

Хмельницький національний університет



ЗАТВЕРДЖУЮ:

Декан факультету здоров'я,  
психології, фізичної культури і  
спорту

Євген ПАВЛЮК

29 серпня 2025р

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

галузі знань **A4 Освіта**

Спеціальність **A4 Середня освіта** (за предметною спеціалізацією)

Предметна спеціальність **A 4.11. Середня освіта (фізична культура)**

Рівень вищої освіти: перший бакалаврський

Освітньо-професійна програма **Середня освіта (фізична культура)**

Обсяг дисципліни **5 кредитів ЄКТС**

Шифр дисципліни **ОФП.05**

Мова навчання **Українська**

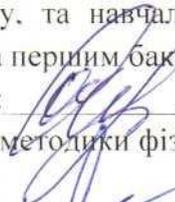
Статус дисципліни: **Обов'язкова / фахової підготовки**

Факультет **здоров'я, психології, фізичної культури і спорту**

Кафедра **теорії і методики фізичного виховання і спорту**

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальний обсяг дисципліни Кредити ЄКТС	Кількість годин					Курсовий проєкт	Курсова робота	Вид семестрового контролю	
				Аудиторні заняття				Самостійна робота, в т.ч. ІРС			Залік	Іспит
				Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття					
Денна	2	3	5,0/150	50	32		18	100			+	
Заочна	2	3	5,0/150	12	6		6	138			+	

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми «Середня освіта (фізична культура)» 2025 року, та навчального плану за спеціальністю А4.11 «Середня освіта (фізична культура)» за першим бакалаврським рівнем освіти

Робоча програма складена:  д.пед.н., професор Олег БАЗИЛЬЧУК

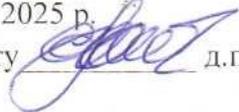
Схвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту

Протокол № 1 від 29 серпня 2025 р.

Зав. кафедри ТiМФВiС  д.пед.н., професор Олександр СОЛТИК

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою факультету здоров'я, психології, фізичного виховання та спорту

Протокол № 1а від 29 серпня 2025 р.

Голова вченої ради факультету  д.пед.н., професор Євген ПАВЛЮК

**ЛИСТ ПОГОДЖЕННЯ**  
(Підпис гаранта ОП, за якою закріплений  
обов'язковий освітній компонент)

Посада	Назва кафедри	Підпис	Ім'я, ПРІЗВИЩЕ
Гарант ОП	Теорії і методики фізичного виховання і спорту		Анатолій РЕБРИНА

### 3 Пояснювальна записка

Дисципліна «Теорія і методика навчання фізичної культури» є однією із дисциплін професійної підготовки фахівців освітнього рівня «Бакалавр» за спеціальністю А4.11 «Середня освіта (фізична культура)». Вивчення дисципліни у процесі професійної підготовки фахівців має важливе соціальне та педагогічне значення.

**Пререквізити** – ОЗП 6 психологічні аспекти фізичної культури і масового спорту; ОФП 1 вступ до спеціальності; ОФП.02 основи біохімії м'язової діяльності; ОФП.03 фізіологія людини.

**Постреквізити** – ОФП 6 теорія і методика дитячого та юнацького спорту; ОФП.09 теорія і практика навчання легкої атлетиці; ОФП.10 теорія і практика навчання спортивним іграм; ОФП.12 сучасні аспекти викладання фізичної культури у закладах загальної середньої освіти; ОФП.13 адаптивна фізична культура; ОФП.18 комплексна курсова робота з теоретико-методичних засад фізичної культури; ОФП 20 ознайомчо-фахова практика за профілем майбутньої професії; ОФП.21 практика з літніх видів рухової активності; ОФП.22 педагогічна практика у позашкільних установах; ОФП.23 педагогічна практика у закладах загальної середньої освіти.

Відповідно до освітньої програми дисципліна має забезпечити:

**Компетентності:** Здатність розв'язувати складні задачі або проблеми в галузі освіти за предметною спеціальністю Середня освіта (фізична культура). Здатність мотивувати людей та рухатись до спільної мети. Здатність використовувати інформаційно-комунікаційні технології з дотриманням етично-правових норм в умовах євроінтеграційних процесів. Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь яких інших проявів недоброчесності. Здатність виконувати вимоги Державних стандартів середньої освіти у професійній діяльності з урахуванням предметної спеціальності. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. Здатність моделювати зміст навчання відповідно до обов'язкових результатів навчання учнів/учениць. Здатність формувати використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. Здатність добирати і використовувати сучасні та ефективні методики і технології навчання, виховання і розвитку учнів/учениць. Здатність здійснювати моніторинг результатів навчання учнів/учениць на засадах компетентнісного підходу. Здатність планувати, організовувати освітній процес з використанням різних видів і форм навчально-пізнавальної діяльності, прогнозувати результати освітнього процесу. Здатність здійснювати оцінювання рівня навчальних досягнень учнів/учениць, навчати їх самооцінювання та взаємооцінювання.

**Програмні результати навчання:** вільно спілкуватися державною мовою на професійну тематику, використовуючи сучасну термінологію та систему понять за спеціальністю; аргументовано висловлювати власні думки державною мовою; добирати доцільні сучасні методики і технології навчання, виховання і розвитку учнів/учениць засобами освітньої галузі/навчального предмету (інтегрованого курсу) відповідно до визначених теми, мети і завдань уроку. Аналізувати власну педагогічну діяльність, навчатися впродовж життя (формальна, неформальна інформальна освіта). Володіти методиками та інструментами моніторингу результатів навчання учнів/учениць. Використовувати навчально-методичний інструментарій, обладнання навчального й загального призначення для кабінетів (за предметними спеціальностями); мультимедійне обладнання в освітньому процесі. Дотримуватися академічної доброчесності, вимог з охорони авторських прав під час використання та поширення електронних (цифрових) освітніх ресурсів. Організовувати навчальні заняття різних типів, застосовувати різні види і форми навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць. Здійснювати різні види оцінювання результатів навчання учнів/учениць (формульоване, поточне, підсумкове тощо) з використанням відповідних методик і критеріїв оцінювання. Аналізувати результати навчання учнів/учениць з метою подальшого врахування в освітньому процесі; використовувати методи та прийоми розвитку в них здатності до самооцінювання та взаємооцінювання результатів навчання. Добирати та застосовувати інноваційні форми,

методи, прийоми, засоби навчання у педагогічній діяльності. Застосовувати різні підходи до розв'язання проблем, генерувати нові ідеї, демонструвати відкритість до ідей та рішень учасників освітнього процесу. Розуміти закономірності і принципи формування гармонійно розвиненої особистості, суспільства, зокрема учня/учениці, розвитку їхнього фізичного, психічного, соціального та емоційного компонентів, підвищення функціональних можливостей організму, покращення рівня фізичних якостей, вдосконалення рухових умінь і навичок у різних видах активності.

**Мета дисципліни:** формування професійних знань, вмінь та навичок професійної майстерності, що мають забезпечити теоретичну та практичну підготовку бакалаврів спеціальності А4.11 «Середня освіта (фізична культура)».

**Предмет дисципліни:** особистість фахівця, мотиваційна сфера, професійно-важливі якості і вміння

**Завдання дисципліни:** надати знання джерел та етапів розвитку теорії і методики фізичного виховання; знання принципів, засобів та методів фізичного виховання; знання методологічних та педагогічних основ теорії навчання рухових дій; знання основ методики розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координації).

