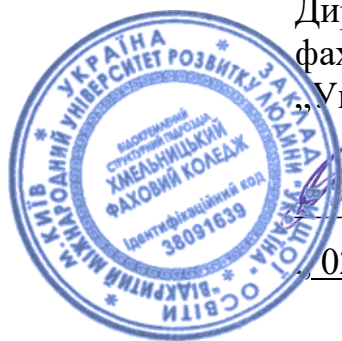


**ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «УКРАЇНА»
Хмельницький фаховий коледж
Циклова комісія з фізичної культури і спорту**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Хмельницького
фахового коледжу Університету
„Україна”



Ольга ПОЛЬОВИК

02 ” 09 2024 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК. 2.8. Теорія та методика фізичного виховання

(шифр і назва навчальної дисципліни)

освітня програма Фізична культура і спорт

(назва освітньої програми)

освітнього ступеня фаховий молодший бакалавр

(назва освітнього рівня)

галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

(шифр і назва спеціальності (тей))

інститут, філія, факультет, коледж Хмельницький фаховий коледж

(назва навчально-виховного підрозділу)

Обсяг, кредитів: 120/4

Форма підсумкового контролю: іспит

Хмельницький 2024 рік

Робоча програма Теорія та методика фізичного виховання
(назва навчальної дисципліни)

для здобувачів освіти за галуззю знань 01 «Освіта/Педагогіка»,
спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
(шифр і назва галузі знань)

«29» серпня 2024 року – 31 с.

Розробник:

Дрюков Олександр Володимирович – викладач циклової комісії з фізичної культури і спорту Хмельницького фахового коледжу Університету «Україна»,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту.

(вказати всіх викладачів, які працюють за даною програмою, їхні посади, навчально-виховний підрозділ, циклову комісію, наукові ступені та вчені звання)

Викладачі:

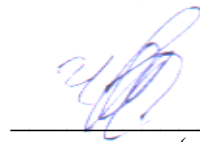
Дрюков Олександр Володимирович – викладач циклової комісії з фізичної культури і спорту Хмельницького фахового коледжу Університету «Україна»,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту.

(вказати всіх викладачів, які працюють за даною програмою, їхні посади, навчально-виховний підрозділ, кафедру, наукові ступені та вчені звання)

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії з фізичної культури і спорту

Протокол від „29” серпня 2024 року № 1

Голова циклової комісії з
фізичної культури і
спорту



Сергій ЧАЙКОВСЬКИЙ
(підпис) (прізвище та ініціали)

„29” серпня 2024 року

Робочу програму погоджено з керівником робочої групи з розробки та розвитку Фізична культура і спорт (2024 року)
(назва освітньої програми)

Керівник робочої групи
з розробки та розвитку
ОПП «Фізична культура і спорт»



Людмила КРАВЧУК
(підпис) (прізвище та ініціали)

ПРОЛОНГАЦІЯ РОБОЧОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

Навчальний рік	202_/202_	20___/20___	20___/20___	20___/20___
Дата засідання				
№ протоколу				
Підпис голови циклової комісії				

Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу <http://vo.uu.edu.ua/> за адресою:
<https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=28161>
(вказати адресу)

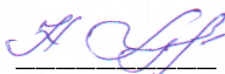
Робочу програму перевірено

«02» вересня 2024 року

Завідувач відділу
освітньої діяльності

Хмельницького фахового

коледжу Університету «Україна»



Наталія ЛУЦКЕВИЧ

ЗМІСТ

1.	ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	5
2.	МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	6
3.	РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ, ВІДПОВІДНІСТЬ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ КОМПОНЕНТАМ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ.....	6
4.	ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	7
4.1.	Анотація дисципліни.....	7
4.2.	Структура навчальної дисципліни.....	10
4.2.1.	<i>Тематичний план.....</i>	10
4.2.2.	<i>Навчально-методична картка дисципліни.....</i>	12
4.3.	Форми організації занять.....	13
4.3.1.	<i>Теми семінарських занять.....</i>	13
4.3.2.	<i>Індивідуальні завдання</i>	13
4.3.3.	<i>Індивідуальна навчально-дослідна робота.....</i>	14
4.3.4.	<i>Теми самостійної роботи студентів</i>	16
5.	МЕТОДИ НАВЧАННЯ.....	18
5.1.	Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності.	18
5.2.	Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності.....	19
5.3.	Інклюзивні методи навчання.....	19
6.	СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	20
6.1.	Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів.....	21
6.2.	Система оцінювання роботи студентів упродовж семестру.....	21
6.3.	Оцінка за теоретичний і практичний курс: шкала оцінювання національна та ECTS.....	22
6.4.	Оцінка за екзамен: шкала оцінювання національна та ECTS	22
6.5.	Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS.	23
6.6.	Розподіл балів, які отримують студенти.....	27
6.7.	Орієнтовний перелік питань до екзамену.....	23
7.	МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ.....	25
7.1.	Навчально-методичні аудіо- і відеоматеріали, у т.ч. для студентів з інвалідністю.....	25
7.2.	Глосарій (термінологічний словник).....	26
7.3.	Рекомендована література.....	28
7.4.	Інформаційні ресурси.....	29
8.	МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ.....	30

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Загальний обсяг кредитів – 4	Галузь знань 01 «Освіта / Педагогіка»	Вид дисципліни обов'язкова	
	Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»	Цикл підготовки професійний	
Модулів – 1	Спеціалізація немає	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		2-й	2-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання: реферат	Мова викладання, навчання та оцінювання: українська	Семестр	
Загальний обсяг годин – 120		3-й	3-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 3	Освітній ступінь: фаховий молодший бакалавр	30 год.	4 год.
		Практичні, семінарські	
		16 год.	4 год.
		Лабораторні	
		–	–
		Самостійна робота	
		74 год.	112 год.
		Індивідуальні завдання:	
Вид семестрового контролю: екзамен			

Програма дисципліни виконується в повному обсязі не залежно від форми навчання. Аудиторне навантаження заочної форми становить:

1-2 курси навчання ОС «бакалавр» і «молодший бакалавр», ОПС «фаховий молодший бакалавр» та ОКР «молодший спеціаліст» – 20% від аудиторного навантаження денної форми навчання; 3-4 курси ОС «бакалавр», 1-2 курси ОС «магістр» – 25% від аудиторного навантаження денної форми навчання.

