ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
Кафедра теорії та методики фізичної культури

"ЗАТВЕРДЖУЮ"
декан факультету здоров'я
та фізичного виховання
_____ Едуард СИВОХОП
"___" _____ 2026 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»

Рівень вищої освіти:	**перший (бакалаврський) рівень**
Галузь знань:	**01 Освіта**
Спеціальність:	**А4 Середня освіта (за предметними**
Предметна спеціальність:	**спеціальностями)**
	А4.11 Середня освіта (Фізична культура)
Освітня програма:	**Фізична культура**
Статус дисципліни:	**обов'язкова**
Мова навчання:	**українська**

Ужгород 2026

Робоча програма з курсу **«Основи теорії і методики фізичного виховання»** для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, галузі знань **01 Освіта;** спеціальності: **А4.11 Середня освіта (Фізична культура);** освітньо-професійної програми **«Фізична культура».**

Розробник: Валерій ТОВТ, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри ТМФК.

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури
Протокол № 12 від 26 червня 2026 року.

Завідувач кафедри ТМФК _____ Іван МАРІОНДА

Схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання
Протокол № 13 від 30 червня 2026 року

Голова науково-методичної комісії_____ Фелікс ФІЛАК

Розробник: Товт Валерій Адальбертович, 2026 р.

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», вересень 2026 р.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td colspan="2">Розподіл годин за навчальним планом</td></tr>
<tr><td>Денна форма навчання</td><td>Заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів: 8 (5/3)</td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>Загальна кількість годин: 240 (150/90)</td><td>2-й</td><td>2-й</td></tr>
<tr><td>Кількість модулів – 2</td><td colspan="2">Семестр:</td></tr>
<tr><td rowspan="6">Тижневих годин для денної форми навчання: 3
аудиторних – 120
індивідуальна робота - 30
самостійної роботи студента – 120</td><td>1/2-й</td><td>1/2-й</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лекції:</td></tr>
<tr><td>20/14</td><td>14</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні (семінарські):</td></tr>
<tr><td>54/16</td><td>16</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td rowspan="2">Вид підсумкового контролю: курсова робота, екзамен,</td><td colspan="2">Індивідуальна робота:</td></tr>
<tr><td>0/30</td><td>0/30</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Форма підсумкового контролю: курсова робота, екзамен / екзамен</td><td colspan="2">Самостійна робота:</td></tr>
<tr><td>76/30</td><td>180</td></tr>
</table>

2. МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення дисципліни «Основи теорії і методики фізичного виховання» є *засвоєння студентами теоретичних знань і методичних навичок в організації та проведенні різних форм занять в національній системі фізичного виховання України.*

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

Загальних:

- здатність використовувати знання природних та фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі під дією фізичних навантажень, вміти використовувати закономірності фізичного розвитку і вдосконалення у вирішенні завдань фізичного виховання (ЗК 1);
- здатність до самоосвіти і самовдосконалення, пошуку нових знать, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації (ЗК 5);
- здатність у процесі навчання та при самостійній підготовці до пошуку, оброблення та аналізу інформації, розуміти і використовувати нові методи роботи, застосовувати сучасні інформаційні та комунікаційні технології (ЗК 6);
- здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення, використовувати сучасні технології в практичній діяльності, розумно користуватися природними ресурсами (ЗК 7).
- здатність працювати в команді під керівництвом лідера, мати навички, що демонструють вміння враховувати вимоги трудової дисципліни і інтересів колективу (ЗК 8);
- здатність забезпечувати в освітньому середовищ і сприятливі умови для кожного здобувача освіти з урахуванням вікових та інших індивідуальних особливостей (ЗК 9).

Фахових:

- здатність виконувати професійну діяльність у відповідності до чинних стандартів якості життя, діяти відповідально і свідомо на засадах поваги до прав і свобод людини (ПК 3);
- здатність визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для учнівської молоді, здобувачів фахової передвищої освіти з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації та соціальних потреб (ФК 4);
- здатність здійснювати системне планування професійної діяльності, володіння педагогічними навичками проведення урочних і неурочних форм занять (ФК 5);
- здатність організовувати позакласну роботу з оздоровчих і спортивних видів рухової активності з дітьми та шкільною молоддю (ФК 9).

