

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту  
Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”



Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи

О.Б. Жильцов

2022 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Теорія і методика викладання фізичного виховання**

для студентів

спеціальності: 017 Фізична культура і спорт

освітнього рівня: першого (бакалаврського)

освітньої програми: «Тренерська діяльність з обраного виду спорту»,

«Фітнес та рекреація»

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
Ідентифікаційний код 02136554  
Начальник відділу  
моніторингу якості освіти  
Програма № 0959/22  
*Жильцов*  
(підпис) (прізвище, ініціали)  
«    »    2022 р.

Київ – 2022

**Розробники:**

Сушко Р.О., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту.

**Викладачі:**

Сушко Р.О., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту.

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

Протокол від \_\_.\_\_.2022 р. № \_\_\_\_

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ (Олена ЯРМОЛЮК)  
(підпис)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої (професійної/наукової) програми (керівником проектної групи) \_\_\_\_\_ 017.00.01 «Фізичне виховання»  
\_\_\_\_.\_\_\_\_.2022 р.

Гарант освітньої (професійної/наукової) програми  
(керівник проектної групи) \_\_\_\_\_ (Вікторія БІЛЕЦЬКА)  
(підпис)

Робочу програму перевірено  
\_\_\_\_.\_\_\_\_.2022 р.

Заступник директора/декана \_\_\_\_\_ (Оксана КОМОЦЬКА)  
(підпис)

Проланговано :

На 20 \_\_/20 \_\_ н.р \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_\_). «\_\_» \_\_ 20 \_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

На 20 \_\_/20 \_\_ н.р \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_\_). «\_\_» \_\_ 20 \_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

На 20 \_\_/20 \_\_ н.р \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_\_). «\_\_» \_\_ 20 \_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

На 20 \_\_/20 \_\_ н.р \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_\_). «\_\_» \_\_ 20 \_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

На 20 \_\_/20 \_\_ н.р \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_\_). «\_\_» \_\_ 20 \_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	Денна	
Вид дисципліни	обов'язкова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	4/120	
Курс	II	
Семестр	3,4	
Кількість модулів	4	
Обсяг кредитів	4	
Обсяг годин, в тому числі:	120	
Аудиторні	56	
Модульний контроль	8	
Семестровий контроль	30	
Самостійна робота	26	
Форма семестрового контролю	4 сем. – екзамен	

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета дисципліни** – здійснити підготовку компетентного конкурентоспроможного фахівця в галузі фізичної культури і спорту, здатного самостійно розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в процесі професійної діяльності тренера з обраного виду спорту, з широким доступом до працевлаштування

### Завдання дисципліни:

1. Опанувати здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

2. Опанувати здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

3. Опанувати здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

4. Опанувати здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

### 3. Результати навчання за дисципліною

1. Випускник демонструє здатність засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

2. Випускник демонструє здатність здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

3. Випускник демонструє здатність демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.

4. Випускник знає та розуміє сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

### 4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>Змістовий модуль 1</b>							
<b>Введення у теорію і методіку фізичного виховання</b>							
Тема 1. Предмет і зміст теорії і методіки фізичного виховання, структура навчальної дисципліни	2	2					
Тема 2. Вихідні поняття теорії і методіки фізичного виховання	2		2				
Тема 3. Етапи розвитку теорії і методіки фізичного виховання	2		2				
Тема 4. Методи дослідження в теорії і методіці фізичного виховання	2	2					