Здобувачі освіти заочної форми навчання мають виконати 100% програми дисципліни, тобто виконати всі практичні, лабораторні, контрольні роботи заплановані програмою дисципліни і прикріпити їх на платформу Інтернет-підтримки освітнього процесу Moodle, а теоретичний матеріал опанувати за наявними матеріалами до лекцій (за винятком вступної ознайомчої лекції). Під час сесії для заочної форми навчання проводять вступні лекції, консультації та контрольні заходи (заліки та іспити).

Задля підтримки здобувачів освіти заочної форми навчання для здобуття ними усіх запланованих освітньою програмою компетентностей і програмних результатів навчання, університет надає додаткову можливість бажаючим здобувачам освіти заочної форми доєднатись за розкладом до аудиторних занять здобувачів освіти денної форми навчання.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета: полягає у формуванні в бакалаврів послідовного формування фізичної культури особистості, виховання здорової, всебічно розвинутої, виховання морально-вольових якостей та потреби у здоровому способі життя, використання здобутих цінностей фізичної культури у особистій, громадській, загальних питань ТМФВ, навчання професійній діяльності, спираючись на специфіку фізичного виховання та конкретний навчальний матеріал, умінь та навичок для самостійної роботи.

Завдання:

- навчити студентів техніці деяких легкоатлетичних видів, техніці основних видів спортивних ігор, гімнастики та атлетизму;
- прияти гармонійному фізичному розвитку студентів;
- регулювання навантаження при виконанні оздоровчо-тренувальних занять.
- визначити особливості охорони здоров'я народу як основи соціальної політики держави,
- вивчити основні ресурси здоров'я та благополуччя особистості.

3. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ, ВІДПОВІДНІСТЬ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ КОМПОНЕНТАМ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- техніку безпеки під час занять з фізичного виховання;
- основні методи та прийоми під час навчання ФВ;
- виконувати, пояснювати, демонструвати фізичні вправи;
- як допомагати при виконанні вправ;
- складати комплекси ЗРВ;
- правила та методіку навчання спортивних ігор;
- мати теоретичні знання про методи ведення та організації занять з ФВ.

вміти:

- помічати помилки і своєчасно їх виправляти;
- допомагати при виконанні вправ;
- помічати помилки і своєчасно їх виправляти;
- правильно подавати команди і розпорядження;
- правильно користуватись термінологією;
- проводити комплекси ЗРВ;
- проводити методично правильно заняття з ФВ.

Рядок дисципліни в „Матриці відповідності спеціальних (фахових) програмних компетентностей компонентам освітньої програми”

ОК. 2.8.	СК 1	СК 2	СК 6
	+	+	+

Рядок дисципліни в „Матриці забезпечення результатів навчання (РН) відповідними компонентами освітньої програми”

ОК. 2.8.	РН 4	РН 6	РН 7	РН 9	РН 18
	+	+	+	+	+

4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

4.1. Анотація дисципліни

Змістовий модуль 1.

Загальні основи теорії і методики фізичного виховання.

Тема 1. Теорія і методики фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна.

Сутність і причини виникнення фізичного виховання у суспільстві. Характеристика ТМФВ як навчальної і учбової дисциплін. Теорія фізичного виховання. Методика фізичного виховання. Предмет теорії фізичного виховання. Джерела і етапи розвитку ТМФВ. Значення понятійного апарату теорії і методики фізичної культури. Визначення понять і їх взаємозв'язок.

Тема 2. Загальна характеристика системи фізичного виховання.

Поняття про систему фізичного виховання і її структура. Цілі і завдання фізичного виховання. Завдання оптимізації фізичного розвитку.

Тема 3. Засоби фізичного виховання.

Загальна характеристика засобів фізичного виховання: фізичні вправи, гігієнічні фактори і оздоровчі сили природи. Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм. Зміст і форма фізичних вправ. Загальні поняття про техніку фізичних вправ. Фази виконання фізичних вправ. Кінематичні та динамічні характеристики рухової дії. Класифікація фізичних.

Тема 4. Методи фізичного виховання.

Класифікація методів. Методи навчання рухових дій. Методи удосконалення та закріплення рухових дій: ігровий, змагальний. Методи удосконалення фізичних якостей: метод безперервної вправи, метод інтервальної (повторної) вправи, метод комбінованої вправи. Особливості вживання методів навчання в різних вікових групах.

Тема 5. Основи теорії і методики навчання рухових дій.

Особливості навчання у відповідності з рішенням завдань фізичного виховання. Навчання теоретичному матеріалу. Визначення поняття рухове вміння (значення, характерні риси). Визначення поняття рухова навичка (значення, характерні риси). Перенос навички: причини, види.

Особливості етапу початкового розучування рухової дії. Особливості етапу поглибленого розучування рухової дії. Етап закріплення і удосконалення рухової дії.

Тема 6. Принципи побудови процесу фізичного виховання.