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» є опанування таких навчальних дисциплін (НД) освітньої програми (ОП):

ОК 10 «Основи наукових досліджень у фізичному вихованні і спорті»;

ОК 17 «Вступ до спеціальності»;

ОК 19 «Фізкультурно-спортивні споруди та обладнання»;

ОК 22 «Історія фізичної культури»;

ОК 23 «Методика навчання гімнастики»;

ОК 24 «Рухливі ігри».

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до ОП, вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних *результатів навчання (ПРН):*

Програмні результати навчання	Шифр ПРН
організовувати роботу колективу, налагоджувати взаємодію, вміти враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та групи людей, загалом	*РН 2*
бути здатним у процесі навчання та при самостійній підготовці до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, вміння використовувати інформаційні та комунікаційні технології	*РН 4*

Очікувані результати навчання, які повинні бути досягнуті здобувачами освіти після опанування навчальної дисципліни «Основи теорії і методики фізичного виховання»:

Очікувані результати навчання	Шифр ПРН
організовувати роботу колективу, налагоджувати взаємодію, вміти враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та групи людей, загалом	*РН 2*
бути готовим у процесі навчання та при самостійній підготовці до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, вміння використовувати інформаційні та комунікаційні технології	*РН 4*

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни є:

- виконання письмових завдань;
- виступи на семінарських заняттях;
- письмові тести;
- захист курсової роботи;
- екзамен.

Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

Форми поточного контролю: **виконання письмових завдань, виступи на практичних (семінарських) заняттях.**

Форма модульного контролю: **письмове тестування**

Форма підсумкового семестрового контролю: **курсова робота, екзамен.**

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюються за 100-бальною, ECTS та національною шкалами (табл.5.1).

Таблиця 5.1. Загальна шкала оцінювання: рейтингова, національна та ECTS

<table>
<tr><td rowspan="2">СУМА БАЛІВ за 100-бальною шкалою</td><td rowspan="2">ОЦІНКА ECTS</td><td colspan="2">ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ</td></tr>
<tr><td>екзамен</td><td>залік</td></tr>
<tr><td>90-100</td><td>A</td><td>відмінно</td><td rowspan="5">зараховано</td></tr>
<tr><td>82-89</td><td>B</td><td rowspan="2">добре</td></tr>
<tr><td>74-81</td><td>C</td></tr>
<tr><td>64-73</td><td>D</td><td rowspan="2">задовільно</td></tr>
<tr><td>60-63</td><td>E</td></tr>
<tr><td>35-59</td><td>FX</td><td colspan="2">не задовільно з можливістю повторного складання</td></tr>
<tr><td>1-34</td><td>F</td><td colspan="2">не задовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни</td></tr>
</table>

Загальна оцінка за один змістовий модуль складається з оцінок за результатами поточного модульного контролю та письмового тестування (табл. 5.2, 5.3).

Таблиця 5.2. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти денної форми навчання (модуль 1)

Поточне оцінювання та самостійна робота							Письмове завдання	Модульна контрольна робота	Сума
Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5-6	Т 7-8	Т 9-10	5	60	100
5	5	5	5	5	5	5			

Таблиця 5.3. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти денної форми навчання (модуль 2)

Поточне оцінювання та самостійна робота							Письмове завдання	Модульна контрольна робота	Сума
Т 11	Т 12	Т 13	Т 14	Т 15	Т 16	Т 17	5	60	100
5	5	5	5	5	5	5			

Критерії поточного оцінювання для денної форми навчання

Поточне оцінювання проводиться під час практичних (семінарських) занять. Оцінка складається з оцінок за виступи на семінарських заняттях (1-5 балів за кожен виступ), оцінок за участь в обговоренні виступів та презентаційних матеріалів (1-5 балів за обговорення виступу). Максимальна оцінка за виступи та обговорення не може перевищувати 40 балів. (табл.5.4).

