

**ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ  
ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ «ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «УКРАЇНА»**

**Хмельницький фаховий коледж  
Циклова комісія фізичної культури і спорту**



**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Директор

Хмельницького фахового коледжу  
Університету „Україна”

Ольга ПОЛЬОВИК

„ 01 ” 09 2025 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 рівня **фаховий молодший бакалавр**

(назва освітнього рівня)

галузь знань **01 Освіта/Педагогіка**

(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність(ності) **017 Фізична культура і спорт**

(шифр і назва спеціальності(тей))

Спеціалізація(ї)

(назва спеціалізації)

інститут, філія, факультет, коледж **Хмельницький фаховий коледж**

(назва навчально-виховного підрозділу)

Вид дисципліни: обов'язкова

Обсяг, кредитів: 120/4

Форма підсумкового контролю: екзамен

**Хмельницький 2025 рік**

## **Робоча програма навчальної дисципліни**

Теорія та методика фізичного виховання

для здобувачів освіти за галуззю знань 01 Освіта/ Педагогіка

спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

„28” серпня 2025 року – 34 с.

### **Розробник:**

**Дрюков Олександр Володимирович** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, спеціаліст вищої категорії, викладач циклової комісії з фізичної культури і спорту Хмельницького фахового коледжу.

### **Викладачі:**


**Дрюков Олександр Володимирович** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, спеціаліст вищої категорії, викладач циклової комісії з фізичної культури і спорту Хмельницького фахового коледжу.

**Веретко Ірина Андріївна** – викладач циклової комісії з фізичної культури і спорту, спеціаліст першої категорії Хмельницького фахового коледжу Університету «Україна»

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

Протокол від „28” серпня 2025 року № 1

Голова циклової комісії з  
фізичної культури і спорту

  
\_\_\_\_\_  
(підпис) **Володимир ПУЧА**  
(прізвище та ініціали)

„28” серпня 2025 року

Робочу програму погоджено з керівником робочої групи з розробки та розвитку  
ОПП Фізична культура і спорт (2025 р.)

(назва освітньої програми)

„28” серпня 2025 року

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

  
\_\_\_\_\_  
**Володимир ПУЧА**

## ПРОЛОНГАЦІЯ РОБОЧОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

Навчальний рік	20__/20__	20__/20__	20__/20__	20__/20__
Дата засідання Циклової комісії				
№ 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 навчальної дисципліни перевірено**

„01” вересня 2025 року

Завідувач відділу освітньої діяльності  
Хмельницького фахового коледжу  
Університету «Україна»



Наталія ЛУЦКЕВИЧ

## 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
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 3	Освітній ступінь: фаховий молодший бакалавр	Лекції	
		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 незалежно від форми здобуття освіти.

Аудиторне навантаження заочної форми становить:

1-2 курси навчання ОС «бакалавр» і «молодший бакалавр», ОПС «фаховий молодший бакалавр» – 20% від аудиторного навантаження денної форми здобуття освіти.

## 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:**

- визначити роль охорони здоров'я та фізичного виховання в умовах воєнного стану як ключових чинників збереження працездатності, психологічної стійкості та розвитку нації;
- ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки основних рухових дій та розвитку фізичних якостей у процесі фізичного виховання;
- засвоїти теоретико-методичні основи навчання рухових дій та розвитку фізичних якостей у фізичному вихованні;
- сприяти гармонійному фізичному розвитку та формуванню всебічно розвинутої особистості студентів;
- опанувати методи раціонального регулювання фізичного навантаження під час оздоровчо-тренувальних занять;
- вивчити основні ресурси здоров'я та благополуччя особистості, їх роль у процесі фізичного виховання та формуванні здорового способу життя.

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

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

### **Знати:**

- сутність, завдання та принципи фізичного виховання;
- основні засоби, методи та організаційні форми фізичного виховання;
- правила техніки безпеки під час проведення занять;
- закономірності розвитку основних фізичних якостей і формування рухових навичок;
- методикою навчання та вдосконалення техніки фізичних вправ;
- основи організації й проведення занять зі спортивних ігор, гімнастики, атлетизму тощо (на рівні методики);
- сучасні підходи до планування, контролю та оцінювання результатів фізичного виховання.

**Уміти:**

- планувати та організовувати навчально-тренувальний процес із фізичного виховання;
- добирати та обґрунтовувати засоби і методи для розвитку фізичних якостей та формування рухових умінь;
- пояснювати й демонструвати техніку базових фізичних вправ і методику їх навчання;
- складати комплекси загальнорозвиваючих вправ (ЗРВ) та варіанти розминок;
- застосовувати методи контролю та самоконтролю у фізичному вихованні;
- надавати методичну допомогу при засвоєнні вправ і забезпечувати страховку.

**Бути здатним:**

- інтегрувати теоретико-методичні знання у професійну діяльність фахівця з фізичної культури і спорту;
- забезпечувати безпечні умови під час проведення занять;
- аналізувати та оцінювати ефективність методів і засобів фізичного виховання;
- сприяти формуванню здорового способу життя, психофізичної стійкості та гармонійному розвитку особистості студентів;
- адаптувати процес фізичного виховання до сучасних умов (у т. ч. воєнного часу та відновлення нації).