Визначення поняття – принцип. Класифікація принципів, взаємозв'язок принципів. Принцип свідомості і активності. Принцип наочності. Систематизація навчального матеріалу відповідно до дидактичних правил. Регулярність занять.

Тема 7. Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ.

Процеси, які відбуваються в організмі під час занять (робоча фаза, відносної нормалізації, суперкомпенсації, редуційна). Безперервність процесу. Повторність і варіативність навантажень. Раціональне чергування навантажень і відпочинку. Стимулююча міра доступності. Індивідуалізація навчально-виховного процесу.

Тема 8. Загальна характеристика фізичних здібностей людини та методики їх удосконалення.

Визначення понять, групування рухових здібностей, компоненти рухової якості, віковий розвиток рухових здібностей. Закономірності розвитку фізичних якостей. Принципи розвитку фізичних якостей.

Змістовий модуль 2.

Теорія і методика розвитку рухових здібностей.

Тема 9. Розвиток координаційних здібностей людини.

Визначення поняття спритність як комплексний прояв координаційних здібностей. Фізіологічні і психологічні основи спритності. Критерії вимірювання і форми прояву спритності. Методика розвитку спритності.

Тема 10. Методика розвитку силових здібностей.

Поняття про силові здібності, їх види. Фактори, які визначають рівень розвитку і прояву силових здібностей. Фізіологічний механізм регуляції

м'язової сили. Режими м'язових скорочень. Засоби і методи виховання сили. Особливості розвитку сили у дітей і жінок.

Тема 11. Методика розвитку швидкості і швидкісних здібностей.

Поняття про швидкісні здібності, їх види. Фактори, які визначають рівень розвитку і прояву силових здібностей. Форми прояву швидкості. Фізіологічні, біохімічні і морфологічні основи прояву швидкості. Методика розвитку швидкості рухів.

Тема 12. Рухова витривалість і методика її розвитку.

Поняття про витривалість. Втома і витривалість. Види витривалості. Критерії і компоненти навантаження у виховання витривалості. Методика підвищення аеробних можливостей. Методика підвищення анаеробних можливостей. Особливості методики виховання витривалості.

Тема 13. Форми фізичного виховання протягом навчального дня.

Різноманітність форм фізичного виховання. Класифікація форм фізичного виховання. Форми фізичного виховання у вищій школі. Форми фізичного виховання протягом навчального дня. Позакласні і позаурочні форми фізичного виховання. Фізичне виховання в сім'ї.

Тема 14. Планування, контроль і облік в процесі занять фізичними вправами.

Суттєвість і значення планування. Форми планування. Основні документи планування навчальної роботи (програма, річний план-графік, поурочний план на чверть, план-конспект уроку). Вимоги до складання планів. Загальна характеристика оцінки успішності учнів. Значення оцінки успішності з фізичної культури. Критерії і особливості оцінки успішності з фізичної культури. Види обліку успішності. Врахування індивідуальних особливостей щодо оцінки успішності. Основні документи обліку і звітності успішності. Домашні завдання з фізичної культури.

Тема 15. Фізичне виховання в вищих учбових закладах.

Завдання професійно-прикладної фізичної культури. Засоби професійно-прикладної фізичної культури. Цілі і завдання фізичного виховання студентів. Структура і зміст фізичного виховання студентів. Форми фізичного виховання студентів. Особливості фізичного виховання в різних учбових закладах. Значення і завдання фізичного виховання студентів.

Дисципліни, вивчення яких обов'язково передують цій дисципліні: вступ до спеціальності, історія фізичної культури, інформаційні технології.

Міжпредметні зв'язки: основи наукових досліджень, фізіологія людини.

4.2. Структура навчальної дисципліни

4.2.1. Тематичний план

Назви змістових модулів і тем	Розподіл годин між видами робіт														Форми та методи контролю знань	
	денна форма							заочна форма								
	Усього	аудиторна					с.р.	Усього	аудиторна					с.р.		
		у тому числі							у тому числі							
		л.	сем.	пр.	лаб.	інд.			л.	сем.	пр.	лаб.	інд.			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Модуль 1																
Змістовий модуль 1.																
Сутність впливів фізичних сил на руховий апарат людини.																
Тема 1. Теорія і методики фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна.	8	2	2	-	-	-	4									АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: огляд додаткової літератури
Тема 2. Загальна характеристика системи фізичного виховання.	8	2	-	-	-	-	6									
Тема 3. Засоби фізичного виховання.	8	2	2				4									АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Тема 4. Методи фізичного виховання.	8	2	-				6									
Тема 5. Основи теорії і методики навчання рухових дій.	6	2	2				2									АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: складання кросворду за основними термінами теми
Тема 6. Принципи побудови процесу фізичного виховання.	6	2	-	-	-	-	4									
Тема 7. Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ.	6	2	2	-	-	-	2									АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Тема 8. Загальна характеристика фізичних здібностей людини та методики їх удосконалення.	6	2	-	-	-	-	4									
Модульний контроль	2	-	-	-	-	-	2									комп'ютерне тестування
Разом за змістовим модулем 1	58	16	8	-	-	-	34									
Змістовий модуль 2.																
Руховий апарат людини та особливості його дослідження.																

4.2.2. Навчально-методична картка дисципліни „Теорія та методика фізичного виховання”

Разом: 120 год., лекції – 30 год., семінарські заняття – 16 год., самостійна робота – 74 год.