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Тема 5. Фізичне виховання як соціальне явище	6	2					4
Тема 6. Фактори, що обумовлюють виникнення та розвиток фізичного виховання	2		2				
Тема 7. Специфічні ознаки та система фізичного виховання	2		2				
Модульний контроль	2						
Разом за ЗМ модуль 1	<b>20</b>	6	8				4
Змістовий модуль 2							
<b>Загальні основи теорії і методики фізичного виховання</b>							
Тема 8. Педагогічний процес у сфері фізичного виховання	2	2					
Тема 9. Принципи та їх значення у сфері фізичного виховання	6		2				4
Тема 10. Виховання особистісних якостей тих, хто займається фізичними вправами	2		2				
Тема 11. Особистість викладача фізичного виховання	6		2				4
Тема 12. Теорія та особливості структури мотивації діяльності	6	2	2				2
Тема 13. Теорія вікового розвитку	2		2				
Модульний контроль	2						
Разом за ЗМ модуль 2	<b>26</b>	4	10				10
Разом за третій семестр	<b>46</b>	<b>10</b>	<b>18</b>				<b>14</b>
Змістовий модуль 3							
<b>Навантаження, відпочинок та адаптація у фізичному вихованні</b>							
Тема 14. Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ	2	2					
Тема 15. Зовнішня і внутрішня сторони фізичного навантаження	6		2				4
Тема 16. Теорія адаптації та закономірності її використання у фізичному вихованні	2	2					
Тема 17. Теорія функціональних резервів	2		2				
Тема 18. Гендерний підхід у фізичному	2		2				

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
вихованні							
Модульний контроль	2						
Разом за ЗМ модуль 3	<b>16</b>	4	6				4
<b>Змістовий модуль 4</b>							
<b>Засоби, методи фізичного виховання та навчання рухових дій</b>							
Тема 19. Засоби фізичного виховання	2	2					
Тема 20. Вихідні поняття, фактори впливу і класифікація фізичних вправ	2		2				
Тема 21. Поняття про техніку фізичних вправ та її характеристика	2		2				
Тема 22. Методи, що застосовуються у фізичному вихованні	6	2					4
Тема 23. Вихідні поняття та характеристика методів фізичного виховання	2		2				
Тема 24. Навчання рухових дій	2	2					
Тема 25. Педагогічні основи навчання та фізіологічні основи управління руховими діями	6		2				4
Тема 26. Предмет і задачі навчання у фізичному вихованні	2		2				
Тема 27. Структура процесу навчання рухових дій	2		2				
Модульний контроль	2						
Разом за ЗМ модуль 4	<b>28</b>	6	12				8
Разом за четвертий семестр	<b>44</b>	<b>10</b>	<b>18</b>				<b>12</b>
Підготовка та проходження контрольних заходів	<b>30</b>						
Усього	<b>120</b>	<b>20</b>	<b>36</b>				<b>26</b>

## 5. Програма навчальної дисципліни

### Змістовий модуль 1. ВВЕДЕННЯ У ТЕОРІЮ І МЕТОДИКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.

**Лекція 1.** Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання, структура навчальної дисципліни.

Основні питання / ключові слова: визначення та значення теорії та методики фізичного виховання; основні напрямки вивчення (біологічний, соціальний,

педагогічний); основні завдання теорії і методики фізичного виховання; структура навчальної дисципліни.

**Семінарське заняття 1.** Вихідні поняття теорії і методики фізичного виховання.

Основні питання / ключові слова: об'єкт вивчення, предмет вивчення, напрямки функціонування, фізичне виховання, фізична культура, фізичний розвиток, фізичний стан, фізична підготовленість, рухова активність, здоров'я.

Рекомендована література:

1. Ажиппо ОЮ, Коновалов ВВ, Приходько ВВ. Вступ до вищої фізкультурної освіти [навч. посіб.]. Харків: Точка; 2014. 244 с.
2. Ареф'єв ВГ. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. Київ: вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова; 2010. 268 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич ТЮ. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т1. 448 с.
4. Худолій ОМ. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. Харків: ОВС; 2007. 406 с.
5. Кормілець С.В. Етапи розвитку ТМФВ; 2017. <https://naurok.com.ua/etapi-rozvitku-teori-i-metodiki-fizichnogo-vihovannya-16138.html>

**Семінарське заняття 2.** Етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання.

Основні питання / ключові слова: джерела та етапи розвитку фізичного виховання. Аналіз історії і виникнення як науки.