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

<b>ОК. 2.8</b>	<b>СК 1</b>	<b>СК 2</b>	<b>СК 6</b>
	+	+	+

**Рядок дисципліни в „Матриці забезпечення програмних результатів навчання (ПРН) відповідними компонентами освітньої програми”**

<b>ОК. 2.8</b>	<b>ПРН 4</b>	<b>ПРН 6</b>	<b>ПРН 7</b>	<b>ПРН 9</b>	<b>ПРН 18</b>
	+	+	+	+	+

## 4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### 4.1. Анотація дисципліни

#### Змістовий модуль 1.

#### Загальні основи теорії і методики фізичного виховання.

**Тема 1. Методика фізичного виховання в умовах війни: адаптація програм і вправ для підтримки фізичної форми.**

Сутність впливу війни на фізичний розвиток. Висвітлення основних напрямків адаптації методики фізичного виховання в умовах війни. Тренування на основі обмежених ресурсів. Роль фізичної активності у психоемоційному здоров'ї.

**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 та безпека життєдіяльності.**

Класифікація засобів: фізичні вправи, гігієнічні фактори, оздоровчі сили природи. Теорія рухової дії: зміст, форма, фазовий склад та техніка виконання вправ. Кінематичні та динамічні характеристики рухів.

Правове регулювання охорони праці у фізичному вихованні. Профілактика травматизму: організаційні, методичні та технічні аспекти. Вимоги до спортивної бази та інвентарю. Методи страхівки та самострахівки. Лікарсько-педагогічний контроль: критерії втрати та розподіл студентів на медичні групи. Регламент дій педагога при травматизмі та основи домедичної допомоги.

**Тема 4. Методи фізичного виховання.**

Класифікація методів. Методи навчання рухових дій. Методи удосконалення та закріплення рухових дій: ігровий, змагальний. Методи вдосконалення 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. Урок - основна форма організації занять фізичними вправами і його побудова.**

Загальна характеристика уроку, як основної форми фізичного виховання. Структура уроку й характеристика його частин. Завдання уроку. Класифікація уроків. Позаурочні форми занять.

### **Тема 8. Фізичні якості та методи її виховання.**

Загальна характеристика та класифікація фізичних якостей. Сила та Методи її виховання. Швидкість та методика її виховання Витривалість та методика її виховання. Гнучкість та методи її розвитку. Спритність та методи її виховання.

### **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 у закладах вищої освіти.**

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 закладах вищої освіти. Значення і завдання фізичного виховання студентів.

**Дисципліни, вивчення яких обов'язково передує цій дисципліні:** вступ до спеціальності (вступ до фаху), історія фізичної культури, анатомія людини, екологія та екологічна етика, інформаційні технології у фізичній культурі та спорті, основи педагогіки.

**Міжпредметні зв'язки:** Фізіологія людини (зокрема вікова), біомеханіка фізичних вправ, психологія фізичного виховання та спорту, основи наукових досліджень, спортивно-педагогічні дисципліни (гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри, плавання), педагогічна практика (навчальна та виробнича), гігієна фізичного виховання та спорту.

## 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 го	аудиторна						С.р	Усього	аудиторна						Інд.
		л	Сем.	Пр.	Лаб.	Інд.	у тому числі			л	Сем.	Пр.	Лаб.			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>Модуль 1</b>																
<b>Змістовий модуль 1.</b>																
<b>Загальні основи теорії і методики фізичного виховання.</b>																
<b>Тема 1.</b> Методика Фізичного виховання в умовах війни: адаптація програм і вправ для підтримки фізичної форми.	6	2	-	2	-	-	4	7	2	-	-	-	-	5	<b>АР:</b> опитування <b>СР:</b> письмове завдання для самостійного опрацювання <b>ІР:</b> огляд додаткової літератури	
<b>Тема 2.</b> Загальна характеристика системи фізичного виховання.	6	2	-	-	-	-	4	6	-	-	-	-	-	6		
<b>Тема 3.</b> Засоби фізичного виховання та безпека життєдіяльності.	7	2	-	-	-	-	5	7	2	-	-	-	-	5		
<b>Тема 4.</b> Методи фізичного виховання.	7	2	-	-	-	-	5	7	2	-	-	-	-	5		
<b>Тема 5.</b> Основи теорії і методики навчання рухових дій.	7	2	-	-	-	-	5	6	-	-	-	-	-	6		
<b>Тема 6.</b> Принципи побудови процесу фізичного виховання.	7	2	-	-	-	-	5	6	-	-	-	-	-	6		
<b>Тема 7.</b> Урок - основна форма організації занять фізичними вправами і його побудова	7	2	-	-	-	-	5	6	-	-	-	-	-	6		
<b>Тема 8.</b> Фізичні якості та методи їх виховання	8	2	-	2	-	-	4	5	-	-	-	-	-	5		

Модульний контроль	2	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	комп'ютерне тестування
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>57</b>	<b>16</b>	-	<b>4</b>	-	-	<b>39</b>	<b>52</b>	<b>6</b>	-	-	-	-	<b>46</b>	