Модулі	Змістовий модуль 1								Змістовий модуль 2						
Назва модуля	Сутність впливів фізичних сил на руховий апарат людини.								Руховий апарат людини та особливості його дослідження.						
Кількість балів за модуль	20 балів								20 балів						
Лекції	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Теми лекцій	Теорія і методика фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна.	Загальна характеристика системи фізичного виховання	Засоби фізичного виховання.	Методи фізичного виховання.	Основи теорії і методики навчання рухових дій.	Принципи побудови процесу фізичного виховання.	Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ.	Загальна характеристика фізичних здібностей людини та методика їх дослідження.	Розвиток координаційних здібностей людини.	Методика розвитку силових здібностей.	Методика розвитку швидкості і швидкісних здібностей.	Рухова витривалість і методика її розвитку.	Форми фізичного виховання протягом навчального дня.	Планування, контроль і облік процесі занять фізичними вправами.	Фізичне виховання в вищих навчальних закладах.
Практичні	1		2		3		4		5		6		7		8
Теми практичних занять	Теорія і методика фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна.		Засоби фізичного виховання.		Основи теорії і методики навчання рухових дій.		Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ.		Розвиток координаційних здібностей людини		Методика розвитку силових здібностей.		Рухова витривалість і методика її розвитку.		Планування, контроль і облік в процесі занять фізичними вправами.
	3 бали		3 бали		3 бали		3 бали		3 бали		3 бали		3 бали		3 бали
Самостійна робота	2 бали		2 бали		2 бали		2 бали		2 бали		2 бали		2 бали		2 бали
ІНДЗ	10 балів														
Види поточного контролю	Модульні контрольні роботи (10 балів)														
Підсумковий контроль	Екзамен (40 балів)														

4.3. Форми організації занять

4.3.1. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Теорія і методика фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна.	2
2	Засоби фізичного виховання.	2
3	Основи теорії і методики навчання рухових дій.	2
4	Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ.	2
5	Розвиток координаційних здібностей людини.	2
6	Методика розвитку силових здібностей.	2
7	Рухова витривалість і методика її розвитку.	2
8	Планування, контроль і облік в процесі занять фізичними вправами.	2
Разом		16

4.3.2. Індивідуальні завдання

1. Пошук та складання списку додаткової літератури з теми „Теорія і методика фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна”.
2. Підготовка та проведення презентації на тему „Основи теорії і методики навчання рухових дій”.
3. Складання кросворду за темою „Принципи побудови процесу фізичного виховання”.
4. Складання плану проведення практичного заняття на тему „Розвиток координаційних здібностей людини”.
5. Огляд додаткової літератури на тему: „Планування, контроль і облік в процесі занять фізичними вправами”.

4.3.3. Індивідуальне науково-дослідне завдання (реферат)

Індивідуальна навчально-дослідна робота (ІНДР) є видом позааудиторної індивідуальної діяльності студента, результати якої використовуються у процесі вивчення програмового матеріалу навчальної дисципліни. Завершується виконання студентами ІНДР прилюдним захистом навчального проекту.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ) з курсу – це вид науково-дослідної роботи студента, яка містить результати дослідницького пошуку, відображає певний рівень його навчальної компетентності.

Мета ІНДЗ: самостійне вивчення частини програмового матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із

навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

Зміст ІНДЗ: завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, семінарських, практичних та лабораторних занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчального курсу.

Види ІНДЗ, вимоги до них та оцінювання:

- складання ситуаційних завдань із різних тем курсу (**5 бали**);
- огляд літератури з конкретної тематики (**5 бали**);
- анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки (**5 бали**);
- Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу (**10 бали**);
- Участь у науковій студентській конференції (**10 бали**);
- дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе (**10 бали**).
- дослідження з тематики дисципліни у вигляді реферату (охоплює весь зміст навчального курсу) – **10 балів**.

Орієнтовна структура ІНДЗ – дослідження у вигляді реферату: вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел.

Тематика ІНДЗ

1. Топографія тіла людини.
2. Динаміка руху матеріальної точки.
3. Динаміка поступального руху тіла.
4. Динаміка обертального руху твердого тіла.
5. Неінерційні системи відліку.
6. Вплив фізичних факторів на тіло людини.
7. Механічні властивості твердого тіла.
8. Особливості біомеханічного контролю.
9. Методи досліджень у біомеханіці.
10. Теорія та методика фізичного виховання серця та судин.
11. Теорія та методика фізичного виховання дихання.
12. Теорія та методика фізичного виховання травної системи.
13. Теорія та методика фізичного виховання ока.
14. Теорія та методика фізичного виховання органів слуху.
15. Теорія та методика фізичного виховання локомоцій людини.
16. Види локомоцій людини.

Критерії оцінювання ІНДЗ

(дослідження у вигляді реферату)

№ з/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	2 бали
2.	Складання плану реферату	1 бал
3.	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень у логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання	1 бал
4.	Дотримання правил реферування наукових публікацій	5 балів
5.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	2 бали
6.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел, посилання	1 бал
Разом		10 балів

Оцінка за ІНДЗ у вигляді реферату: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 10-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
8-10	відмінно	5	A	відмінно
5-7	добре	4	BC	добре
3-4	задовільно	3	DE	задовільно
1-2	незадовільно	2	FX	незадовільно з можливістю повторного виконання

4.3.4. Теми самостійної роботи студентів

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Теорія і методики фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна.	4
2	Загальна характеристика системи фізичного виховання.	6
3	Засоби фізичного виховання.	4
4	Методи фізичного виховання.	6
5	Основи теорії і методики навчання рухових дій.	2