Рекомендована література:

1. Ажиппо ОЮ, Коновалов ВВ, Приходько ВВ. Вступ до вищої фізкультурної освіти [навч. посіб.]. Харків: Точка; 2014. 244 с.
2. Ареф'єв ВГ. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. Київ: вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова; 2010. 268 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич ТЮ. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т1. 448 с.
4. Худолій ОМ. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. Харків: ОВС; 2007. 406 с.

**Лекція 2.** Методи дослідження в теорії і методиці фізичного виховання.

Основні питання / ключові слова: Важливість, вибір, обґрунтування методів дослідження в фізичному вихованні. Педагогічне спостереження і педагогічний експеримент. Аналіз. Синтез. Узагальнення. Опитування. Анкетування.

**Лекція 3.** Фізичне виховання як соціальне явище.

Основні питання / ключові слова: витоки розвитку фізичного виховання; вплив соціальних систем, підґрунтя появи – функціонування нині – розвиток у майбутньому.

**Семінарське заняття 3.** Фактори, що обумовлюють виникнення та розвиток фізичного виховання.

Основні питання / ключові слова: політика, ідеологія, релігія; соціально-економічні фактори; витоки розвитку фізичного виховання в Україні.

Рекомендована література:

1. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич ТЮ. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т1. 448 с.
2. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с.
3. Чичкан О.А., Кость М.М. Фізичне виховання у схемах [навчально-методичний посібник]. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2011. – 104 с.

**Семінарське заняття 4.** Специфічні ознаки та система фізичного виховання.

Основні питання / ключові слова: правовий і етичний аспекти як специфічні ознаки фізичного виховання. Структура системи фізичного виховання.

Рекомендована література:

1. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич ТЮ. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т1. 448 с.
2. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с.
3. Чичкан О.А., Кость М.М. Фізичне виховання у схемах [навчально-методичний посібник]. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2011. – 104 с.

## **Змістовий модуль 2. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.**

**Лекція 4.** Педагогічний процес у сфері фізичного виховання.

Основні питання / ключові слова: провідне місце, значення та характеристика педагогічного процесу у сфері фізичного виховання.

**Семінарське заняття 5.** Принципи та їх значення у сфері фізичного виховання.

Основні питання / ключові слова: соціально-педагогічні детермінанти виховного процесу особистості і суспільства; методичні принципи фізичного виховання, що відображають загальні закономірності навчально-виховної діяльності у процесі занять фізичними вправами; специфічні закономірності побудови навчально-виховного процесу.

Рекомендована література:

1. Ареф'єв ВГ. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. Київ: вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова; 2010. 268 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич ТЮ. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т1. 448 с.



3. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с.
4. Чичкан О.А., Кость М.М. Фізичне виховання у схемах [навчально-методичний посібник]. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2011. – 104 с.
5. Худолій ОМ. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. Харків: ОВС; 2007. 406 с.
6. Ягупов В.В. Дидактичні принципи та їх кваліфікація. Електронна бібліотека. [https://eduknigi.com/ped\\_view.php?id=164](https://eduknigi.com/ped_view.php?id=164)

**Семінарське заняття 6.** Виховання особистісних якостей тих, хто займається фізичними вправами.

Основні питання / ключові слова: роль і місце фізичної культури у формуванні особистісних якостей, патріотичне і моральне виховання, правове і естетичне виховання у сфері фізичної культури.

Рекомендована література:

1. Ареф'єв ВГ. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. Київ: вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова; 2010. 268 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич ТЮ. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т1. 448 с.
3. Худолій ОМ. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. Харків: ОВС; 2007. 406 с.

**Семінарське заняття 7.** Особистість викладача фізичного виховання.

Основні питання / ключові слова: авторитет і професійні якості викладача-фахівця з фізичного виховання, вимоги до його професійної майстерності.

Рекомендована література:

1. Ареф'єв ВГ. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. Київ: вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова; 2010. 268 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич ТЮ. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т1. 448 с.
3. Худолій ОМ. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. Харків: ОВС; 2007. 406 с.