**Змістовий модуль 2.  
Теорія і методика розвитку рухових здібностей.**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Тема 9.</b> Розвиток координаційних здібностей людини.	7	2	-	2	-	-	3	9	-	-	2	-	-	7	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: графічна побудова кінетичної моделі тіла людини
<b>Тема 10.</b> Методика розвитку силових здібностей.	7	2	-	2	-	-	3	7	-	-	-	-	-	7	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: складання варіаційного ряду
<b>Тема 11.</b> Методика розвитку швидкості і швидкісних здібностей.	7	2	-	2	-	-	3	9	-	-	2	-	-	7	
<b>Тема 12.</b> Рухова витривалість і методика її розвитку.	7	2	-	2	-	-	3	7	-	-	-	-	-	7	АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
<b>Тема 13.</b> Форми фізичного виховання протягом навчального дня.	8	2	-	2	-	-	4	7	-	-	-	-	-	7	
<b>Тема 14.</b> Планування, контроль і облік в процесі занять фізичними вправами.	8	2	-	2	-	-	4	9	-	-	2	-	-	7	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: складання кросворду за основними термінами теми
<b>Тема 15.</b> Фізичне виховання в вищих закладах вищої освіти.	7	2	-	-	-	-	3	8	-	-	-	-	-	8	
Модульний контроль	2	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	комп'ютерне тестування
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>53</b>	<b>14</b>	-	<b>12</b>	-	-	<b>25</b>	-	-	-	-	-	-	-	
<b>Усього годин</b>	<b>110</b>	<b>30</b>	-	<b>16</b>	-	-	<b>64</b>	<b>58</b>	-	-	-	-	-	<b>52</b>	
ІНДЗ	10	-	-	-	-	-	10	10	-	-	-	-	-	10	ІНДЗ: реферат
<b>Усього годин</b>	<b>120</b>	<b>30</b>	-	<b>16</b>	-	-	<b>74</b>	<b>120</b>	<b>6</b>	-	<b>6</b>	-	-	<b>108</b>	

**4.2.2. Навчально-методична картка дисципліни „Теорія та методика фізичного виховання”**  
**Разом: 120 год., лекції – 30 год., практичні – 16 год., самостійна робота – 74 год.**

Модулі	Змістовий модуль 1								Змістовий модуль 2						
Назва модуля	Загальні основи теорії і методики фізичного виховання.								Теорія і методика розвитку рухових здібностей.						
Кількість балів за модуль	60 балів														
Лекції	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Теми лекцій	Методика фізичного виховання в умовах війни	Загальна характеристика системи фізичного виховання	Засоби фізичного виховання та безпека життєдіяльності	Методи фізичного виховання	Основи теорії і методики навчання	Принципи побудови процесу ФВ	Навантаження і відпочинок	Загальна х-ка фізичних здібностей	Розвиток координаційних здібностей	Методика розвитку Силових здібностей	Методика розвитку швидкості	Рухова витривалість	Форми фізичного виховання	Планування, контроль облік	ФВ у ВНЗ
Теми практичних занять	Методика фізичного виховання в умовах війни		Засоби фізичного виховання	Методи фізичного виховання	Основи теорії і методики навчання	Принципи побудови процесу ФВ	Навантаження і відпочинок	Загальна х-ка та класифікація фізичних якостей	Розвиток координаційних здібностей	Методика розвитку Силових здібностей	Методика розвитку швидкості	Рухова витривалість	Форми фізичного виховання	Планування, контроль облік	ФВ у ВНЗ
	4 бали							4 бали	4 бали	4 бали	4 бали	4 бали	4 бали	4 бали	
Самостійна робота	2 бали		2 бали		2 бали		2 бали		2 бали		2 бали		2 бали		2 бали
ІНДЗ	6 балів														
Види поточного контролю	Модульні контрольні роботи (6 балів)														
Підсумковий контроль	Екзамен (40 балів)														

### 4.3. Форми організації занять

#### 4.3.1. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Методика фізичного виховання в умовах війни.	2
2.	Загальна характеристика та класифікація фізичних якостей. Фізичні якості та методи їх виховання.	2
3.	Розвиток координаційних здібностей людини.	2
4.	Методика розвитку силових здібностей.	2
5.	Методика розвитку швидкості і швидкісних здібностей.	2
6.	Рухова витривалість і методика її розвитку.	2
7.	Форми фізичного виховання протягом навчального дня.	2
8.	Планування, контроль і облік в процесі занять фізичними вправами.	2
Разом		16

#### 4.3.2. Індивідуальна навчально-дослідна робота (навчальний проект)

**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 (1 бали);
- огляд літератури з конкретної тематики (1 бали);

- анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки (**1 бали**);
- Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу (**3 бали**);
- Участь у науковій студентській конференції (**2 бали**);
- дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе (**1 бали**).
- дослідження з тематики дисципліни у вигляді реферату (охоплює весь зміст навчального курсу) – **6 балів**.