6	Принципи побудови процесу фізичного виховання.	4
7	Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ.	2
8	Загальна характеристика фізичних здібностей людини та методики їх удосконалення.	4
Модульний контроль		2
9	Розвиток координаційних здібностей людини.	4
10	Методика розвитку силових здібностей.	4
11	Методика розвитку швидкості і швидкісних здібностей.	6
12	Рухова витривалість і методика її розвитку.	4
13	Форми фізичного виховання протягом навчального дня.	6
14	Планування, контроль і облік в процесі занять фізичними вправами.	2
15	Фізичне виховання в вищих учбових закладах.	4
Модульний контроль		2
ІНДЗ		10
Разом		74

КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали	Термін виконання (тижні)
Змістовий модуль 1.			
<i>Сутність впливів фізичних сил на руховий апарат людини.</i>			
Теорія і методики фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна. (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	I-II
Загальна характеристика системи фізичного виховання. (6 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		
Засоби фізичного виховання. (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	III-IV
Методи фізичного виховання. (6 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне заняття		
Основи теорії і методики навчання рухових дій. (2 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	V-VI
Принципи побудови процесу фізичного виховання. (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		
Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ. (2 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	VII-VIII
Загальна характеристика фізичних здібностей людини та методики їх удосконалення. (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне заняття		
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	5	VIII
<i>Всього: 34 год.</i>	<i>Всього: 13 балів</i>		
Змістовий модуль 2.			
<i>Руховий апарат людини та особливості здійснення локомоцій.</i>			

Розвиток координаційних здібностей людини. (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	IX
Методика розвитку силових здібностей. (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	X-XI
Методика розвитку швидкості і швидкісних здібностей. (6 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		
Рухова витривалість і методика її розвитку. (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	XII-XIII
Фізичне виховання в вищих учбових закладах. (6 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		
Форми фізичного виховання протягом навчального дня. (2 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	XIV-XV
Планування, контроль і облік в процесі занять фізичними вправами. (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	5	XV
<i>Всього: 30 год.</i>	<i>Всього: 13 балів</i>		
Індивідуальна навчально-дослідна робота: 10 год.	Реферат	10	XV
<i>Разом: 74 год.</i>	<i>Разом: балів 36</i>		

5. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

5.1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1. За джерелом інформації:

– *словесні*: лекція (традиційна, проблемна тощо) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (презентація PowerPoint), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;

– *наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація;

– *практичні*: вправи.

2. *За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації*: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3. *За ступенем самостійності мислення*: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4. *За ступенем керування навчальною діяльністю*: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів із книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів. Методи викладання навчального матеріалу визначаються викладачем в залежності від виду занять, змісту теми, цілей і завдань, можливостей студентів та часом, відведеним для вивчення теми.

В ході лекцій використовуються наступні методи:

- пояснювально-ілюстративна лекція включає усний виклад навчального матеріалу з ілюстрацією таблиць, слайдів, роздаткового матеріалу, з використанням ТЗН.

- лекція з елементами бесіди, яка включає усний виклад навчального матеріалу, великого за обсягом, складного за логічною побудовою у якому

застосовується питально-відповідальний метод навчання з використанням ілюстративного матеріалу.

- проблемна лекція спрямована на розвиток логічного мислення студентів, коли при читанні лекції перед студентами формулюється проблема для самостійного осмислення того, що далі розкривається викладачем; у ході лекції студентам може видаватися надрукований роздавальний матеріал або здійснюватися показ таблиць, слайдів, які допомагають студентам у вирішенні поставленої проблеми.

В ході практичних занять застосовуються наступні методи:

- практичні заняття організовується у формі доповідей, обговорень та виконання практичних завдань. Увага студентів зосереджена на висвітленні матеріалу з наданням інформації про нові наукові розробки.

- репродуктивний метод застосовується при проведенні підсумкового семінару з змістового модуля з використанням тестового контролю у ІКЦ.

5.2. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

Під час викладання навчальної дисципліни „**Теорія та методика фізичного виховання**” застосовуються наступні методи стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності студентів:

1. Метод створення ситуації новизни навчального матеріалу – надання нових фактів та самостійний їх пошук створює відчуття збагачення знаннями спонукає студентів до самовдосконалення.

2 Метод опори на життєвий досвід студентів – використання викладачем у навчальному процесі життєвого досвіду студентів – фактів, явищ, які вони спостерігали в житті, або в яких самі брали участь.

3.Метод емоційно-морального стимулювання – включення у зміст навчання моральних ситуацій прикладів з життя.

4.Метод зацікавлення – реалізується за допомогою цікавих прикладів, парадоксальних фактів (цікаві аналогії, проблемні запитання, досліди).

5.Метод емоційного сплеску та заохочення – підтримка, підбадьорювання, заохочення; педагог має демонструвати своє прагнення допомогти студенту, бути впевненим у його силах та здібностях.

6.Метод пізнавальних ігор:

-*ділова гра* – діалог на професійному рівні, в якому відбуваються зіткнення різних думок, пропозицій, і взаємна критика гіпотез. Їх обґрунтування, що призводить до появи нових знань і уявлень;

-*рольова гра* – імпровізоване розігрування заданої ситуації;

- *інтерактивна гра* – метод навчання, заснований на досвіді, отриманому в результаті спеціально організованої соціальної взаємодії учасників з метою зміни індивідуальної моделі поведінки;

- *симуляція* – метод навчання, який моделює обмежені в часі, конкретні життєві ситуації, результат яких залежить від поведінки учасників процесу взаємодії.

5.3. Інклюзивні методи навчання

1. Методи формування свідомості: бесіда, диспут, лекція, приклад, пояснення, переконання.

2. Метод організації діяльності та формування суспільної поведінки особистості: вправи, привчання, виховні ситуації, приклад.