**Лекція 5.** Теорія та особливості структури мотивації діяльності.

Основні питання / ключові слова: характеристика структури мотивації (потреби, мотиви, інтереси); фактори впливу на формування мотивації рухової активності, заходи залучення різних груп населення до здорового способу життя із урахуванням особистісних якостей.

**Семінарське заняття 8.** Теорія та особливості структури мотивації діяльності.

Основні питання / ключові слова: структура мотивації, рухова активність, особливості формування мотивації до рухової активності, врахування показників

віку, статі, рівня підготовленості та мети занять при формуванні мотиваційних програм.

Рекомендована література:

1. Ареф'єв ВГ. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. Київ: вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова; 2010. 268 с.
2. Єдинак ГА, Мисів ВМ, Юрчишин ЮВ. Фізична культура у загальноосвітньому навчальному закладі [навч. посіб.]. Кам'янець Подільський: Рута; 2014. 251 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич ТЮ. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т1. 448 с.
4. Худолій ОМ. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. Харків: ОВС; 2007. 406 с.

**Семінарське заняття 9.** Теорія вікового розвитку.

Основні питання / ключові слова: біологічний розвиток та його умови, періоди розвитку, гетерохронність розвитку рухів; характеристика вікових змін.

Рекомендована література:

1. Ареф'єв ВГ. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. Київ: вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова; 2010. 268 с.
2. Єдинак ГА, Мисів ВМ, Юрчишин ЮВ. Фізична культура у загальноосвітньому навчальному закладі [навч. посіб.]. Кам'янець Подільський: Рута; 2014. 251 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич ТЮ. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т1. 448 с.
4. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с.
5. Чичкан О.А., Кость М.М. Фізичне виховання у схемах [навчально-методичний посібник]. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2011. – 104 с.

**Змістовий модуль 3. НАВАНТАЖЕННЯ, ВІДПОЧИНОК ТА АДАПТАЦІЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ.**

**Лекція 6.** Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ.

Основні питання / ключові слова: вихідні поняття, класифікація фізичних навантажень, відпочинок як фактор оптимізації тренувальних дій.

**Семінарське заняття 10.** Зовнішня і внутрішня сторони фізичного навантаження.

Основні питання / ключові слова: показники інтенсивності і обсягу навантаження, інтенсивність енерговитрат, функціональні зміни, реакція організму на фізичні навантаження.

Рекомендована література:

1. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич ТЮ. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т1. 448 с.
2. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с.
3. Чичкан О.А., Кость М.М. Фізичне виховання у схемах [навчально-методичний посібник]. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2011. – 104 с.
4. Худолій ОМ. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. Харків: ОВС; 2007. 406 с.
- 5.Ровний АС, Ровний ВА, Ровна ОО. Фізіологія рухової активності: підруч. [для студентів ВНЗ фіз. вих. і сп.] Харків; 2014. 343 с.

**Лекція 7.** Теорія адаптації та закономірності її використання у фізичному вихованні.

Основні питання / ключові слова: вихідні поняття, види та стадії формування адаптаційних реакцій, специфічність і перехресність адаптації.

**Семінарське заняття 11.** Теорія функціональних резервів.

Основні питання / ключові слова: «надійність біологічної системи» – (гомеостаз і адаптація), енергетичне правило м'язів скелета І. А Аршавського.

Рекомендована література:

1. Ареф'єв ВГ. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. Київ: вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова; 2010. 268 с.
2. Євстігнєєва ІВ. Гендерне виховання учнів основної школи на уроках фізичної культури [дис.канд.пед.наук]. Луганськ; 2012. 228 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич ТЮ. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т2. 448 с.
4. Худолій ОМ. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. Харків: ОВС; 2007. 406 с.

**Семінарське заняття 12.** Гендерний підхід у фізичному вихованні.

Основні питання / ключові слова: загальні поняття гендеру, формування гендерного підходу в процесі фізичного виховання.