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

### **Тематика ІНДЗ**

1. Історичні передумови розвитку фізичного виховання в Україні.
2. Система фізичного виховання у вищій школі: цілі, завдання та сучасні тенденції.
3. Роль фізичного виховання у формуванні здорового способу життя студентської молоді.
4. Методика розвитку сили у студентів різного рівня фізичної підготовленості.
5. Засоби та методи розвитку витривалості в умовах занять фізичним вихованням.
6. Гнучкість як важливий фізичний компонент: методика розвитку та контроль.
7. Методичні особливості розвитку швидкісних якостей у студентів.
8. Координаційні здібності: значення та методика вдосконалення.
9. Вікові особливості фізичного розвитку юнаків і дівчат 18–20 років.
10. Педагогічні принципи фізичного виховання та їх практична реалізація.
11. Види контролю у фізичному вихованні: педагогічні тести, нормативи, самоконтроль.
12. Використання ігрових методів у фізичному вихованні студентів.
13. Роль занять з атлетизму та фітнесу в системі фізичного виховання.
14. Йога як засіб фізичного виховання та оздоровлення студентської молоді.
15. Теоретична підготовка у фізичному вихованні: її значення та організація.
16. Вплив занять фізичними вправами на психоемоційний стан студентів.
17. Сучасні технології у фізичному вихованні: функціональні тренування, фітнес-програми.
18. Методика складання індивідуальної програми фізичного розвитку студента.
19. Впровадження інноваційних засобів у фізичне виховання (функціональні борди, TRX, фітнес-гаджети).
20. Значення самостійних занять фізичними вправами у підвищенні ефективності фізичного виховання.

**Критерії оцінювання ІНДЗ  
(дослідження у вигляді реферату)**

<b>№ з/п</b>	<b>Критерії оцінювання роботи</b>	<b>Максимальна кількість балів за кожним критерієм</b>
1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	1 бал
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	2 бали
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
<b>Разом</b>		<b>6 балів</b>

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

<b>Оцінка за 6-бальною системою</b>		<b>Оцінка за національною шкалою</b>	<b>Оцінка за шкалою ECTS</b>	
6	відмінно	5	A	відмінно
5-4	добре	4	BC	добре
3-2	задовільно	3	DE	задовільно
1	незадовільно	2	FX	незадовільно з можливістю повторного виконання

### 4.3.3. Теми самостійної роботи здобувачів

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Методика фізичного виховання в умовах війни: адаптація програм і вправ для підтримки фізичної форми.	4
2	Загальна характеристика системи фізичного виховання.	4
3	Засоби фізичного виховання та безпека життєдіяльності	5
4	Методи фізичного виховання.	5
5	Основи теорії і методики навчання рухових дій.	5
6	Принципи побудови процесу фізичного виховання.	5
7	Урок - основна форма організації занять фізичними вправами і його побудова	5
8	Фізичні якості та методи їх виховання	4
Модульний контроль		2
9	Розвиток координаційних здібностей людини.	3
10	Методика розвитку силових здібностей.	3
11	Методика розвитку швидкості і швидкісних здібностей.	3
12	Рухова витривалість і методика її розвитку.	3
13	Форми фізичного виховання протягом навчального дня.	4
14	Планування, контроль і облік в процесі занять фізичними вправами.	4
15	Фізичне виховання у закладах вищої освіти	3
Модульний контроль		2
<b>ІНДЗ</b>		<b>10</b>
<b>Разом</b>		<b>74</b>

## КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧА

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали	Термін виконання (тижні)
<b>Змістовий модуль 1</b>			
<b>Загальні основи теорії і методики фізичного виховання.</b>			
Методика фізичного виховання в умовах війни: адаптація програм і вправ для підтримки фізичної форми (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	I-II
Загальна характеристика системи фізичного виховання (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		
Засоби фізичного виховання та безпека життєдіяльності (5 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	III-IV
Методи фізичного виховання (5 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		
Основи теорії і методики навчання рухових дій (5 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	V-VI
Принципи побудови процесу фізичного виховання (5 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		
Урок - основна форма організації занять фізичними вправами і його побудова (5 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	VII-VIII
Фізичні якості та методи їх виховання (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		
Модульний контроль (2год.)	Тестування	3	VIII
<b>Змістовий модуль 2</b>			
<b>Теорія і методика розвитку рухових здібностей.</b>			
Розвиток координаційних здібностей людини (3 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	IX
Методика розвитку силових здібностей (3 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	X-XI
Методика розвитку швидкості і швидкісних здібностей (3год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		
Рухова витривалість і методика її розвитку (3 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	XII-XIII
Форми фізичного виховання протягом навчального дня (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		
Планування, контроль і облік в процесі занять фізичними вправами (4 год.)	завдання до самостійної роботи,	2	XIV-XV

	індивідуальне завдання		
Фізичне виховання у закладах вищої освіти (3 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		
Модульний контроль (2 год.)	Тестування	3	XV
Всього 64 год	Всього 11 балів		
Індивідуальна навчально-дослідна: 10 год.	Реферат	6	XV
Разом: 74 год	Разом 28 балів		

## 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 проєктів. 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.

### **Методика навчання для здобувачів освіти з порушеннями слуху**

Для здобувачів освіти з порушеннями слуху основним викликом є відсутність або обмеження слухового сприйняття, що може ускладнити процес вивчення мови через усне спілкування та аудіоматеріали. Адаптованими методиками є:

**Жестова мова:** Якщо здобувач освіти має порушення слуху та використовує жестову мову як основний засіб комунікації, то вивчення дисципліни проводиться через переклад на жестову мову (із залученням відповідного спеціаліста чи фрагментів відео із дублюючим перекладом на жестову мову), зокрема для усного компоненту. Програми з навчання для таких здобувачів освіти можуть включати використання перекладачів жестової мови під час лекцій.