**Результати навчання** Студент, який успішно завершив вивчення дисципліни, повинен: вміло використовувати понятійний апарат з фаху; описати історичні аспекти зародження та розвитку теорії фізичного виховання; охарактеризувати особливості національної системи фізичного виховання; класифікувати засоби і методи фізичного виховання; вибрати принципи побудови процесу фізичного виховання; дати характеристику фізичним якостям людини та застосовувати методики їх удосконалення

**Зміст навчальної дисципліни:** теорія фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна, система фізичного виховання, засоби фізичного виховання, принципи побудови процесу фізичного виховання, методи фізичного виховання, загальна характеристика фізичних якостей школярів та методики їх удосконалення, основи методики розвитку сили школярів, основи методики розвитку швидкості школярів, основи методики розвитку витривалості школярів, основи методики розвитку гнучкості школярів, основи методики розвитку спритності школярів та ін.

## 4 Структура і зміст робочої програми навчальної дисципліни

### 4.1. Структура залікових кредитів дисципліни

Назва теми	Кількість годин, відведених на					
	денна			заочна		
	лекції	практ	самоств	лекції	практ	самоств
<b>Тема 1</b> – Теорія фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна	2	2	9	2	2	11
<b>Тема 2</b> – Система фізичного виховання	2		8			11
<b>Тема 3</b> – Засоби фізичного виховання	2	2	8			11
<b>Тема 4</b> – Принципи побудови процесу фізичного виховання	2		8			11
<b>Тема 5</b> – Методи фізичного виховання	2	2	8	2	2	11
<b>Тема 6</b> – Загальна характеристика фізичних якостей школярів та методики їх удосконалення	2		8			11
<b>Тема 7</b> – Основи методики розвитку сили школярів	4	2	8			11
<b>Тема 8</b> – Основи методики розвитку	4	2	8			11

швидкості школярів						
<b>Тема 9</b> – Основи методики розвитку витривалості школярів	4	2	8	2	2	11
<b>Тема 10</b> – Основи методики розвитку гнучкості школярів	4	2	8			13
<b>Тема 11</b> – Основи методики розвитку спритності школярів	2	2	9			13
<b>Тема 12</b> – Значення та завдання фізичного виховання дорослих.	2	2	9			13
<b>Разом за 3 семестр</b>	32	18	100	6	6	138

## 5. Програма навчальної дисципліни

### 5.1 Зміст лекційного курсу

№ лекції	Теми практичних занять	К-ть годин
1	<b>Тема 1 – Теорія фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна.</b> Теорія фізичного виховання є складовою частиною педагогічних наук. Місце науки в системі знань визначається, в першу чергу, її предметом. Предметом теорії фізичного виховання є загальні закономірності функціонування і розвитку фізичного виховання. Місце теорії фізичного виховання в системі наук, що вивчають цей процес. Література: [2, с.6-13; 3, с.7-15; 10; 11; 12]	2
2	<b>Тема 2 – Система фізичного виховання і спорту.</b> Основи української національної системи фізичного виховання. Умови функціонування системи фізичного виховання. Мета системи фізичного виховання в Україні. Основні завдання фізичного виховання. Література: [3, с.27-36; 6, с.32-35; 10; 11; 12]	2
3	<b>Тема 3 – Засоби фізичного виховання і спорту.</b> Фізичні вправи як основний засіб фізичного тренування. Характеристика техніки фізичних вправ. Характеристики рухів. Класифікація фізичних вправ. Література: [1, с.28-34; 2, с.28-36; 3, с.39-62; 7, с.130-134; 9, с.116-120; 10; 11; 12]	2
4	<b>Тема 4 – Принципи побудови процесу фізичного виховання і спорту.</b> Характеристика принципів свідомості й активності, наочності, доступності й індивідуалізації, систематичності, міцності і прогресування Література: [1, с.34-43; 3, с.31-36; 10; 11; 12]	2
5	<b>Тема 5 – Методи фізичного виховання і спорту</b> Характеристика практичних методів. Характеристика методу використання слова, демонстрації. Загальні вимоги до підбору і використання методів Література: [2, с.28-36; 3, с.83-99; 4, с.40-52; 5, с.47-52; 8, с.23-28; 10; 11; 12]	2
6	<b>Тема 6 – Загальна характеристика фізичних якостей людини та методики їх удосконалення.</b> Характеристика фізичних навантажень та відпочинку як факторів впливу на фізичний розвиток людини. Адаптація – як основа вдосконалення фізичних якостей. Література: [1, с.67-92; 2, с.47-66; 3, с.67-73; 4, с.197-205; 10; 11; 12]	2
7	<b>Тема 7 – Основи методики розвитку сили як фізичної якості людини</b> <b>7.1.</b> Загальна характеристика сили як фізичної якості людини.	2

	Характеристика факторів, що зумовлюють силові можливості людини. Характеристика засобів вдосконалення сили. Література: [2, с.47-66; 3, с.160-179; 10; 11; 12]	
8	<b>Тема 7 – Основи методики розвитку сили як фізичної якості людини</b> <b>7.2.</b> Характеристика методики розвитку максимальної сили, швидкої сили, вибухової сили. Характеристика вікової динаміка природного розвитку сили. Контроль силових можливостей та деякі особливості методики їх вдосконалення Література: [2, с.47-66; 3, с.160-179; 10; 11; 12]	2
9	<b>Тема 8 – Основи методики розвитку швидкості як фізичної якості людини.</b> <b>8.1.</b> Загальна характеристика швидкості як фізичної якості людини. Характеристика факторів, що зумовлюють прояв швидкості людини. Характеристика засобів вдосконалення швидкості людини. Методика вдосконалення швидкості людини. Література: [2, с.47-66; 3, с.128-137; 10; 11; 12]	2
10	<b>Тема 8 – Основи методики розвитку швидкості як фізичної якості людини.</b> <b>8.2.</b> Характеристика вікової динаміки природного розвитку швидкості людини. Контроль розвитку швидкості та деякі особливості методики їх удосконалення у школярів Література: [2, с.47-66; 3, с.128-137; 10; 11; 12]	2
11	<b>Тема 9 – Основи методики розвитку витривалості як фізичної якості людини.</b> <b>9.1.</b> Загальна характеристика витривалості людини. Характеристика факторів, що зумовлюють витривалість людини. Характеристика засоби виховання витривалості людини. Характеристика методики вдосконалення загальної витривалості людини. Література: [2, с.47-66; 3, с.179-197; 10; 11; 12]	2
12	<b>Тема 9 – Основи методики розвитку витривалості як фізичної якості людини.</b> <b>9.2.</b> Методика розвитку швидкісної витривалості людини. Методика розвитку силової витривалості людини. Вікова динаміка природного розвитку витривалості людини та контроль за її розвитком. Література: [2, с.47-66; 3, с.179-197; 10; 11; 12]	2
13	<b>Тема 10 – Основи методики розвитку гнучкості як фізичної якості людини.</b> <b>10.1.</b> Загальна характеристика гнучкості людини. Характеристика факторів, від яких залежить прояв гнучкості людини. Характеристика засобів вдосконалення гнучкості людини. Література: [2, с.47-66; 3, с.197-207; 10; 11; 12]	2
14	<b>Тема 10 – Основи методики розвитку гнучкості як фізичної якості людини.</b> <b>10.2.</b> Методика розвитку гнучкості людини. Вікова динаміка природного розвитку гнучкості людини та контроль за її розвитком. Література: [2, с.47-66; 3, с.197-207; 10; 11; 12]	2
15	<b>Тема 11 – Основи методики вдосконалення спритності як фізичної якості людини.</b> Загальна характеристика спритності. Характеристика факторів що визначають спритність людини. Характеристика координаційних здібностей людини.	2