Рекомендована література:

1. Ареф'єв ВГ. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. Київ: вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова; 2010. 268 с.
2. Євстігнєєва ІВ. Гендерне виховання учнів основної школи на уроках фізичної культури [дис.канд.пед.наук]. Луганськ; 2012. 228 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич ТЮ. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т2. 448 с.
4. Худолій ОМ. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. Харків: ОВС; 2007. 406 с.

**Змістовий модуль 4. ЗАСОБИ, МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ**

### **Лекція 8.** Засоби фізичного виховання.

Основні питання / ключові слова: фізичні вправи як основні і спеціальні засоби фізичного виховання, фактори, що визначають вплив фізичних вправ.

**Семінарське заняття 13.** Вихідні поняття, фактори впливу і класифікація фізичних вправ.

Основні питання / ключові слова: термінологія, фактори, що визначають вплив фізичних вправ, класифікація, зміст і форма фізичних вправ, вправи для формування комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурхвилинок, спортивних розваг рекреаційного типу з учнями, особливості підбору вправ для учнів з ослабленим здоров'ям.

Рекомендована література:

1. Ажиппо ОЮ, Коновалов ВВ, Приходько ВВ. Вступ до вищої фізкультурної освіти [навч. посіб.]. Харків: Точка; 2014. 244 с.
2. Ареф'єв ВГ. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. Київ: вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова; 2010. 268 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич ТЮ. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т1. 448 с.
4. Худолій ОМ. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. Харків: ОВС; 2007. 406 с.

**Семінарське заняття 14.** Поняття про техніку фізичних вправ та її характеристика.

Основні питання / ключові слова: термінологія, зв'язок цільової і операційної структур рухової дії, просторові, часові, силові, ритмічні, узагальнені характеристики.

Рекомендована література:

1. Ареф'єв ВГ. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. Київ: вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова; 2010. 268 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич ТЮ. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т1. 448 с.
3. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с.
4. Чичкан О.А., Кость М.М. Фізичне виховання у схемах [навчально-методичний посібник]. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2011. – 104 с.

### **Лекція 9.** Методи, що застосовуються у фізичному вихованні.

Основні питання / ключові слова: сучасні уявлення про класифікацію методів, характеристика методів фізичного виховання.

**Семінарське заняття 15.** Вихідні поняття та характеристика методів фізичного виховання.

Основні питання / ключові слова: метод, методика, методичний прийом, методичний підхід, методичний напрям.

Рекомендована література:

1. Москаленко НВ, Власюк ОО, Степанова ІВ. та ін. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. Дніпропетровськ: Інновація; 2014. 332 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич ТЮ. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т2. 448 с.
3. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с.
4. Чичкан О.А., Кость М.М. Фізичне виховання у схемах [навчально-методичний посібник]. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2011. – 104 с.

**Лекція 10.** Навчання рухових дій.

Основні питання / ключові слова: методологічні основи теорії навчання рухових дій, основи системи навчання рухових дій, фізіологічне обґрунтування формування рухових навичок.

**Семінарське заняття 16.** Педагогічні основи навчання та фізіологічні основи управління руховими діями.

Основні питання / ключові слова: викладання як характерна діяльність педагога, навчання як основа діяльності учня; програмний і кільцевий механізми управління рухами, система управління рухами.

Рекомендована література:

1. Андрєєва ОВ. Фізична рекреація різних груп населення. Київ: ТОВ НВП Поліграфсервіс; 2014. 280 с.
2. Ареф'єв ВГ. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. Київ: вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова; 2010. 268 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич ТЮ. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т2. 448 с.
4. Худолій ОМ. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. Харків: ОВС; 2007. 406 с.

**Семінарське заняття 17.** Предмет і задачі навчання у фізичному вихованні.

Основні питання / ключові слова: характеристика рухових умінь та навичок, закономірності їх формування, характерні особливості формування умінь та навичок.

Рекомендована література:

1. Ареф'єв ВГ. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. Київ: вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова; 2010. 268 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич ТЮ. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т2. 448 с.
3. Худолій ОМ. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. Харків: ОВС; 2007. 406 с.