**Субтитри:** Всі відеоматеріали, які використовуються на заняттях (фільми, навчальні відео), мають субтитри, що дозволяє здобувачам освіти з порушеннями слуху ознайомлюватися з мовними структурами та словником.

**Адаптовані навчальні матеріали:** Використання візуальних методів, таких як ілюстрації, діаграми, картки з лексикою, допомагає краще засвоювати матеріал. Також створюються текстові файли або аудіоматеріали з субтитрами для покращення розуміння контексту.

**Практика усного мовлення через письмове спілкування:** Оскільки здобувачі освіти не чують мовлення, замість усної практики для такої категорії здобувачів освіти фокусується увага на письмових завданнях, інтерактивних тестах і вправах, що включають роботу з текстами (письмові відповіді, розпізнавання лексики та граматики через текст).

### **Методика навчання для здобувачів освіти з порушеннями зору**

У здобувачів освіти з порушеннями зору основною проблемою є труднощі з візуальним сприйняттям інформації, тому методика навчання адаптована до аудіо- та тактильних матеріалів.

**Технології для читання з екрану:** Використання програм для читання з екрану, таких як JAWS або NVDA, дозволяє здобувачам освіти з порушеннями зору слухати текстовий матеріал. Це забезпечує доступ до електронних підручників, презентацій та інших навчальних ресурсів.

**Адаптація навчальних матеріалів:** Усі текстові матеріали надаються у форматі для читання з екрану або у шрифті Брайля. Це дає можливість здобувачам освіти не тільки читати, але й активно працювати з навчальними матеріалами.

Озвучення текстів: Використання спеціальних додатків для озвучування текстів або аудіокниг допомагає здобувачам освіти вивчати нові слова та фрази на слух, а також слухати приклади правильного вимовляння.

Аудіовізуальні завдання: Для таких здобувачів освіти використовуються аудіовправи, зокрема з вимови та слухової практики. Це дозволяє розвивати навички аудіювання та вимови, хоча й без візуального сприйняття.

Інтерактивні вправи на слух: Заняття включають завдання, орієнтовані на слухове сприйняття мови (завдання на розпізнавання вимови, на відмінності в інтонації, акценті тощо).

### **Методика навчання для здобувачів освіти з порушеннями опорно-рухового апарату**

Здобувачі освіти з порушеннями опорно-рухового апарату, як правило, мають фізичні обмеження, які можуть вплинути на їхню здатність використовувати традиційні навчальні засоби, але їхні когнітивні та мовні навички, як правило, не порушені. З цією метою освітній процес відповідно адаптований для зручності та доступності.

Онлайн-навчання та доступ до цифрових матеріалів: Онлайн платформи дозволяють здобувачам освіти з порушеннями опорно-рухового апарату навчатися без необхідності фізичного перебування в аудиторії, а також допомагають уникнути труднощів із переміщенням.

Інтерфейси з підтримкою доступу: Використання програмного забезпечення та навчальних платформ, що підтримують голосові команди або дають можливість здійснювати навчання за допомогою спеціальних пристроїв для вводу (як-от пристрої для управління комп'ютером через рухи очей чи голови).

Адаптація завдань для письмових відповідей: Враховуючи фізичні обмеження, здобувачі освіти можуть використовувати голосові помічники для виконання завдань або адаптовані клавіатури та інші технології для зручного введення тексту. Також враховується обсяг письмових завдань та швидкість проходження онлайн тестів, написання підсумкових робіт.

### **Методика навчання для здобувачів освіти з когнітивними порушеннями**

Когнітивні порушення можуть включати труднощі з пам'яттю, увагою, сприйняттям інформації. Здобувачі освіти з такими порушеннями потребують адаптованих методик навчання, щоб забезпечити доступність матеріалу та поступове засвоєння нової інформації.

Розбиття матеріалу на малі блоки: Заняття структуруються (матеріал поділяється на малі частини), що дозволяє легше засвоювати інформацію та допомагає зберігати увагу на кожному етапі навчання.

Часті повторення та практичні вправи: Регулярне повторення пройденого матеріалу, використовуючи ігрові методи чи інші інтерактивні вправи.

Візуальні допоміжні засоби: Використання карток із лексикою, діаграм, малюнків допомагає здобувачам освіти з когнітивними порушеннями краще засвоювати мову.

Мультисенсорні підходи: Для здобувачів освіти з когнітивними порушеннями використовуються різні сенсорні канали (слух, зір, дотик), щоб стимулювати запам'ятовування та розуміння.

### **Методика навчання для здобувачів освіти із психічними порушеннями**

Психічні порушення можуть включати депресії, тривожні розлади, посттравматичний стресовий синдром тощо, які можуть негативно впливати на здатність до концентрації, мотивацію та емоційний стан під час навчання.

Індивідуальний підхід: здобувачі освіти з психічними порушеннями потребують більш гнучкого підходу, наприклад, менших навантажень, частих перерв або персоналізованих уроків.

Підтримка в навчанні через терапевтичні методи: Залучення психологів або консультантів до освітнього процесу допомагає здобувачам освіти подолати емоційні труднощі.