	Література: [2, с.47-66; 3, с.140-157; 10; 11; 12]	
16	<b>Тема 12 –</b> Значення та завдання фізичного виховання дорослих. Вікова періодизація дорослого населення. Мета та завдання фізичного виховання дорослих. Основні напрямки фізичного виховання дорослого населення. Література: [2, с.47-66; 3, с.140-157; 10; 11; 12]	2
<b>Разом</b>		32

**Перелік оглядових лекцій для студентів заочної форми здобуття освіти**

№ лекції	Перелік тем лекцій, їх анотації	К-сть годин
1	<b>Тема 1 – Засоби, принципи, методи фізичного виховання і спорту</b> Основи української національної системи фізичного виховання. Умови функціонування системи фізичного виховання. Мета системи фізичного виховання в Україні. Основні завдання фізичного виховання. Фізичні вправи як основний засіб фізичного тренування. Характеристика техніки фізичних вправ. Характеристики рухів. Класифікація фізичних вправ. Характеристика принципів свідомості й активності, наочності, доступності й індивідуалізації, систематичності, міцності і прогресування. Характеристика практичних методів. Характеристика методу використання слова, демонстрації. Загальні вимоги до підбору і використання методів. Література: [2, с.28-36; 3, с.27-36, с.83-99; , 4 с.40-52; 6, с.32-35; 8, с.23-28; 10; 11; 12]	2
2	<b>Тема 2 – Загальна характеристика фізичних якостей людини та методики їх удосконалення.</b> Характеристика фізичних навантажень та відпочинку як факторів впливу на фізичний розвиток людини. Адаптація – як основа вдосконалення фізичних якостей. Основи методики розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності як фізичної якості людини. Література: [1, с.67-92; 2, с.47-66; 3, с.67-73; 4, с.197-205; 10; 11; 12]	2
3	<b>Тема 3 –</b> Значення та завдання фізичного виховання дорослих. Вікова періодизація дорослого населення. Мета та завдання фізичного виховання дорослих. Основні напрямки фізичного виховання дорослого населення. Література: [2, с.47-66; 3, с.140-157; 10; 11; 12]	2
<b>Разом за семестр</b>		6

**5.2.Перелік практичних занять для студентів денної форми здобуття освіти**

№ заняття	Теми практичних занять	К-ть годин
1	<b>Тема - Теорія фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна.</b> Предмет теорії фізичного виховання і її місце в системі наукових знань. Джерела виникнення і розвитку теорії фізичного виховання. Вихідні поняття теорії фізичного виховання. Фізична культура. Фізичний розвиток. Фізичне виховання. Спорт Література: [2, с.6-13; 3, с.7-15; 10; 11; 12]	2
2	<b>Тема – Система фізичного виховання.</b> Визначення поняття. Основи української національної системи фізичного виховання. Телеологічні основи. Науково-методичні основи. Правові, програмні та нормативні основи. Організаційні основи. Умови функціонування системи фізичного виховання. Мета системи фізичного виховання в Україні. Основні завдання фізичного виховання Освітні завдання. Оздоровчі завдання. Виховні завдання Література: [3, с.27-36; 6, с.32-35; 10; 11; 12]	2

3	<p><b>Тема – Засоби, принципи та методи фізичного виховання.</b>  Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання. Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм учнів. Зміст і форма фізичних вправ. Принцип свідомості й активності учнів. Принцип наочності. Принцип доступності й індивідуалізації. Принцип систематичності. Принцип міцності і прогресування. Практичні методи. Методичні прийоми вправління. Метод використання слова. Метод демонстрації. Засоби навчання</p> <p>Загальні вимоги до підбору і використання методів  Література: [1, с.28-34; 2, с.28-36; 3, с.39-62; 7, с.130-134; 9, с.116-120; 10; 11; 12]</p>	2
4	<p><b>Тема – Основи методики розвитку сили школярів</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Загальна характеристика сили як фізичної якості людини</li> <li>2. Фактори, що зумовлюють силові можливості людини</li> <li>3. Засоби вдосконалення сили</li> <li>4. Методика розвитку максимальної сили <ol style="list-style-type: none"> <li>4.1. Методика розвитку максимальної сили шляхом збільшення м'язової маси</li> <li>4.2. Методика розвитку максимальної сили шляхом удосконалення міжм'язової координації</li> <li>4.3. Методика розвитку максимальної сили шляхом удосконалення внутрішньом'язової координації</li> <li>4.4. Методика розвитку максимальної сили шляхом використання ізометричних вправ та вправ із самоопором</li> </ol> </li> <li>5. Методика розвитку швидкої сили</li> <li>6. Методика розвитку вибухової сили <ol style="list-style-type: none"> <li>6.1. Методика застосування вправ з обтяженням масою предметів, включаючи і предмети для метання</li> <li>6.2. Методика застосування ізометричних вправ і вправ в самоопорі</li> <li>6.3. Методика застосування стрибкових вправ для вдосконалення вибухової сили</li> </ol> </li> <li>7. Поради щодо профілактики травм в процесі силової підготовки</li> <li>8. Вікова динаміка природного розвитку сили</li> <li>9. Контроль силових можливостей та деякі особливості методики їх вдосконалення у школярів</li> </ol> <p>Література: [2, с.47-66; 3, с.160-179; 10; 11; 12]</p>	2
5	<p><b>Тема – Основи методики розвитку швидкості школярів</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Загальна характеристика швидкості як фізичної якості людини</li> <li>2. Фактори, що зумовлюють прояв швидкості</li> <li>3. Засоби вдосконалення швидкості</li> <li>4. Методика вдосконалення швидкості <ol style="list-style-type: none"> <li>4.1. Методика вдосконалення швидкості рухових реакцій</li> <li>4.2. Методика вдосконалення швидкості циклічних рухів</li> <li>4.3. Методика вдосконалення швидкості ациклічних рухових дій</li> <li>4.4. “Швидкісний бар’єр”, його профілактика та усунення</li> </ol> </li> <li>5. Вікова динаміка природного розвитку швидкості</li> <li>6. Контроль розвитку швидкості та деякі особливості методики їх удосконалення у школярів</li> </ol> <p>Література: [2, с.47-66; 3, с.128-137; 10; 11; 12]</p>	2
6	<p><b>Тема – Основи методики розвитку витривалості школярів</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Загальна характеристика витривалості</li> <li>2. Фактори, що зумовлюють витривалість людини</li> <li>3. Засоби виховання витривалості</li> <li>4. Методика вдосконалення загальної витривалості</li> <li>5. Методика розвитку швидкісної витривалості</li> <li>6. Методика розвитку силової витривалості <ol style="list-style-type: none"> <li>6.1. При застосуванні вправ з обтяженням масою предметів, з еластичними предметами тощо</li> <li>6.2. При локальному розвитку силової витривалості окремих груп м'язів</li> <li>6.3. Параметри навантажень при застосуванні ізометричних вправ</li> <li>6.4. При розвитку силової витривалості ніг за допомогою стрибкових вправ</li> </ol> </li> </ol>	2

	7. Особливості вдосконалення витривалості в спортивних іграх та поєдинках 8. Вікова динаміка природного розвитку витривалості та контроль за її розвитком Література: [2, с.47-66; 3, с.179-197; 10; 11; 12]	
7	<b>Тема – Основи методики розвитку гнучкості школярів</b> 1. Загальна характеристика гнучкості 2. Фактори, від яких залежить прояв гнучкості 3. Засоби вдосконалення гнучкості 4. Методика розвитку гнучкості 5. Вікова динаміка природного розвитку гнучкості та контроль за її розвитком Література: [2, с.47-66; 3, с.197-207; 10; 11; 12]	2
8	<b>Тема – Основи методики вдосконалення спритності школярів</b> 1. Загальна характеристика спритності 2. Фактори, що визначають спритність 3. Координаційні здібності 3.1. Здатність до оцінки і регулювання динамічних і просторово-часових параметрів рухів 3.2. Здатність до збереження рівноваги 3.3. Здатність відчувати ритм 3.4. Здатність до довільного розслаблення м'язів 3.5. Здатність до узгодженості рухів 4. Загальні основи методики вдосконалення спритності 5. Вікова динаміка розвитку та контроль спритності Література: [2, с.47-66; 3, с.140-157; 10; 11; 12]	4
<b>Разом</b>		<b>18</b>