**Семінарське заняття 18.** Структура процесу навчання рухових дій.

Основні питання / ключові слова: фізична підготовленість учня, наявність рухового досвіду, шляхи початкового засвоєння рухових дій, помилки і шляхи їх виправлення, навчання на етапі поглибленого розучування, етап удосконалення, контроль за засвоєнням техніки, контроль фізичної підготовленості учнів за результатами виконання рухових тестів, особливості розвитку фізичних якостей школярів.

Рекомендована література:

1. Сергієнко ЛП. Технології наукових досліджень у фізичній культурі [підруч. для студ. ВНЗ у 2 кн.]. Тернопіль: Богдан; 2014. Кн.1. 496 с.
2. Сергієнко ЛП. Технології наукових досліджень у фізичній культурі [підруч. для студ. ВНЗ у 2 кн.]. Тернопіль: Богдан; 2015. Кн.2. 900 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич ТЮ. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т2. 448 с.
4. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с.
5. Чичкан О.А., Кость М.М. Фізичне виховання у схемах [навчально-методичний посібник]. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2011. – 104 с.

## 5. Контроль навчальних досягнень

### 6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	3	3	2	2	2	2	3	3
Відвідування семінарських	1	4	4	5	5	3	3	6	6
Робота на семінарському занятті	10	2	20	2	20	2	20	3	30
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	3	15	1	5	2	10
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25	1	25
Разом			57		67		55		74
Усього за семестр		<b>253</b>							
Розрахунок коефіцієнта		$253 / 60 = 4,22$							
Екзамен		<b>40</b>							

## 6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Завдання для самостійної роботи подаються письмово, у вигляді доповіді. Кожна робота оцінюється від 1-5 балів.

Тематика завдань для самостійної роботи:

1. Фізичне виховання як соціальне явище.
2. Принципи, їх значення та застосування у сфері фізичного виховання.
3. Особистість викладача фізичного виховання.
4. Власна програма мотивації до занять фізичними вправами.
5. Характеристика і особливості фізичного навантаження.
6. Засоби та методи фізичного виховання.
7. Рухові уміння, навички та закономірності їх формування.

### Критерії оцінювання самостійної роботи

Кількість балів	Оцінка
5	позначена проблема і обґрунтована її актуальність, представлений матеріал повністю розкриває тему, зроблений аналіз різних точок зору, містить додаткові інформативні відомості або пояснення
4	проблема позначена, але недостатньо обґрунтована її актуальність, тема розкрита достатньо повно, містить виключно інформативний фактаж і висновки
3	необґрунтовано актуальність проблеми, висновки не чіткі, наявні певні неточності у викладенні матеріалу
2	є неточності у викладенні матеріалу, відсутня логічна послідовність у судженнях, існують недоліки у оформленні
1	тема розкрита частково, допущені фактичні помилки в змісті роботи

Кількість балів за роботу на семінарських заняттях залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

## 4.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — модульне письмове тестування.

## Критерії оцінювання модульного письмового тестування:

Оцінка	Кількість балів
<b>Відмінно</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	24 - 25
<b>Дуже добре</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	21 - 23
<b>Добре</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	18 – 20
<b>Задовільно</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	13 – 17
<b>Достатньо</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	10 -13
<b>Незадовільно</b> <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6 – 9
<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-5

## 6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання

Форма контролю: 4 семестр – іспит.

Обов'язкова умова **допуску до екзамену**: отримання мінімум 35 балів за результатами поточного контролю.

## 6.5. Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю.

1. Охарактеризувати предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання.
2. Надати характеристику вихідним поняттям теорії і методики фізичного виховання.
3. Представити та охарактеризувати етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання.
4. Назвати поширені методи дослідження у теорії і методиці фізичного виховання та пояснити особливості їх застосування.
5. Представити фактори, що обумовлюють виникнення та розвиток фізичного виховання.
6. Пояснити напрями функціонування фізичного виховання як соціального явища.
7. Визначити специфічні ознаки фізичного виховання.
8. Узагальнити особливості педагогічного процесу у сфері фізичного виховання.