3. Методи мотивації та стимулювання: вимога, громадська думка. Неприпустимо застосовувати в інклюзивному вихованні методи емоційного стимулювання – змагання, заохочення, переконання.

4. Метод самовиховання: самопізнання, самооцінювання, саморегуляція.

5. Методи соціально-психологічної допомоги: психологічне консультування, аутотренінг, стимуляційні ігри.

6. Спеціальні методи: патронат, супровід, тренінг, медіація.

7. Спеціальні методи педагогічної корекції, які варто використовувати для цілеспрямованого виправлення поведінки або інших порушень, викликаних спільною причиною. До спеціальних методів корекційної роботи належать: суб'єктивно-прагматичний метод, метод заміщення, метод „вибуху”, метод природних наслідків і трудовий метод.

6. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Навчальна дисципліна „Теорія та методика фізичного виховання” оцінюється за модульно-рейтинговою системою. Вона складається з 2 змістових модулів.

Результати навчальної діяльності студентів оцінюються за 100 бальною шкалою в кожному семестрі окремо.

За результатами поточного, модульного та семестрового контролів виставляється підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ECTS.

Модульний контроль: кількість балів, які необхідні для отримання відповідної оцінки за кожен змістовий модуль упродовж семестру.

Семестровий (підсумковий) контроль: виставлення семестрової оцінки студентам, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів.

Загальні критерії оцінювання успішності студентів, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки „відмінно”, „добре”, „задовільно”, „незадовільно”, подано в таблиці нижче.

Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на семінарських, практичних, лабораторних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.

Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань.

Реферативні дослідження та есе, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.

Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання можуть бути:

- екзамени;
- стандартизовані тести;
- реферати;
- розрахунково-графічні роботи;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- студентські презентації та виступи на наукових заходах;
- інші види індивідуальних та групових завдань.

6.1. Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів

Оцінка	Критерії оцінювання
„відмінно”	Ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності в розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
„добре”	Ставиться за вияв студентом повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді студента наявні незначні помилки.
„задовільно”	Ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність із основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою. Можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але студент спроможний усунути їх із допомогою викладача.
„незадовільно”	Виставляється студентові, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться студентові, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення закладу вищої освіти без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.

6.2. Система оцінювання роботи студентів упродовж семестру

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
I. Обов'язкові					
1.2. Робота на практичному занятті	3	4	12	4	12
1.3. Виконання завдань для самостійної роботи	2	4	8	4	8
1.5. Виконання модульної роботи	5	1	5	1	5
Разом			25		25
Максимальна кількість балів за обов'язкові види роботи: 50					
II. Вибіркові					
Виконання завдань для самостійного опрацювання (за вибором студента не більше 10 балів)					
2.1. Складання ситуаційних завдань із різних тем курсу					5
2.2. Огляд літератури з конкретної тематики					5
2.3. Анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки					5
2.4. Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу					10
2.5. Участь у науковій студентській конференції					10
2.6. Дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе					10
2.7. Виконання індивідуальних завдань (ІНДЗ)					10
Разом					10
Максимальна кількість балів за вибіркові види роботи: 10					
Всього балів за теоретичний і практичний курс: 60					

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи 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.

6.3. Оцінка за теоретичний і практичний курс: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 60-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
54 – 60 та більше	<i>Відмінно</i>	5	A	<i>Відмінно</i>
45 – 53	<i>Добре</i>	4	BC	<i>Добре</i>
36 – 44	<i>Задовільно</i>	3	DE	<i>задовільно</i>
21 – 35	<i>Незадовільно</i>	2	FX	<i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>
1 – 20		2	F	<i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>

6.4. Оцінка за екзамен: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 40-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
36 – 40 та більше	<i>відмінно</i>	5	A	<i>відмінно</i>
30 – 35	<i>добре</i>	4	BC	<i>добре</i>
24 – 29	<i>задовільно</i>	3	DE	<i>задовільно</i>
14 – 23	<i>незадовільно</i>	2	FX	<i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>
1 – 13		2	F	<i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>

6.5. Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100-бальною системою		Оцінка за національною шкалою екзамен	Оцінка за шкалою ECTS	
90 – 100	<i>відмінно</i>	5	A	<i>відмінно</i>
82 – 89	<i>добре</i>	4	B	<i>добре (дуже добре)</i>
75 – 81	<i>добре</i>	4	C	<i>добре</i>
64 – 74	<i>задовільно</i>	3	D	<i>задовільно</i>
60 – 63	<i>задовільно</i>	3	E	<i>задовільно (достатньо)</i>
35 – 59	<i>незадовільно</i>	2	FX	<i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>
1 – 34	<i>незадовільно</i>	2	F	<i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>

6.6. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота														Екзамен	Сума			
Змістовий модуль 1							Змістовий модуль 2							ІНДЗ	40	не більше 100		
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	МК 1	T9	T10	T11	T12	T13	T14			T15	МК 2
5		5		5		5		5	5	5	5	5	5	5			5	10

T1, T2 ... T12 – теми змістових модулів.