#### Перелік практичних занять для студентів заочної форми здобуття освіти

№ п/п	Зміст практичних занять	К-сть годин
1	<b>Тема – Засоби, принципи, методи фізичного виховання і спорту</b> Основи української національної системи фізичного виховання. Умови функціонування системи фізичного виховання. Мета системи фізичного виховання в Україні. Основні завдання фізичного виховання. Фізичні вправи як основний засіб фізичного тренування. Характеристика техніки фізичних вправ. Характеристика рухів. Класифікація фізичних вправ. Характеристика принципів свідомості й активності, наочності, доступності й індивідуалізації, систематичності, міцності і прогресування. Характеристика практичних методів. Характеристика методу використання слова, демонстрації. Загальні вимоги до підбору і використання методів. Література: [2, с.28-36; 3, с.27-36, с.83-99; , 4 с.40-52; 6, с.32-35; 8, с.23-28; 10; 11; 12]	2
2	<b>Тема – Загальна характеристика фізичних якостей людини та методики їх удосконалення.</b> Характеристика фізичних навантажень та відпочинку як факторів впливу на фізичний розвиток людини. Адаптація – як основа вдосконалення фізичних якостей. Основи методики розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності як фізичної якості людини. Література: [1, с.67-92; 2, с.47-66; 3, с.67-73; 4, с.197-205; 10; 11; 12]	2
3	<b>Тема 3 – Значення та завдання фізичного виховання дорослих.</b> Вікова періодизація дорослого населення. Мета та завдання фізичного виховання дорослих. Основні напрямки фізичного виховання дорослого населення. Література: [2, с.47-66; 3, с.140-157; 10; 11; 12]	2
<b>Разом за семестр</b>		<b>6</b>

#### 5.3 Зміст самостійної (у т. ч. індивідуальної) роботи здобувача вищої освіти

Самостійна робота студентів полягає у систематичному опрацюванні програмного матеріалу з відповідних джерел інформації, підготовці до виконання практичних робіт, вивченню нового теоретичного матеріалу, тестування з теоретичного матеріалу, підготовки до складання іспиту. Студенти *заочної* форми здобуття освіти виконують ще й контрольну роботу. Вимоги до її виконання та варіанти визначаються методичними рекомендаціями до виконання контрольних робіт, які кожний студент отримує на кафедрі у період настановної сесії. Крім цього до послуг студентів сторінка кафедри у Модульному середовищі для навчання, де розміщені робоча програма дисципліни, варіанти контрольних робіт та необхідні матеріали з її навчально-методичного забезпечення та контролю результатів навчання.

#### **Зміст самостійної роботи студентів денної форми здобуття освіти**

№ тижня	Зміст самостійної роботи	Кількість годин
1	Опрацювання теми №1, відповідних літературних джерел [2, с.6-13; 3, с.7-15; 10; 11; 12].	9
2	Опрацювання теми №2, відповідних літературних джерел [3, с.27-36; 6, с.32-35; 10; 11; 12].	9
3	Опрацювання теми №3, відповідних літературних джерел [1, с.28-34; 2, с.28-36; 3, с.39-62; 7, с.130-134; 9, с.116-120; 10; 11; 12], підготовка до задачі першого поточного контролю.	9
4	Опрацювання теми №4, відповідних літературних джерел, [1, с.34-43; 3, с.31-36; 10; 11; 12].	9
5	Опрацювання теми №5, відповідних літературних джерел [2, с.28-36; 3, с.83-99; 4, с.40-52; 5, с.47-52; 8, с.23-28; 10; 11; 12], підготовка до тестового контролю 1.	9
6-7	Опрацювання теми №6, відповідних літературних джерел [1, с.67-92; 2, с.47-66; 3, с.67-73; 4, с.197-205; 10; 11; 12], підготовка до задачі другого поточного контролю.	9
8-9	Опрацювання теми №7, відповідних літературних джерел [2, с.47-66; 3, с.160-179; 10; 11; 12], підготовка до тестового контролю 2.	9
10-11	Опрацювання теми №8, відповідних літературних джерел [2, с.47-66; 3, с.128-137; 10; 11; 12], підготовка до задачі третього поточного контролю.	9
12-13	Опрацювання теми №9, відповідних літературних джерел [2, с.47-66; 3, с.179-197; 10; 11; 12], підготовка до тестового контролю 3.	9
14-15	Опрацювання теми №10, відповідних літературних джерел [2, с.47-66; 3, с.197-207; 10; 11; 12], підготовка до задачі індивідуального завдання.	9
16	Опрацювання теми №11, відповідних літературних джерел [2, с.47-66; 3, с.140-157; 10; 11; 12], підготовка до задачі четвертого поточного контролю.	10
<b>Разом</b>		<b>100</b>

#### **6. Технології та методи навчання**

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій, зокрема: лекції; практичні заняття; самостійна робота (робота з літературними джерелами, використання систем МУДЛ). Методи викладання словесні (розповідь, бесіда, пояснення); практичні (дискусії); наочні (ілюстрування навчального матеріалу, показ слайдів).

Навчальна робота проводиться у формі лекцій, практичних занять та самостійної роботи. На лекціях подається основний програмний матеріал, який становить основу підготовки майбутнього спеціаліста. Даються головні відомості та рекомендації щодо виконання практичних завдань.

На практичних заняттях поглиблюються знання з основних питань, висвітлених на лекціях, і перевіряються знання студентів, отриманих на лекціях та в процесі самостійної роботи студента. Самостійна робота студентів складається: закріплення пройденого матеріалу, з опрацювання рекомендованої літератури, виконання індивідуального завдання (методика розвитку фізичних якостей (на вибір) з обраного виду спорту).

#### **7. Методи контролю**

Поточний контроль здійснюється під час аудиторних практичних занять, а також

у дні проведення контрольних заходів, встановлених робочою програмою і графіком освітнього процесу, в т.ч. з використанням Модульного середовища для навчання. При цьому використовуються такі методи поточного контролю: усне опитування, письмове опитування у вигляді тестування, виконання індивідуального завдання.

При виведенні підсумкової семестрової оцінки враховуються результати як поточного, так і підсумкового контролю. Засвоєння студентом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється усним опитуванням студентів, перевірка знань теоретичного матеріалу з теми; виконання індивідуального завдання. Здобувач вищої освіти, який набрав з будь-якого виду навчальної роботи, суму балів нижчу за 60 відсотків від максимального балу, **не допускається** до семестрового контролю поки не виконає весь обсяг, передбачений Робочою програмою для цього виду роботи. Здобувач вищої освіти, який набрав позитивний середньозважений бал (60 відсотків і більше від максимального балу, встановленого для кожної структурної одиниці) з усіх видів поточного контролю і не склав іспит, вважається таким, який **має** академічну заборгованість. Ліквідація академічної заборгованості із семестрового контролю здійснюється у період екзаменаційної сесії або за графіком, встановленим деканатом відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ».