9. Охарактеризувати принципи, їх значення та застосування у сфері фізичного виховання.

10. Представити специфічні особливості та структурні компоненти педагогічного процесу при формуванні фізичної культури.

11. Надати характеристику методичним принципам фізичного виховання.

12. Представити принципи побудови занять у процесі фізичного виховання.

13. Узагальнити особистісні якості тих, хто займається фізичними вправами.

14. Визначити вимоги професійної майстерності особистості викладача фізичного виховання.

15. Пояснити структуру мотивації до занять фізичними вправами.

16. Надати характеристику факторів формування рухової активності людини.

17. Представити теорію вікового розвитку організму людини.

18. Представити навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ.

19. Охарактеризувати зовнішню і внутрішню сторони навантаження.

20. Пояснити теорію функціональних резервів.

21. Визначити особливості формування гендерного підходу у процесі фізичного виховання.

22. Охарактеризувати фізичну вправу як основний і спеціальний засіб фізичного виховання.

23. Пояснити фактори, що визначають вплив фізичних вправ.

24. Пояснити класифікацію фізичних вправ.

25. Представити поняття про техніку фізичних вправ і її характеристику.

26. Надати сучасні уявлення про класифікацію методів фізичного виховання і загальні вимоги до їх вибору.

27. Охарактеризувати методологічні основи теорії навчання фізичних вправ.

28. Визначити педагогічні основи навчання руховим діям.

29. Охарактеризувати фізіологічні основи управління руховими діями.

30. Пояснити структуру процесу навчання руховим діям.

#### 6.6. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
<b>Відмінно</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	90-100
<b>Дуже добре</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	82-89
<b>Добре</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	75-81
<b>Задовільно</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	69-74

<b>Достатньо</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	60-68
<b>Незадовільно</b> <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	35-59
<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-34

## 7. Навчально-методична картка дисципліни

Разом: 120 год.: лекції - 20 год., сем.заняття – 36 год., самостійна робота - 26 год., модульн. контроль - 8 год., сем.контр - 30 год.

Модулі	ЗМ 1. Введення у теорію і методику фізичного виховання (57 балів)				
Лекції	1		2		3
Теми лекцій	Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання, структура навчальної дисципліни		Методи дослідження в теорії і методиці фізичного виховання		Фізичне виховання як соціальне явище
Лекції, відвід. (бали)	1		1		1
Семінарські заняття	1	2		3	4
Теми семінарських занять	Вихідні поняття теорії і методики фізичного виховання	Етапи розвитку теорії фізичного виховання	-	Фактори, що обумовлюють виникнення та розвиток фізичного виховання	Специфічні ознаки та система фізичного виховання
Роб. сем.зан. +відвід.(бали)	1	10+1		1	10+1
Самост. роб, (бали)	5 балів				
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота №1 (25 балів)				
Підсум. контроль					

Модулі	ЗМ 2. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання (67 балів)				
Лекції	4			5	
Теми лекцій	Педагогічний процес у сфері фізичного виховання			Теорія та особливості структури мотивації діяльності	
Лекції, відвід. (бали)	1			1	
Семінарські заняття	5	6	7	8	9
Теми семінарських занять	Принципи та їх значення у сфері фізичного виховання	Виховання особистісних якостей тих, хто займається фіз.вправами	Особистість викладача фізичного виховання	Теорія та особливості структури мотивації діяльності	Теорія вікового розвитку
Роб. сем.зан. +відвід.(бали)	1	1	10+1	10+1	1
Самост. роб, (бали)	2×5 балів			5 балів	
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота № 2 (25 балів)				
Підсум. контроль					