Створення безпечного та підтримуючого середовища: Створення атмосфери довіри та підтримки, де здобувач освіти може вільно звернутися за допомогою або адаптувати темп навчання до своїх потреб.

## **6. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ 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.

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
<b>„відмінно”</b>	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.

<b>„добре”</b>	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.
<b>„задовільно”</b>	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.
<b>„незадовільно”</b>	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.

### Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100-бальною системою		Оцінка за національною шкалою		Оцінка за шкалою ECTS	
		екзамен	залік		
90 – 100	<i>відмінно</i>	5	зараховано	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	незадовільно	2	не зараховано	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 – 34	незадовільно	2		F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 6.2. Система оцінювання роботи здобувачів освіти 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
<b>I. Обов'язкові</b>					
1.1. Відвідування лекцій					
1.2. Робота на практичному занятті	4	4	16	4	16
1.3. Виконання завдань для самостійної роботи	4	1	4	1	4
1.5. Виконання модульної роботи	5	1	5	1	5
<b>Разом</b>			25		25
Максимальна кількість балів за обов'язкові види роботи: 50					
<b>II. Вибіркові</b>					
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					5
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
<b>Разом</b>					
Максимальна кількість балів за вибіркові види роботи: 10					
Всього балів за теоретичний і практичний курс: 60					

## 7. ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО ЕКЗАМЕНУ

1. Предмет, завдання та структура дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання».
2. Поняття фізичної культури, фізичного виховання та спорту: співвідношення і відмінності.
3. Мета та основні завдання фізичного виховання у вищій школі.
4. Принципи фізичного виховання та їх характеристика.
5. Засоби фізичного виховання: фізичні вправи, природні та гігієнічні чинники.
6. Методи фізичного виховання: класифікація та характеристика.
7. Форми організації занять з фізичного виховання у закладах освіти.
8. Теоретична та методична підготовка у фізичному вихованні.
9. Поняття фізичних якостей та їх взаємозв'язок.
10. Сила: види сили та методика її розвитку.
11. Витривалість: класифікація, засоби та методи розвитку.
12. Швидкість: види швидкісних здібностей і методика розвитку.
13. Гнучкість: методи розвитку та вікові особливості.
14. Координаційні здібності: сутність, методика розвитку.
15. Комплексний розвиток фізичних якостей у студентів.
16. Структура навчального заняття з фізичного виховання.
17. Види розминки, їх значення та методичні особливості.
18. Форми фізичного виховання у вищих навчальних закладах.
19. Роль ігрового методу у фізичному вихованні студентів.
20. Контроль та оцінювання у фізичному вихованні: види, функції, педагогічні тести.
21. Самоконтроль у фізичному вихованні та його методи.
22. Засоби профілактики травматизму на заняттях.
23. Фітнес-програми як інноваційний засіб у фізичному вихованні.
24. Використання інформаційних технологій у фізичному вихованні (фітнес-трекери, мобільні додатки).
25. Значення самостійних занять фізичними вправами для студентів.
26. Вплив фізичних вправ на психоемоційний стан студентської молоді.
27. Йога, пілатес та функціональний тренінг у системі фізичного виховання.
28. Використання засобів ЛФК у системі фізичного виховання студентів.
29. Шляхи вдосконалення системи фізичного виховання у закладах вищої освіти.
30. Сучасні вимоги до професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

## Розподіл балів, які отримують здобувачі

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
2			2		2			6	3	6	10	10			10

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

МК – модульний контроль

### БІЛЕТИ ДО ЕКЗАМЕНУ (зразок)

**Відокремлений структурний підрозділ закладу вищої освіти «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»**

**Хмельницький фаховий коледж**

Циклова комісія фізичної культури і спорту

**Освітній ступінь:** фаховий молодший бакалавр

**Спеціальність:** А7 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 циклової комісії фізичної культури і спорту**

**Протокол №1 від „28” серпня 2025 року**

Голова циклової  
комісії

\_\_\_\_\_

(підпис)

Володимир ПУЧА

(ПІБ)

Екзаменатор

\_\_\_\_\_

(підпис)

Ірина ВЕРЕТКО

(посада, ПІБ)

## 8. 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.

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

- Засоби і методи фізичного виховання : презентація. URL : <https://ppt-online.org/206253>

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

URL:

<https://slide-share.ru/teoriya-i-metodika-fizichnogo-vikhovannya-lekciya-1-141310>

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

- Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку:

презентація. URL : <http://www.myshared.ru/slide/1403792/>

- Фізична культура з методикою викладання : презентація. URL: <https://www.slideshare.net/AnastasijaTarasuk/ss-58169438>

#### 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;

б. дидактичні матеріали та засоби навчання осіб з інвалідністю для дистанційної та відкритої форм навчання.

## **8.2. Глосарій** (термінологічний словник)

**Адаптація** — процес пристосування організму до умов навколишнього середовища або фізичних навантажень, що супроводжується структурними та функціональними змінами в системах життєдіяльності.

**Акробатика** — система фізичних вправ, що вимагають високої координації, гнучкості та спритності (перекиди, сальто, балансування).

**Анаболізм** — сукупність хімічних процесів в організмі, спрямованих на утворення та оновлення структурних частин клітин і тканин (синтез), що потребує витрат енергії.