### **8 Політика дисципліни**

Політика навчальної дисципліни загалом визначається системою вимог до здобувача вищої освіти, що передбачені чинними положеннями Університету про організацію і навчально-методичне забезпечення освітнього процесу. Зокрема, проходження інструктажу з техніки безпеки; відвідування занять з дисципліни є обов'язковим. За об'єктивних причин (підтверджених документально) теоретичне навчання за погодженням із лектором може відбуватись в он-лайн режимі. Успішне опанування дисципліни і формування фахових компетентностей і програмних результатів навчання передбачає необхідність підготовки до вивчення теоретичного матеріалу з теми роботи, підготовку до усного опитування та тестування, активно працювати на занятті, брати участь у дискусіях щодо прийнятих конструктивних рішень при виконанні здобувачами практичних робіт тощо.

Засвоєння студентом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється за результатами тестування та усного опитування. Виконання індивідуального завдання завершується його презентацією у терміни, встановлені графіком самостійної роботи.

Здобувач вищої освіти, виконуючи індивідуальну роботу з дисципліни, має дотримуватися політики доброчесності. У разі виявлення плагіату в будь-яких видах навчальної роботи здобувач вищої освіти отримує незадовільну оцінку і має повторно виконати завдання, що передбачені робочою програмою. Будь-які форми порушення академічної доброчесності **не допускаються**.

### **9. Оцінювання результатів навчання студентів у семестрі**

Оцінювання академічних досягнень здобувача вищої освіти здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Залежно від важливості окремих видів навчальної роботи, і їх ролі у формуванні компетентностей і результатів навчання, визначених освітньою програмою, розробники Робочої програми присвоюють кожному виду навчальної роботи (структурній одиниці) з дисципліни певну кількість балів. При поточному оцінюванні виконаної здобувачем роботи з кожної структурної одиниці і отриманих ним результатів викладач виставляє йому певну кількість балів із встановлених Робочою програмою для цього виду роботи. При цьому кожна структурна одиниця навчальної роботи може бути зарахована, якщо здобувач набрав не менше 60 відсотків (мінімальний рівень для позитивної оцінки) від максимально можливої суми балів, призначеної структурній одиниці.

Будь-які форми порушення академічної доброчесності **не допускаються**.

При оцінюванні результатів навчання здобувачів вищої освіти з будь-якого виду навчальної роботи (структурної одиниці) рекомендується використовувати наведені нижче узагальнені критерії:

**Таблиця – Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти**

Оцінка та рівень досягнення здобувачем запланованих ПРН та сформованих компетентностей	Узагальнений зміст критерія оцінювання
Відмінно (високий)	Здобувач вищої освіти глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; уміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає логічний виклад відповіді мовою викладання (в усній або у письмовій формі), демонструє якісне оформлення роботи і володіння спеціальними приладами та інструментами, прикладними програмами. Здобувач не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки, демонструє практичні навички з вирішення фахових завдань. При відповіді допустив дві-три несуттєві <i>похибки</i> .
Добре (середній)	Здобувач вищої освіти виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних задач; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання правил, закономірностей тощо. Відповідь здобувача вищої освіти будується на основі самостійного мислення. Здобувач вищої освіти у відповіді допустив дві-три <i>несуттєві помилки</i> .
Задовільно (достатній)	Здобувач вищої освіти виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою. Як правило, відповідь здобувача вищої освіти будується на рівні репродуктивного мислення, здобувач вищої освіти має слабкі знання структури навчальної дисципліни, допускає неточності і <i>суттєві помилки</i> у відповіді, вагається при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим, набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді.
Незадовільно (недостатній)	Здобувач вищої освіти виявив розрізнені, безсистемні знання, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекручує їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка «незадовільно» виставляється здобувачеві вищої освіти, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення навчальної дисципліни.

**Структурування дисципліни за видами навчальної роботи і оцінювання результатів навчання студентів денної форми здобуття освіти**

Аудиторна робота та контрольні заходи							Семестровий контроль		
Поточний контроль				Тестовий контроль:			Інд. завд	Іспит	Разом балів
Т 1-2	Т 3-4	Т 5-7	Т 8-11	ТЗ - 1	ТЗ - 2	ТЗ-3			
Кількість балів за вид навчальної роботи (мінімум-максимум)									
3-5	3-5	3-5	3-5	6-10	6-10	6-10	6-10	24-40	
<b>12-20</b>				<b>18-30</b>			<b>6-10</b>	<b>24-40</b>	<b>60-100</b>

**Структурування дисципліни за видами навчальної роботи і оцінювання результатів навчання студентів заочної форми здобуття освіти**

Аудиторна робота та контрольні заходи				Семестровий контроль	
Контрольна робота	Тестовий контроль:		Інд зав	Іспит	Разом балів
Якість виконання і захист роботи	Т 1	Т 2	№1		
Кількість балів за вид навчальної роботи (мінімум-максимум)					
12-20	6-10	6-10	6-10	30-50	
<b>12-20</b>	<b>12-20</b>		<b>6-10</b>	<b>30-50</b>	<b>60-100</b>

### Оцінювання контрольної роботи здобувачів, які навчаються за заочною формою здобуття освіти

Контрольна робота передбачає виконання трьох теоретичних завдань. Структуру завдань у контрольній роботі залежно від особливостей дисципліни визначають розробники робочої програми із затвердженням їх на засіданні кафедри. Варіанти контрольних робіт і зміст завдань і наводяться у Методичних рекомендаціях до виконання контрольної роботи. При оцінюванні контрольної роботи враховуються: повнота відповіді на теоретичні питання та захист. Кожне з теоретичних питань оцінюється від 3 до 5 балів, та захист – від 3 до 5 балів, загальна сума балів на позитивну оцінку становить від 12 до 20.

**Таблиця – Розподіл балів при оцінюванні завдань контрольної роботи**

Види завдань	Кількість балів для певного рівня досягнення результатів навчання		
	Достатній	Середній	Високий
Теоретичне питання № 1	3	4	5
Теоретичне питання № 2	3	4	5
Теоретичне питання № 3	3	4	5
Захист контрольної роботи	3	4	5

Кожне завдання контрольної роботи здобувача вищої освіти оцінюється викладачем з використанням таблиці критеріїв оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти (щодо визначення достатнього, середнього та високого рівня досягнення здобувачем запланованих ПРН та сформованих компетентностей).

### Оцінювання результатів навчання з теоретичного матеріалу (тестовий контроль)

Кожний з трьох тестів, передбачених Робочою програмою, складається із 35 тестових завдань, кожне з яких є рівнозначним. Максимальна сума балів, яку може набрати студент, складає 10 (кількість набраних балів за тестове завдання може бути різною).

Відповідно до таблиці структурування видів робіт за тематичний контроль здобувач залежно від кількості правильних відповідей може отримати від 6 до 10 балів.

**Розподіл балів в залежності від наданих правильних відповідей на тестові завдання**

Кількість правильних відповідей	1-20	21-23	24-26	27-29	30-32	33-35
Відсоток правильних відповідей	0-59	60-65	66-72	73-82	83-89	90-100
Кількість балів	-	6	7	8	9	10

На тестування відводиться 35 хвилин. Правильні відповіді студент записує у талоні відповідей. Студент може також пройти тестування і в он-лайн режимі у Модульному середовищі для навчання. При отриманні негативної оцінки тест слід перездати до терміну **наступного** контролю.