МК – модульний контроль

6.7. Орієнтовний перелік питань до екзамену

1. Поняття про фізичні здібності, основні форми їх вияву.
2. Закономірності розвитку фізичних здібностей.
3. Рух як чинник розвитку фізичних здібностей
4. Розвиток здібностей від режиму рухової діяльності.
5. Етапність розвитку фізичних здібностей.
6. Нерівномірність і гетерохронність (різночасність) розвитку здібностей.
7. Перенесення фізичних здібностей.
8. Принципи розвитку фізичних здібностей.
9. Поняття про координаційні здібності. Критерії і форми вияву координаційних здібностей.
10. Класифікація координаційних здібностей.
11. Спритність і методика її розвитку.
12. Методика розвитку координаційних здібностей.
13. Фізіологічні основи формування рухової витривалості.
14. Поняття про витривалість і її зв'язок із стомленням.
15. Методика розвитку витривалості.
16. Контрольні вправи (тести) для визначення рівня розвитку витривалості.
17. Швидкість рухових дій і специфічні форми її вияву.
18. Методика розвитку швидкості рухової реакції (проста і складна).
19. Методика розвитку швидкості локального одиночного руху.
20. Методика розвитку частоти ненавантажених рухів.
21. Швидкісні здібності і методика їх розвитку.
22. Фізіологічний механізм формування швидкісних здібностей.
23. Методика розвитку комплексних швидкісних здібностей.
24. Поняття про силові здібності, їх види. Фактори, які визначають рівень розвитку і виявлення силових здібностей.
25. Характеристика побудови занять у процесі фізичного виховання.
26. Класифікація і зміст занять урочного типу.
27. Класифікація уроків фізичного виховання.
28. Структура уроку, вимоги до проведення уроку, постанова задач уроку.
29. Характерні риси, зміст і побудова уроку.
30. Організаційне забезпечення уроків з фізичного виховання.
31. Дозування навантаження на уроках фізичної культури.
32. Перевірка і оцінка успішності на уроках фізичної культури.

33. Фізичне виховання дітей з ослабленим здоров'ям.
34. Технологія планування у фізичному вихованні та вимоги до нього.
35. Загальний план роботи з фізичного виховання.
36. Річний план-графік навчального процесу з фізичного виховання.
37. Робочий (тематичний) план з фізичного виховання.
38. Завдання професійно-прикладної фізичної підготовки.
39. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки.
40. Мета і завдання фізичного виховання студентів.
41. Форми фізичного виховання студентів.
42. Структура і зміст фізичного виховання у вузах.
43. Сучасні тенденції вдосконалення системи спортивного тренування.
44. Роль фізичної культури і освіти в організації здорового способу життя.
45. Основні напрямки оздоровчої фізичної культури.
46. Фізична культура в побут.
47. Методичні основи побудови оздоровчого тренування.
48. Характеристика фізкультурно-оздоровчих методик і систем.
49. Основні особливості побудови оздоровчого тренування.
50. Зміст функціональних проб та тестів, за допомогою яких можна оцінити рівень фізичної підготовленості людей похилого і старшого віку

БІЛЕТИ ДО ЕКЗАМЕНУ

**Відкритий міжнародний університет розвитку людини „Україна”
Хмельницький інститут соціальних технологій
Циклова комісія з фізичної культури і спорту**

Освітній ступінь: фаховий молодший бакалавр

Усі спеціальності: 017 „Фізична культура і спорт”

Семестр: 3

Навчальна дисципліна: Теорія та методика фізичного виховання

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 1

1. Основні поняття теорії та методики фізичної культури.
2. Характеристика принципів у системі фізичного виховання.
3. Характеристика фізкультурно-оздоровчих методик і систем.

Затверджено на засіданні кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту

Протокол №1 від „07” вересня 2020 року.

Завідувач кафедри

(підпис)

С. Чайковський

(ПІБ)

Екзаменатор

(підпис)

О. Дрюков

(посада, ПІБ)

7. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Опорний конспект лекцій
2. Методичні розробки до практичних занять.
3. Методичні розробки до виконання самостійної роботи студентів.
4. Орієнтовна тематика реферативних досліджень.
5. Ілюстративні матеріали.
6. Глосарій по дисципліні.
7. Питання до модульного контролю.
8. Питання до іспиту.

7.1. Навчально-методичні аудіо- і відеоматеріали, у т.ч. для студентів з інвалідністю

- Засоби і методи фізичного виховання : презентація. URL : <https://ppt-online.org/206253> (дата звернення 27.08.2025)

- Предмет і з міст теорії та методики фізичного виховання : презентація.
URL :

<https://slide-share.ru/teoriya-i-metodika-fizichnogo-vikhovannya-1-141310>
(дата звернення 27.08.2025)

- Теорія та методика фізичного виховання як наука та навчальна дисципліна. : презентація. URL : <https://ppt-online.org/519993> (дата звернення 27.08.2025)

Для інклюзивного навчання:

1. методики диференційованого підходу до процесу навчання й оцінювання знань, умінь і здібностей студентів з інвалідністю;
2. дистанційні програми навчання для студентів із проблемами слуху і порушеннями опорно-рухового апарату.
3. спеціалізовані комп'ютерні програми для навчання осіб з інвалідністю;
4. забезпечення осіб із проблемами зору спеціальною літературою: книгами, підручниками, навчальними посібниками, журналами, надрукованими шрифтом Брайля та укрупненим шрифтом, і звуковими комп'ютерними програмами;
5. наявність аудіовізуальних засобів навчання, спеціальної навчально-методичної літератури в електронному, друкованому, аудіовізуальному форматах для осіб з інвалідністю;
6. дидактичні матеріали та засоби навчання осіб з інвалідністю для дистанційної та відкритої форм навчання.

7.2. Глосарій

(термінологічний словник)

Акселерація (від лат. *acceleratio* - прискорення) - прискорений індивідуальний розвиток, за якого середньофізичні та психофізіологічні константи дитини або підлітка випереджають оптимальні.

Види реабілітації (медична, трудова, соціальна) відповідають трьом класам наслідків хвороб: медико-біологічні наслідки хвороб, які полягають у відхиленнях від нормального морфофункціонального статусу; зниження працездатності або працездатності в широкому сенсі слова; соціальна дезадаптація, тобто порушення зв'язків з сім'єю і суспільством.