**Антропометрія** — сукупність методів вимірювання морфологічних особливостей тіла людини (вага, зріст, обхвати тіла).

**Варіативність навантаження** — планова зміна параметрів обсягу та інтенсивності вправ для запобігання адаптаційному плато та перевтомі.

**Витривалість** — здатність організму протистояти втомі під час тривалої фізичної активності.

**Відновлення** — період після навантаження, протягом якого відбуваються процеси повернення функціонального стану організму до норми та явище суперкомпенсації.

**Гіпертрофія м'язів** — збільшення об'єму та маси м'язових волокон під впливом регулярних силових тренувань.

**Гнучкість** — здатність виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок морфологічних особливостей суглобів та еластичності м'язів.

**Дидактика фізичного виховання** — розділ теорії виховання, що вивчає закономірності навчання рухових дій та формування знань у сфері фізичної культури.

**Загальна фізична підготовка (ЗФП)** — процес всебічного розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності), що є фундаментом для спеціалізації.

**Інтенсивність навантаження** — ступінь напруженості м'язової роботи, що характеризується швидкістю, потужністю, темпом або величиною обтяження.

**Катаболізм** — процес розщеплення складних органічних речовин на простіші з вивільненням енергії, необхідної для роботи організму.

**Методика фізичного виховання** — сукупність методів, засобів та форм організації занять, що спрямовані на розв'язання конкретних завдань фізичного вдосконалення.

**Обсяг навантаження** — кількісна міра виконаної роботи (сумарна вага, кілометраж, кількість повторень чи час роботи).

**Періодизація тренування** — довгострокове планування тренувального процесу, розділене на цикли (мікро-, мезо-, макроцикли) для досягнення піку форми у визначений час.

**Принцип поступовості** — дидактичне правило, що передбачає планомірне збільшення тренувальних вимог відповідно до адаптаційних можливостей організму.

**Рухова навичка** — такий рівень володіння руховою дією, при якому керування рухами відбувається автоматизовано, з високою мірою надійності та ефективності.

**Рухове уміння** — рівень володіння руховою дією, що характеризується свідомим контролем за кожним елементом руху та нестабільністю виконання.

**Сила** — здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових напружень.

**Спритність (координація)** — здатність швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до умов навколишнього середовища, що раптово змінюються.

**Спорт** — соціальна діяльність, спрямована на виявлення та порівняння людських можливостей у змагальних умовах через спеціальну підготовку.

**Фізична культура** — складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я та розвиток фізичних здібностей людини.

**Фізичне виховання** — педагогічний процес, спрямований на морфологічне та функціональне вдосконалення організму, формування рухових навичок та знань.

**Фізичний розвиток** — природний процес зміни морфологічних і функціональних властивостей організму людини протягом життя.

**Швидкість** — здатність людини виконувати рухові дії за мінімальний проміжок часу.

### 8.3 Рекомендована література

#### Основна:

1. Гурєєва А. М. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціально термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник / А. М. Гурєєва, О.Є.Черненко, Е. Ю. Дорошенко. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с.
2. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навч. посіб/ : у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2021. Ч. 1. 215 с.
3. Черненко, С. О. Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2022. Частина 2. 228 с.
4. Організація і методика позаакадемічних занять фізичним вихованням студентів закладів вищої освіти: навчальний посібник/ В. Корягін, О. Блавт, В. Стадник, Л. Цьовх. Львів: Видавництво Львівська політехніка, 2020. 272.
5. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навч пос. – К.: Центр учбової літератури, 2022. 504 с.

6. Вступ до спеціальності. Фізичне виховання і спорт: навчальний посібник для студентів вищих закладів освіти / Б.В. Дикий. Львів, Видавництво «Новин Світ -2000». 2023. 160 с.

#### Допоміжна:

1. Бондар І. Диференційоване фізичне виховання : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2017. 200 с.

2. Теорія і методика фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура) : навч. посіб. / уклад. : В.А.Товт, І. І. Маріонда ; рец. : Я. М. Сивохоп, Н. В. Семаль ; М-во освіти і науки України, ДВНЗ «Ужгородський національний університет». Ужгород : ТОВ «БЕСТ-прінт», 2022. 225 с.

3. Фізична культура в школі : навчальна програма для 5–9 класів загальноосвіт. навч. закладів. Київ : ЛТД, 2018. 368 с.

#### 8.4. Інформаційні ресурси

1. Каталог технічних засобів реабілітації. URL: <https://dszn-zoda.gov.ua/katalog>