Індивідуальне завдання оцінюється від 6 до 10 балів. Темою індивідуального завдання є: «Методика розвитку фізичних якостей з обраного виду спорту» (фізичну якість здобувачі обирають самостійно)

При оцінюванні індивідуальних завдань користуємося наведеними нижче *критеріями оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти*, відповідно яким здобувач отримує 10 балів при виконанні роботи на рівень «Відмінно» та 8 балів на рівень «Добре». При виконанні роботи на рівень «Задовільно» здобувач отримує 6 балів за роботу. При виконанні роботи на «Незадовільний» рівень – робота не приймається та не зараховується. Перездати індивідуальну роботу можна один раз але не пізніше ніж впродовж 2 тижнів з дати здачі. Зміст та дати здачі індивідуальних завдань оголошуються на парах та дублюються в Модульному середовищі.

### Критерії оцінювання індивідуального завдання здобувача вищої освіти

Оцінка	Узагальнений зміст критерія оцінювання
«Відмінно» (10 балів)	Здобувач вищої освіти виявив повне засвоєння навчального матеріалу, для формування методики, яка базується на сучасних наукових принципах. Відображена повна відповідність віку, статі, підготовці, дотримана чітка структура, логіка розвитку фізичної якості, що передбачатиме реальність використання у тренувальному процесі із значним її покращенням. Методику розвитку фізичних якостей в обраному виді спорту дуже добре оформлено, грамотна мова, огічна сформовано високому рівні.
«Добре» (8 балів)	Здобувач вищої освіти виявив повне засвоєння навчального матеріалу, є наукова база, але частково без посилянь, відповідність віковим та індивідуальним особливостям переважно відповідає. Незначні неточності у дотриманні чіткої структури, логіки розвитку фізичної якості, що передбачатиме реальність використання у тренувальному процесі із добрим її покращенням. Сформована методика розвитку фізичних якостей в обраному виді спорту добре обґрунтована, але має незначні недоліки.
«Задовільно» (6 балів)	Здобувач вищої освіти має слабкі знання щодо особливостей розвитку фізичних якостей, частково враховано теорію, відповідність віковим та індивідуальним особливостям частково враховано. Послідовність структури та змісту частково порушена. Разом з тим, вони відповідають мінімальним, задовільним критеріям оцінювання та потребують уточнення деяких аспектів.

Освітня програма передбачає підсумковий семестровий контроль з дисципліни у формі іспиту, завданням якого є системне й об'єктивне оцінювання як теоретичної, так і практичної підготовки здобувача з навчальної дисципліни. Робоча програма пропонує в екзаменаційному білеті поєднання питань як теоретичного, так і практичного характеру. Для оцінювання теоретичної частини використовується тестовий контроль, у якому тест складається із 50 тестових завдань. Слід мати на увазі, що загальне тестове поле з дисципліни, з якого генеруються тестові завдання для підсумкового контролю, має містити не менше 100 завдань. При цьому оцінювання у тестовій формі здобувач проходить у Модульному середовищі для навчання, після чого він приступає до виконання практичного завдання.

Екзаменаційний білет, у якому теоретична частина навчальної дисципліни оцінюється у тестовій формі, а практична – у виконанні поставлених завдань. Визначена Робочою програмою позитивна загальна сума балів за підсумковий контроль у формі іспиту для денної форми коливається від 24 до 40 і поділяється між практичною та теоретичною частинами у співвідношенні 50/50 відсотків, тобто як за тестовий контроль з теоретичної частини, так і за виконання практичного завдання здобувач може набрати від 12 до 20 балів. Відповідно до встановлених вимог обсяг завдань має відповідати часу, який відводиться на їх виконання.

**Оцінювання результатів підсумкового семестрового контролю (іспит)**  
(*Теоретична* частина (тест передбачає 50 тестових завдань) та *практична* частина)

Види завдань	Кількість балів для певного рівня досягнення результатів навчання		
	Мінімальний (достатній) бал	Потенційні позитивні бали (середній бал)	Максимальний (високий) бал
Теоретична частина (тест)	12	13-19	20
Практична частина	12	16	20
<b>Разом:</b>	24	*	40

**Примітка.** \*Позитивний бал за іспит, відмінний від мінімального (24 бали) та максимального (40 балів), знаходиться в межах 25-39 балів та розраховується як сума балів за усі структурні елементи (завдання) іспиту.

При цьому відповідність набраних балів за тестове завдання, що виставляються здобувачеві (**50 тестових питань, мінімум – 12 балів, максимум – 20 балів**), становить:

К-сть правильних відповідей	0-25	26-28	29-30	31-33	34-36	37-39	40-42	43-45	46-48	49-50
К-сть отриманих балів	-	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Перелік орієнтовних завдань для виконання практичної частини іспиту (одне завдання)

- розробити план-конспект розвитку гнучкості в обраному виді спорту;
- розробити план-конспект розвитку швидкості в обраному виді спорту;
- розробити план-конспект розвитку витривалості в обраному виді спорту;
- розробити план-конспект розвитку спритності в обраному виді спорту;
- розробити план-конспект розвитку сили в обраному виді спорту

**Критерії оцінювання практичної частини іспиту**

Бали	Рівень виконання	Характеристика
20 балів	Високий	Методично грамотний, логічно побудований, науково обґрунтований, відповідні вправи якісно підібрані для розвитку фізичної якості в обраному виді спорту, творчий план-конспект.
16 балів	Середній	Основні вимоги виконані, відповідні вправи добре підібрані для розвитку фізичної якості в обраному виді спорту, незначні недоліки в оформленні чи деталізації.
12 балів	Достатній	Є помилки в структурі, неточності в дозуванні відповідні вправи частково підібрані для розвитку фізичної якості в обраному виді спорту.

При оцінюванні практичного завдання викладач керується узагальненими критеріями, наведеними у таблиці «Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти».

Підсумкова семестрова оцінка за інституційною шкалою і шкалою ЄКТС визначається в автоматизованому режимі після внесення викладачем результатів оцінювання у балах з усіх видів навчальної роботи до електронного журналу. Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС наведені нижче у таблиці «Співвідношення».

Семестровий іспит виставляється, якщо загальна сума балів, яку набрав студент з дисципліни за результатами поточного контролю, знаходиться у межах від 60 до 100 балів. При цьому за інституційною шкалою ставиться оцінка «відмінно/добре/задовільно», а за шкалою ЄКТС – буквене позначення оцінки, що відповідає набраній студентом сумі балів відповідно до таблиці Співвідношення.

**Таблиця – Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС**

Оцінка ЄКТС	Рейтингова шкала балів	Інституційна оцінка (рівень досягнення здобувачем вищої освіти запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни)	
		Залік	Іспит/диференційований залік
A	90-100	Зараховано	<i>Відмінно/Excellent</i> – високий рівень досягнення запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни, що свідчить про безумовну готовність здобувача до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом
B	83-89		<i>Добре/Good</i> – середній (максимально достатній) рівень досягнення запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни та готовності до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом
C	73-82		<i>Задовільно/Satisfactory</i> – Наявні мінімально достатні для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом результати навчання з навчальної дисципліни
D	66-72		
E	60-65		
FX	40-59	Незараховано	<i>Незадовільно/Fail</i> – Низка запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни відсутня. Рівень набутих результатів навчання є недостатнім для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом
F	0-39		<i>Незадовільно/Fail</i> – Результати навчання відсутні

Індивідуальні контрольні завдання студентів заочної форми навчання

Варіант № 1

1. Охарактеризуйте метод колового тренування.
2. Яка закономірність лежить в основі принципу свідомості й активності? Назвіть основні шляхи (напрямки) реалізації принципу свідомості й активності.
3. Під час якої частини уроку слід виконувати вправи для розвитку спритності і чому?

Варіант №2

1. Охарактеризуйте основні фактори прояву швидкості.
2. Охарактеризуйте «зміст» і «форму» фізичних вправ.
3. Назвіть і дайте характеристику джерелам виникнення і розвитку теорії фізичного виховання.

