

	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
Мета орієнтована на формування компетентностей	Курс спрямований на вироблення таких загальних компетентностей, як здатність забезпечувати безпечні умови праці, дотримуватися вимог охорони праці, безпеки життєдіяльності та правил поведінки в умовах надзвичайних ситуацій. На вироблення таких спеціальних (фахових, предметних) компетентностей (СК) як: - здатність до формування особистості людини на основі цінностей фізичної культури; - здатність до проведення занять, тренувань, уроків фізичної культури, організації фізкультурно-спортивних, оздоровчих заходів; - здатність до застосування методів, засобів, прийомів та організаційних форм під час організації і проведення фізичної культури і спорту.
Очікувані результати навчання	- Застосовувати академічні знання та практичні навички в організації самостійної роботи та саморозвитку. - Застосовувати базові знання із проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення навчально-методичної праці. - Вміти провадити процес навчання фізичної культури і спорту в різних формах організації занять. - Здійснювати заходи з підготовки та проведення спортивних тренувань, уроків фізичної культури з використанням необхідного організаційного, технічного, інформаційного і медичного забезпечення. - Знати сутність принципів, методів, форм та організації процесу навчання і фізичного виховання людини.
<p>Перелік тем навчальної дисципліни Змістовий модуль 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання.</p>	
<p>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.</p>	
<p>Тема 2. Загальна характеристика системи фізичного виховання. Поняття про систему фізичного виховання і її структура. Цілі і завдання фізичного виховання. Завдання оптимізації фізичного розвитку.</p>	
<p>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.</p>	
<p>Тема 4. Методичні принципи і шляхи їх реалізації в процесі фізичного виховання. Методи навчання. Класифікація методів. Методи навчання рухових дій. Методи удосконалення та</p>	

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 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..

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.

Рекомендовані курси для поглибленого вивчення дисципліни (неформальна освіта):

<https://prometheus.org.ua/courses-catalog/>

<https://ed-era.com/courses/>

<https://www.enableme.com.ua/ua/article/najkrasi-bezkostovni-onlajn-kursi-dla-ukrainciv-11573>

Система оцінювання результатів навчання:

Результати навчальної діяльності здобувачів освіти 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 здобувачам освіти, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів. Загальні критерії оцінювання успішності здобувачів освіти, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно», подано в таблиці нижче. Кожний модуль включає бали за поточну роботу здобувача освіти 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 здобувач освіти за

визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях. Модульний контроль знань здобувачів освіти здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Накопичування рейтингових балів із навчальної дисципліни:

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ОСВІТИ

Поточне тестування та самостійна робота																	Екзамен	Сума	
Змістовий модуль 1									Змістовий модуль 2							ІНДЗ			
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	МК 1	T9	T 10	T 11	T 12	T 13	T14	T 15	МК 2		40	не більше 100
1	4	1	4	1	4	1	4	5	1	4	1	4	1	4	4	5	11		

T1, T2 ... T15 – теми змістових модулів.

Силабус відповідає змісту ОПП «Фізична культура і спорт» (а саме: відповідність назві дисципліни, кількості кредитів, формі підсумкового контролю, набору компетентностей і результатів навчання) спеціальності А7 «Фізична культура і спорт».

Силабус затверджено на засіданні циклової комісії з фізичної культури і спорту, протокол від «28» серпня 2025 р. № 1.

ПОГОДЖЕНО:

Завідувач відділу

освітньої діяльності

Хмельницького фахового коледжу

Наталія ЛУЦКЕВИЧ

Голова циклової комісії

з фізичної культури і спорту

Володимир ПУЧА