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

#### 8.6. Фахові періодичні видання України з дисципліни

Назва видання	Засновник Дані про видання	Анотація	URL-адреса Архіву номерів у PDFформаті
Науковий журнал «Фізичне виховання та спорт»	Запорізький національний університет Видавничий дім «Гельветика».	Метою журналу є розвиток науки і практики у сфері фізичної культури, спорту та суміжних галузей, створення відкритої платформи для академічного діалогу українських і міжнародних дослідників. Видання спрямоване на інтеграцію українських наукових результатів у світовий науковий простір, поширення інноваційних методик та практик, а також підтримку молодих учених у розбудові їхнього дослідницького потенціалу. Програмні цілі журналу «Фізичне виховання та спорт»: - популяризація новітніх досягнень науки; - опублікування результатів наукових досліджень у галузі фізичної культури та спорту;	<a href="https://journalsofznu.zp.ua/index.php/sport/issue/archive">https://journalsofznu.zp.ua/index.php/sport/issue/archive</a>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- сприяння покращенню вітчизняного обміну науковою інформацією в галузі фізичної культури та спорту;</li> <li>- імплементація української науки у міжнародний науковий простір.</li> </ul>	
Вісник «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»	Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка	У віснику висвітлюються результати наукових досліджень з актуальних проблем, що пов'язані з педагогічними аспектами фізичного виховання різних груп населення, валеології, ерготерапії, підготовки спортсменів та менеджменту у фізичній культурі. Матеріали друкуються в авторській редакції.	<a href="https://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/issue/archive">https://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/issue/archive</a>
Науково-теоретичний журнал «Теорія і методика фізичного виховання і спорту»	Національний університет фізичного виховання і спорту України	Науково-теоретичний журнал для спеціалістів у галузі фізичного виховання і спорту: наукових працівників, викладачів закладів вищої освіти, тренерів, докторантів, аспірантів, студентів, спортсменів. Журнал містить наукові статті, спрямовані на вирішення актуальних завдань галузі фізичної культури і спорту. Журнал охоплює такі напрями: <ul style="list-style-type: none"> <li>- теорія і методика підготовки спортсменів;</li> <li>- здоров'я людини, фітнес і рекреація, фізичне виховання різних груп населення, фізична реабілітація;</li> <li>- спортивна медицина, фізіологія та біохімія спорту;</li> <li>- історія, психологія, право, соціологія і філософія у сфері фізичного виховання і спорту;</li> <li>- рецензії.</li> </ul>	<a href="https://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/issue/archive">https://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/issue/archive</a>
Науковий журнал: «Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія»	Національний університет фізичного виховання і спорту України	Науковий журнал для висвітлення результатів наукових досліджень у галузі спортивної медицини та фізіології, медико-біологічних проблем спорту вищих досягнень та масового спорту, фізичної терапії та ерготерапії.	<a href="https://sportmedicine.uni-sport.edu.ua/issue/archive">https://sportmedicine.uni-sport.edu.ua/issue/archive</a>
Слобожанський науково-спортивний вісник	Харківська державна академія фізичної культури	Рецензований журнал відкритого доступу, який розглядає статті з усіх аспектів спорту та фізичних вправ. Метою журналу є поширення матеріалів сучасних наукових досліджень у галузі фізичної культури та спорту: теорії та	<a href="https://shssjournal.com/index.php/journal/issue/archive">https://shssjournal.com/index.php/journal/issue/archive</a>

		<p>методики фізичного виховання, фізичної активності та здоров'я, спортивної науки, біомеханіки, кінезіології, рухового контролю та навчання, громадського здоров'я (що стосується спорту та фізичних вправ), а також фізичної реабілітації та відпочинку.</p> <p>Мова видання – англійська.</p>	
Здоров'я, спорт, реабілітація	Харківський національний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди Незалежний видавець	<p>У журналі представлені статті з актуальних проблем фізичного виховання та спорту, а також проблем формування, відновлення, зміцнення та збереження здоров'я представників різних груп населення, фізичної реабілітації та рекреації, лікувальної та оздоровчої фізичної культури. Також відображено засоби фізичного виховання, його форми та методи, основні принципи здоров'язберігаючих технологій та профілактики захворювань.</p> <p>Поле та проблеми: спорт, фізичне виховання, навчання рухам, організація фізичного виховання, фізична терапія, реабілітація, спортивна медицина.</p>	<p><a href="https://hsr-journal.com/index.php/journal/issue/archive">https://hsr-journal.com/index.php/journal/issue/archive</a></p>

## Універсальні та спеціалізовані інформаційні системи і програмні продукти для опанування дисципліни

Програмне забезпечення	Призначення	Умови використання (вільний доступ в Інтернеті, згідно договору, придбані ліцензії тощо)
<b>Moodle</b>	Система правління навчанням (LMS), організація дистанційного та змішаного навчання, контроль знань	Вільний корпоративний доступ (open source)
<b>Zoom</b>	Онлайн-лекції, семінари, відеоконференції	Безкоштовна версія з обмеженнями/ліцензії
<b>Coursera / EdX</b>	Доступ до масових відкритих онлайн-курсів (МООС)	Вільний доступ (частково платні сертифікати)
<b>GoogleScholar</b>	Наукова база для пошуку літератури, статей, досліджень	Вільний доступ
<b>Scopus / Web of Science</b>	Міжнародні наукометричні бази даних для дослідницької роботи	За ліцензією (передплата ЗВО)

### 9. МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Форми занять	Наявне матеріально-технічне забезпечення	Необхідне матеріально-технічне забезпечення
Лекція	Мультимедійна система. Телевізор, ноутбук, колонки.	проектор, приміщення з доступом до Інтернету
Практичне заняття	наочні та роздаткові матеріали, переносна дошка з відривними листами паперу	спеціалізований кабінет № 11
Модульний контроль	Доступ до мережі Інтернет	Платформа Moodle