Варіант №3

1. Чим визначається спритність?
2. Назвіть науки які вивчають процес фізичного виховання. Як теорія фізичного виховання взаємопов'язана із ними?
3. Які загальні вимоги ставляться до підбору і використання методів?

Варіант №4

1. Охарактеризуйте методи які застосовуються для розвитку сили.
2. Дайте характеристику методу цілісного навчання вправ.
3. Охарактеризуйте можливу відмінність фізичних вправ від побутових та виробничих рухових дій.

Варіант №5

1. Дайте характеристику фізичного розвитку.
2. Які засоби застосовуються для розвитку загальної спритності?
3. Охарактеризуйте швидкість як фізичну якість людини/

Варіант №6

1. Яке значення у навчанні фізичних вправ мають технічні засоби навчання?
2. Охарактеризуйте, що є предметом і об'єктом вивчення теорії фізичного виховання.
3. Який вік людини є найбільш сприятливим для розвитку спритності і чому?

Варіант№7

1. Що вивчає теорія фізичного виховання як навчальна дисципліна?
2. Назвіть види силових якостей.
3. Дайте характеристику методу демонстрації.

Варіант№8

1. Назвіть засоби вдосконалення сили.
2. Охарактеризуйте сенситивні періоди розвитку фізичних якостей людини.
3. Характеризуйте використання методу слова у фізичному вихованні.

Варіант№9

1. Охарактеризуйте комбіновані методи тренування.
2. Охарактеризуйте просторові, просторово-часові, ритмічні характеристики техніки фізичних вправ
3. Дайте характеристику фізичного виховання.

Варіант№10

1. Дайте характеристику програмно-нормативних основ системи фізичного виховання.
2. Якими методичними положеннями слід керуватись при вдосконаленні швидкості простих реакцій?
3. Охарактеризуйте поняття: «фізична підготовка», «фізична підготовленість», «фізична якість».

Варіант№11

1. Охарактеризуйте від яких факторів залежить ефективність застосування фізичних вправ.
2. Дайте характеристику організаційних основ системи фізичного виховання.
3. Дайте характеристику ігрового методу.

Варіант№12

1. Дайте характеристику завданням фізичного виховання.
2. Яка закономірність лежить в основі принципу доступності й індивідуалізації?
3. Дайте визначення поняття «класифікація фізичних вправ». Які класифікації Ви знаєте?

Варіант№13

1. Дайте характеристику науково-методичних основ фізичного виховання.
2. Охарактеризуйте просторові, просторово-часові, ритмічні характеристики техніки фізичних вправ.
3. Назвіть основні складові компоненти методики вдосконалення гнучкості із застосуванням пасивних і комбінованих вправ.

Варіант№14

1. Назвіть і охарактеризуйте, який на Вашу думку найважливіший принцип фізичного виховання?
2. Охарактеризуйте групи засобів виховання сили.
3. Дайте коротку характеристику етапів удосконалення гнучкості.

Варіант№15

1. Якими методичними положеннями слід керуватись при вдосконаленні швидкості рухової реакції вибору?
2. Охарактеризуйте методики визначення рівня розвитку загальної витривалості.
3. Дайте характеристику програмно-нормативних основ системи фізичного виховання.

Варіант№16

1. Охарактеризуйте швидкість як фізичну якість людини
2. Охарактеризуйте, що є предметом і об'єктом вивчення теорії фізичного виховання.
3. Які загальні вимоги ставляться до підбору і використання методів?

Варіант№17

1. Назвіть і дайте характеристику джерелам виникнення і розвитку теорії фізичного виховання.
2. Якими специфічними функціями характеризуються фізичні вправи?
3. В чому полягають завдання силових підготовки?

Варіант№18

1. Які фактори зумовлюють гнучкість людини?
2. Охарактеризуйте спритність як фізичну якість.
3. Яка закономірність лежить в основі принципу систематичності? Які основні напрямки його реалізації?

Варіант№19

1. Дайте визначення поняття «класифікація фізичних вправ». Які класифікації Ви знаєте?
2. Як гнучкість взаємодіє з іншими якостями?
3. Дайте характеристику змагального методу.

Варіант№20

1. Дайте характеристику таким поняттям: «рух», «рухова дія».
2. Дайте характеристику ігрового методу.
3. Назвіть основні групи вправ для розвитку гнучкості і дайте їх коротку характеристику.

Варіант№21

1. Визначте поняття «система фізичного виховання».

2. Які засоби застосовуються для розвитку спеціальної спритності?
3. Що таке втома і витривалість?

Варіант №22

1. Охарактеризуйте тривалість інтервалів відпочинку під час виконання вправ для розвитку витривалості.
2. Назвіть основні параметри навантажень з застосуванням активних вправ для розвитку гнучкості.
3. Охарактеризуйте методи безперервної вправи.

Варіант №23

1. Які шляхи міцного засвоєння матеріалу з фізичного виховання Ви знаєте? Охарактеризуйте їх.
2. Що є виміром спритності?
3. Як змінюються природні темпи розвитку гнучкості в онтогенезі людини?

Варіант №24

1. Дайте характеристику фізичної культури.
2. Як змінюються природні темпи розвитку швидкісних можливостей у людини в процесі її індивідуального розвитку?
3. Як класифікуються основні види силових якостей?

Варіант №25

1. Дайте визначення поняття «техніка» фізичних вправ. Які компоненти техніки та фази виконання фізичних вправ Ви знаєте?
2. Дайте характеристику методу підвідних вправ.
3. Охарактеризуйте види витривалості.

Варіант №26

1. Яка закономірність лежить в основі принципу наочності? Які є види наочності, охарактеризуйте?
2. Дайте визначення «поняття сила як рухова якість людини» і назвіть та визначіть її різновиди.
3. Охарактеризуйте загальну витривалість.

Варіант №27

1. Охарактеризуйте мету системи фізичного виховання.
2. Охарактеризуйте спеціальну витривалість.
3. Назвіть головні методичні напрями в розвитку спритності.

Варіант №28

1. Дайте характеристику спорту.
2. Дайте характеристику витривалості, як фізичної якості людини.
3. Дайте характеристику таким поняттям: «рухова діяльність», «фізична вправа»?

Варіант №29

1. Охарактеризуйте методи інтервальної (повторної) вправи.
2. Яка закономірність лежить в основі принципу систематичності? Які основні напрямки його реалізації?
3. Охарактеризуйте методики визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей.

Варіант №30

1. Дайте характеристику методу навчання вправ по частинах.
2. Якими специфічними функціями характеризуються фізичні вправи?
3. Охарактеризуйте поняття позитивний і негативний «перенос фізичних якостей».

## 10. Питання для самоконтролю результатів навчання

1. Охарактеризуйте, що є предметом і об'єктом вивчення теорії фізичного виховання?
2. Назвіть науки які вивчають процес фізичного виховання. Як теорія фізичного виховання взаємопов'язана із ними?
3. Що вивчає теорія фізичного виховання як навчальна дисципліна?
4. Назвіть і дайте характеристику джерелам виникнення і розвитку теорії фізичного виховання?
5. Дайте характеристику фізичної культури?
6. Дайте характеристику фізичного розвитку?
7. Дайте характеристику фізичного виховання?
8. Дайте характеристику спорту?
9. Визначте поняття «система фізичного виховання»?
10. Дайте характеристику програмно-нормативних основ системи фізичного виховання?
11. Дайте характеристику науково-методичних основ фізичного виховання?
12. Дайте характеристику організаційних основ системи фізичного виховання?
13. Охарактеризуйте мету системи фізичного виховання?
14. Дайте характеристику завданням фізичного виховання.