Лікувальна фізична культура - науково-практична, медико-педагогічна дисципліна, що вивчає теоретичні основи і методи використання засобів фізичної культури для лікування та реабілітації хворих та інвалідів, а також для профілактики різних захворювань.

Реабілітація - це відновлення здоров'я, функціонального стану і працездатності, порушених хворобами, травмами або фізичними, хімічними і соціальними чинниками. Термін реабілітація походить від латинського слова *habilis* - «здатність», *rehabilis* - «відновлення здатності». Реабілітація - багатогранний процес відновлення здоров'я людини та реінтеграції його в трудову і соціальне життя.

Спортивні споруди - окремі та комплексні об'єкти для занять фізичною культурою і спортом. Спортивні споруди містять основні споруди (головні

частини спортивних споруд, що призначені для проведення спортивно-тренувальної роботи, змагань і оздоровчих заходів), допоміжні приміщення і споруди (об'єкти, що призначені для обслуговування фізкультурників та спортсменів і забезпечення експлуатації основних спортивних споруд), місця для глядачів (трибуни, лави, сидіння та приміщення для обслуговування глядачів).

Спортивно-технічна підготовка - педагогічний процес, спрямований на досконале оволодіння спортсменом системою рухів (технікою виду спорту), що відповідає особливостям певної спортивної дисципліни і сприяє досягненню високих спортивних результатів. Розрізняють загальну технічну і спеціальну спортивно-технічну підготовку.

Спритність - здатність людини швидко, оперативно, раціонально оволодівати новими руховими діями, успішно вирішувати рухові завдання в умовах, що змінюються.

Стабільність техніки (від лат. *stabilis* - стійкий) - характеристика рухових дій, яка свідчить про перешкодостійкість їх виконання, незалежність від умов та функціонального стану.

Стійкий стан - функціональний стан організму, що виникає після спрацьовування і характеризується відповідністю функціональних зрушень інтенсивності навантаження.

Тренажер - механічний, електричний або комбінований навчально-тренувальний пристрій, штучно імітує різні навантаження або обставини.

Фізична реабілітація - це застосування фізичних вправ і природних чинників з профілактичною та лікувальною метою у комплексному процесі відновлення здоров'я, фізичного стану та працездатності хворих і інвалідів. Вона є невід'ємною частиною медичної реабілітації та застосовується на усіх її періодах і етапах.

Фізичний розвиток - процес становлення, формування й наступних змін протягом життя людини морфофункціональних властивостей її організму і заснованих на них фізичних якостей та здібностей.

Фізичні вправи - рухові дії, які спрямовані на реалізацію завдань фізичного виховання, сформовані та організовані за його закономірностями.

Фізичні здібності - відносно стійкі успадковані та набуті функціональні особливості органів і систем організму, взаємодія яких обумовлює ефективність виконання рухової дії.

Фізичні якості - вроджені (генетично успадковані) морфофункціональні якості, завдяки яким можлива фізична (матеріально виражена) активність людини, що проявляється у доцільній руховій діяльності. До основних фізичних якостей належать м'язова сила, прудкість, витривалість, гнучкість, спритність.

Фізіотерапія - застосування фізичних факторів з лікувально-профілактичною метою, складається з загальної та приватної фізіотерапії. Завданням загальної фізіотерапії є вивчення особливостей фізичних факторів і механізму їх дії на організм в нормі і при патологічних

станах. Використання фізичних факторів при конкретних патологічних станах, захворюваннях становить предмет приватної, або клінічної, фізіотерапії.

Форми занять фізичними вправами - способи організації навчально-виховного процесу, кожний з яких характеризується певним типом взаємозв'язку (взаємодії) вчителя і учнів, а також відповідними умовами занять. Розрізняють урочні та позаурочні форми занять фізичними вправами.

Цикли тренування - найбільш загальні форми структурної організації тренування. Розрізняють мікроцикли, мезоцикли, макроцикли тренування.

Швидка сила - здатність людини якомога швидше долати помірний опір. Швидка сила належить до швидкісно-силових здібностей.

Швидкісна витривалість - здатність якомога довше утримувати максимальну швидкість після її досягнення. Швидкісна витривалість належить до спеціальної витривалості.

7.3 Рекомендована література

Основна:

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2017. 392 с.
2. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю. Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. 179 с.

Допоміжна:

1. Дубогай О. Д., Цьось А. В. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. /. Луцьк : Східно-європ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. 276 с.
2. Оптимізація фізичного виховання дитини у вітчизняній системі освіти : монографія / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко, А. В. Цьось та ін. Запоріжжя : ЗОШПО, 2010. 250 с.
3. Професійна майстерність учителя фізичного виховання : навч. посіб. / Г. В. Балахнічева, А. В. Цьось, Л. В. Заремба. Луцьк, 2013. 63 с.
4. Цьось А. В. Сучасні технології викладання спортивних дисциплін : навч. посіб. / Цьось А. В., Балахнічова Г. В., Заремба Л. В. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2010. 132 с.

7.4 Інформаційні ресурси

1. Теорія і методика фізичного виховання і спорту : науково-теоретичний журнал. URL : <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua>

8. МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Форми занять	Наявне матеріально-технічне забезпечення	Необхідне матеріально-технічне забезпечення
Лекція	кафедральний ноутбук	проектор, приміщення з доступом до Інтернету
Семінарське заняття	наочні та роздаткові матеріали, переносна дошка з відривними листами паперу	спеціалізований кабінет № 36
Модульний контроль	Доступ до мережі Інтернет	приміщення комп'ютерного класу №28