

**ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «УКРАЇНА»
Хмельницький інститут соціальних технологій
Циклова комісія з фізичної культури і спорту**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Хмельницького
фахового коледжу Університету
Україна



Ольга ПОЛЬОВИК

09 2024 р.

СИЛАБУС

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

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА ТА ДОПОМІЖНИХ ОСІБ

Викладач	ДРЮКОВ О. В. – викладач циклової комісії з фізичної культури і спорту Хмельницького фахового коледжу Університету «Україна», кандидат наук з фізичного виховання та спорту
Канали комунікації	Телефон інституту: (0382) 70-45-56 Телефон викладача: – Електронна пошта: – Вайбер: – Кабінет: 37
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

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	30 год.	4 год.
		Практичні, семінарські	
		16 год.	4 год.
		Лабораторні	
		–	–
		Самостійна робота	
		74 год.	112 год.
		Індивідуальні завдання: Вид семестрового контролю: екзамен	

ПЕРЕДРЕКВІЗИТИ:

Вступ до спеціальності

ПОСТРЕКВІЗИТИ:

Теорія та методика фізичного виховання

МЕТА 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 НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:

- 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.

ПЕРЕЛІК СПЕЦІАЛЬНИХ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЄ ДИСЦИПЛІНА

СК 1. Здатність до формування особистості людини на основі цінностей фізичної культури.

СК 2. Здатність до проведення занять, тренувань, уроків фізичної культури, організації фізкультурно-спортивних, оздоровчих заходів.

СК 6. Здатність до застосування методів, засобів, прийомів та організаційних форм під час організації і проведення фізичної культури і спорту.

ПЕРЕЛІК ПРОГРАМНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЄ ДИСЦИПЛІНА

ПРН 4. Застосовувати академічні знання та практичні навички в організації самостійної роботи та саморозвитку.

ПРН 6. Застосовувати базові знання із проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення навчально-методичної праці.

ПРН 7. Вміти провадити процес навчання фізичної культури і спорту в різних формах організації занять.

ПРН 9. Здійснювати заходи з підготовки та проведення спортивних тренувань, уроків фізичної культури з використанням необхідного організаційного, технічного, інформаційного і медичного забезпечення.

ПРН 18. Знати сутність принципів, методів, форм та організації процесу навчання і фізичного виховання людини.

СТРУКТУРА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

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

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.

ФОРМИ І МЕТОДИ НАВЧАННЯ

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 семінарських, 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.

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 : ЗОІППО, 2010. 250 с.

3. Професійна майстерність учителя фізичного виховання : навч. посіб. / Г. В. Балахничева, 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>

САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ

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	завдання до самостійної роботи,		

навчального дня. (2 год.)	індивідуальне завдання		
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
Разом: 74 год.	Разом: балів 36		

КОНТРОЛЬ І ОЦІНКА ЯКОСТІ НАВЧАННЯ

<p>Оцінювання досягнень студента</p>	<p><i>Результати навчальної діяльності студентів оцінюються за 100 бальною шкалою в кожному семестрі окремо.</i></p> <p><i>За результатами поточного, модульного та семестрового контролів виставляється підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ECTS.</i></p> <p><i>Модульний контроль: кількість балів, які необхідні для отримання відповідної оцінки за кожен змістовий модуль упродовж семестру.</i></p> <p><i>Семестровий (підсумковий) контроль: виставлення семестрової оцінки студентам, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів.</i></p> <p><i>Загальні критерії оцінювання успішності студентів, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно», подано в таблиці нижче.</i></p> <p><i>Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на семінарських, практичних, лабораторних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.</i></p> <p><i>Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань.</i></p> <p><i>Реферативні дослідження та есе, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.</i></p>
--------------------------------------	---

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

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>

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 студентіві, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться студентіві, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення закладу вищої освіти без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.
-----------------------	--

ПОЛІТИКА НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

Крайні терміни складання та перескладання дисципліни	<i>Перескладання здійснюється відповідно до графіка</i>
Правила академічної доброчесності	<i>Перевірка навчальних робіт на плагіат (згідно Положення про академічну доброчесність і Положення про запобігання та виявлення академічного плагіату в наукових, навчально-методичних, кваліфікаційних та навчальних роботах)</i>
Вимоги до відвідування	<i>Пропущені заняття (лікарняні, мобільність і т.ін.) можна відпрацювати, виконавши всі завдання, зазначені в інструкціях до практичних занять, переслати в електронному варіанті на електронну пошту. Здобувачі вищої освіти можуть отримати електронні презентації лекцій і самостійно ознайомитись із матеріалом при об'єктивних причинах пропуску занять.</i>

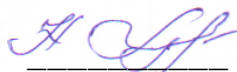
ПЕРЕВІРЕНО:

Завідувач відділу

освітньої діяльності

Хмельницького фахового

коледжу Університету «Україна»



Наталія ЛУЦКЕВИЧ