15. Дайте характеристику таким поняттям: «рух», «рухова дія», «рухова діяльність», «фізична вправа»?
16. Якими специфічними функціями характеризуються фізичні вправи?
17. Охарактеризуйте можливу відмінність фізичних вправ від побутових та виробничих рухових дій?
18. Охарактеризуйте від яких факторів залежить ефективність застосування фізичних вправ?
19. Охарактеризуйте «зміст» і «форму» фізичних вправ?
20. Дайте визначення поняття «техніка фізичних вправ». Які компоненти техніки та фази виконання фізичних вправ Ви знаєте?
21. Охарактеризуйте просторові, просторово-часові, ритмічні характеристики техніки фізичних вправ?
22. Дайте визначення поняття «класифікація фізичних вправ». Які класифікації Ви знаєте?
23. Яка закономірність лежить в основі принципу свідомості й активності?  
Назвіть основні шляхи (напрямки) реалізації принципу свідомості й активності?
24. Яка закономірність лежить в основі принципу наочності? Які є види наочності, охарактеризуйте?
25. Яка закономірність лежить в основі принципу доступності й індивідуалізації?
26. Яка закономірність лежить в основі принципу систематичності? Які основні напрямки його реалізації?
27. Які шляхи міцного засвоєння матеріалу з фізичного виховання Ви знаєте та охарактеризуйте їх?
28. Назвіть і охарактеризуйте, який на Вашу думку найважливіший принцип фізичного виховання?
29. Дайте визначення понять «метод», «методичні прийоми», «методика»?
30. Які практичні методи Ви знаєте?
31. Дайте характеристику методу цілісного навчання вправ?
32. Дайте характеристику методу навчання вправ по частинах?
33. Дайте характеристику методу підвідних вправ?
34. Дайте характеристику ігрового методу?
35. Дайте характеристику змагального методу?
36. Охарактеризуйте методи безперервної вправи?
37. Охарактеризуйте методи інтервальної (повторної) вправи?
38. Охарактеризуйте комбіновані методи тренування?
39. Охарактеризуйте метод колового тренування?
40. Характеризуйте використання методу слова у фізичному вихованні?
41. Дайте характеристику методу демонстрації?
42. Яке значення у навчанні фізичних вправ мають технічні засоби навчання?
43. Які загальні вимоги ставляться до підбору і використання методів?
44. Які фактори зумовлюють гнучкість людини?
45. Як гнучкість взаємодіє з іншими якостями?
46. Назвіть основні групи вправ для розвитку гнучкості і дайте їх коротку характеристику?
47. Дайте коротку характеристику етапів удосконалення гнучкості?
48. Назвіть основні параметри навантажень з застосуванням активних вправ для розвитку гнучкості?
49. Назвіть основні складові компоненти методики вдосконалення гнучкості із застосуванням пасивних і комбінованих вправ?
50. Як змінюються природні темпи розвитку гнучкості в онтогенезі людини?
51. Що є виміром спритності?
52. Чим визначається спритність?
53. Охарактеризуйте спритність як фізичну якість?

54. Які засоби застосовуються для розвитку загальної спритності?
55. Які засоби застосовуються для розвитку спеціальної спритності?
56. Який вік людини є найбільш сприятливим для розвитку спритності і чому?
57. Під час якої частини уроку слід виконувати вправи для розвитку спритності і чому?
58. Яким чином відбувається оцінка спритності?
59. Назвіть головні методичні напрями в розвитку спритності?
60. Назвіть найбільш вагомі і оптимальні методичні прийоми які сприяють високому прояву рухової координації?
61. Дайте характеристику витривалості?
62. Що таке втома і витривалість?
63. Охарактеризуйте види витривалості?
64. Охарактеризуйте загальну витривалість?
65. Охарактеризуйте спеціальну витривалість?
66. Охарактеризуйте тривалість інтервалів відпочинку під час виконання вправ для розвитку витривалості?
67. Дайте визначення «поняття сила як рухова якість людини» і назвіть та визначіть її різновиди?
68. Як класифікуються основні види силових якостей?
69. Назвіть види силових якостей?
70. Назвіть засоби вдосконалення сили?
71. В чому полягають завдання силової підготовки?
72. Охарактеризуйте групи засобів виховання сили?
73. Охарактеризуйте методи які застосовуються для розвитку сили?
74. Охарактеризуйте швидкість як фізичну якість людини?
75. Охарактеризуйте основні фактори прояву швидкості?
76. Якими методичними положеннями слід керуватись при вдосконаленні швидкості простих реакцій?
77. Якими методичними положеннями слід керуватись при вдосконаленні швидкості рухової реакції вибору?
78. Як змінюються природні темпи розвитку швидкісних можливостей у людини в процесі її індивідуального розвитку?

### **11. Навчально-методичне забезпечення**

Теорія і методика фізичного виховання: методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальностей 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)», 017. «Фізична культура і спорт»/ О.В. Базильчук, В. Б. Базильчук – Хмельницький : ХНУ, 2024. – 42 с.

### **12. Матеріально-технічне забезпечення дисципліни**

Для проведення лекційних та практичних занять і представлення індивідуальних завдань здобувачами вищої освіти є необхідність в мультимедійному забезпеченні.

### **13. Рекомендована література:**

#### **Основна**

1. Безкоровайний Д. О. та ін. Теоретично-методичні засади фізичного виховання студентської молоді : навч. посібник : у 2 ч. / Д. О. Безкоровайний, Н. І. Горошко, О. І. Четчикова, І. М. Звягінцева ; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2022. – Ч. 1. – 239 с.
2. Круцевич Т. Ю. та ін. Практикум з теорії і методики фізичного виховання [Текст] : навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти / Т. Ю. Круцевич, О. С.

Холодова, О. Д. Кривчикова, О. Ю. Марченко ; МОНУ, НУФВСУ. – Київ : ФОП Домбровська Я. М., 2021. – 120 с.

3. Черненко, С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – Частина 1. – 215 с

4. Черненко, С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О. – Краматорськ : ДДМА, 2022. – Частина 2. – 228 с.

#### **Додаткова**

5. Базильчук В. Б., Базильчук О. В., Цісар В. В. Інноваційні технології розвитку рухової активності студентів в освітньому середовищі університету. Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, Педагогічні науки. Випуск 55, 2024, С.47-52.

6. Базильчук В. Б., Базильчук О.В. Розвиток рухової активності студентів за дистанційними технологіями навчання Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету: Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи. 2024. № 3 (7). С. 31–39.

7. Базильчук В. Б., Базильчук О. В., Мозолюк О. В. Формування культури здоров'я у школярів засобами фізичної культури як пріоритетний напрямок в освітньому середовищі. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective, Хмельницький, ХНУ, № 2. 2023. С.130-134.

8. Базильчук В. Б., Базильчук О. В., Мороз О. Формування мотивації у молоді до занять фізичним вправами на дозвіллі. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective, Хмельницький, ХНУ, № 2. 2025. С.23-28.

9. Базильчук В. Б., Базильчук О. В. Реалізація особистісно орієнтованого і діяльнісного підходів до розвитку рухової активності студентів засобами спортивних ігор в освітньому середовищі університету. Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, Педагогічні науки . Випуск 1 (51), 2023, С.116-120.

#### **Інформаційні ресурси**

10. Модульне середовище. <https://msn.khmnu.edu.ua/course/view.php?id=4000>

11. Електронна бібліотека університету. : [http://lib.khmnu.edu.ua/asp/php\\_f/plage\\_lib.php](http://lib.khmnu.edu.ua/asp/php_f/plage_lib.php) .

12. Репозитарій ХНУ. Режим доступу : <https://library.khmnu.edu.ua/#>.