Модулі	ЗМ 3. Навантаження, відпочинок та адаптація у фізичному вихованні (55 балів)		
Лекції	6	7	
Теми лекцій	Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ	Теорія адаптації та закономірності її використання у фізичному вихованні	
Лекції, відвід. (бали)	1	1	
Семінарські заняття	10	11	12
Теми семінарських занять	Зовнішня і внутрішня сторони фізичного навантаження	Теорія функціональних резервів	Гендерний підхід у фізичному вихованні
Роб. сем.зан. +відвід.(бали)	10+1	1	10+1
Самост. роб, (бали)	5 балів		
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота № 3 (25 балів)		
Підсум. контроль			

Модулі	ЗМ 4. Засоби, методи фізичного виховання та навчання рухових дій (74 балів)					
Лекції	8		9	10		
Теми лекцій	Засоби фізичного виховання		Методи, що застосовуються у фіз.вихованні	Навчання рухових дій		
Лекції, відвід. (бали)	1		1	1		
Семінарські заняття	13	14	15	16	17	18
Теми семінарських занять	Вихідні поняття, фактори впливу, класифікація фіз.вправ	Поняття про техніку фізичних вправ та її характеристика	Вихідні поняття та характеристика методів фіз.вих.	Педагогічні основи навчання та фізіологічні основи управління руховими діями	Предмет і задачі навчання у фізичному вихованні	Структура процесу навчання рухових дій
Роб. сем.зан. +відвід.(бали)	1	1	10+1	10+1	1	10+1
Самост. роб, (бали)	5 балів			5 балів		
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота № 4 (25 балів)					
Підсум. контроль	екзамен					

## 8. Рекомендовані джерела

### *Основні:*

1. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич ТЮ. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т1. 448 с.
2. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с.
3. Чичкан О.А., Кость М.М. Фізичне виховання у схемах [навчально-методичний посібник]. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2011. – 104 с.

### *Додаткові:*

1. Ажиппо ОЮ, Коновалов ВВ, Приходько ВВ. Вступ до вищої фізкультурної освіти [навч. посіб.]. Харків: Точка; 2014. 244 с.
2. Андреева ОВ. Фізична рекреація різних груп населення. Київ: ТОВ НВП Поліграфсервіс; 2014. 280 с.
3. Ареф'єв ВГ. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. Київ: вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова; 2010. 268 с.
4. Євстігнєєва ІВ. Гендерне виховання учнів основної школи на уроках фізичної культури [дис.канд.пед.наук]. Луганськ; 2012. 228 с.
5. Єдинак ГА, Мисів ВМ, Юрчишин ЮВ. Фізична культура у загальноосвітньому навчальному закладі [навч. посіб.]. Кам'янець Подільський: Рута; 2014. 251 с.
6. Кормілець С.В. Етапи розвитку ТМФВ; 2017. <https://naurok.com.ua/etapi-rozvitku-teori-i-metodiki-fizichnogo-vihovannya-16138.html>
7. Костюкевич ВМ, Воронов ВІ, Шинкарук ОВ, Борисова ОВ. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах [навчальний посібник] Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД»; 2016. 554 с.
8. Москаленко НВ, Власюк ОО, Степанова ІВ. та ін. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. Дніпропетровськ: Інновація; 2014. 332 с.
9. Ровний АС, Ровний ВА, Ровна ОО. Фізіологія рухової активності: підруч. [для студентів ВНЗ фіз. вих. і сп.] Харків; 2014. 343 с.
10. Сергієнко ЛП. Технології наукових досліджень у фізичній культурі [підруч. для студ. ВНЗ у 2 кн.]. Тернопіль: Богдан; 2014. Кн.1. 496 с.
11. Сергієнко ЛП. Технології наукових досліджень у фізичній культурі [підруч. для студ. ВНЗ у 2 кн.]. Тернопіль: Богдан; 2015. Кн.2. 900 с.
12. Худолій ОМ. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [навч. посіб. для студ. ВНЗ]. Харків: ОВС; 2007. 406 с.
13. Ягупов В.В. Дидактичні принципи та їх кваліфікація. Електронна бібліотека. [https://eduknigi.com/ped\\_view.php?id=164](https://eduknigi.com/ped_view.php?id=164)