Таблиця 5.4. Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни для денної форми навчання

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль 1, 2	
	Кількість балів	Максимальна кількість балів (сумарна)
Виступи на семінарських (практичних) заняттях	1-5	40
Письмове тестування	6	60
Разом		**100**

Критерії оцінювання контрольного тестування для денної форми навчання

Оцінювання контрольного тестування проводиться за 60 бальної шкалою з використанням тестових завдань. Пропонується 20 варіантів тестів по 10 питань в кожному варіанті. Всього 200 тестових завдань На кожне питання дається 4 варіанти відповідей, всього 800 варіантів відповідей. Правильними можуть бути від одного до 4 відповідей. Вибрані всі правильні відповіді на одне питання оцінюються в 6 балів. Таким чином максимальна оцінка студента за модульне контрольне тестування - 60 балів. До цієї оцінки додається оцінка за модульне поточне оцінювання від 0 до 40 балів

Критерії поточного оцінювання для заочної форми навчання

Поточне оцінювання проводиться під час практичних (семінарських) занять. Оцінка складається з оцінок за виступи з визначених викладачем тем навчального курсу (1-5 балів за кожен виступ), а також оцінок за участь в обговоренні виступів та презентаційних матеріалів (1-5 балів за обговорення виступу). Максимальна оцінка за виступи та обговорення не може перевищувати 40 балів. До цієї оцінки додається оцінка за виконання письмових тетів за результатами модульного контролю (1-60 балів). Максимальна оцінка за поточне оцінювання – 100 балів. (табл.5.5).

Таблиця 5.5. Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни для заочної форми навчання

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль 1	
	Кількість балів	Максимальна кількість балів (сумарна)
Виступи на семінарських (практичних) заняттях	1-10	40
Виконання письмових тестів (модульний контроль)	1-60	60
Разом		**100**

Критерії оцінювання підсумкового контролю для денної та заочної форми навчання

Курсова робота Рейтингова оцінка за курсову роботу визначається шляхом додавання всіх складових оцінки курсової роботи та оцінки за захист студентом своєї роботи під час диференційованого заліку за таблицею 5.6.

Таблиця 5.6. Складові оцінювання курсової роботи

№ п/п	Складові оцінки	Кількість балів
1	Актуальність та новизна дослідження. Теоретичне значення	1-10
2	Оригінальність роботи	1-10
3	Знання спеціальної термінології	1-10
4	Реалізація головної мети дослідження та конкретних завдань	1-10
5	Практичне застосування	1-10
6	Стилістика та логічність викладу матеріалу	1-10
7	Обсяг роботи	1-10
8	Структура роботи (наявність вступу, основних розділів, висновків, бібліографії)	1-10
9	Поліграфічне оформлення	1-10
10	Бібліографія: а) наявність фундаментальних праць; б) наявність робіт останніх п'яти років; в) наявність праць викладачів університету; г) оформлення бібліографії відповідно до діючих стандартів.	1-10
	Разом	**100**

Екзамен є підсумковим контролем. Екзамен проводитися у формі усних відповідей на 3 питання екзаменаційного білету та відповідей на допоміжні питання. При цьому необхідно керуватися критеріями оцінювання.

Критерії оцінювання усних відповідей на питання екзаменаційного білету:

Оцінку **«відмінно» (90-100 балів, А)** заслуговує студент, який:

- всебічно, систематично і глибоко володіє навчально-програмовим матеріалом;
- вміє самостійно виконувати завдання, передбачені програмою, використовує набуті знання і вміння у нестандартних ситуаціях;
- засвоїв основну і ознайомлений з додатковою літературою, яка рекомендована програмою;
- засвоїв взаємозв'язок основних понять дисципліни та усвідомлює їх значення для професії, яку він набуває;
- вільно висловлює власні думки, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особистісну позицію;
- самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності, виявив творчі здібності і використовує їх при вивченні навчально-програмового матеріалу, проявив нахил до наукової роботи.

Оцінку **«добре» (82-89 балів, B)** – заслуговує студент, який:

- повністю опанував і вільно (самостійно) володіє навчально-програмовим матеріалом, в тому числі застосовує його на практиці, має системні знання в достатньому обсязі відповідно до навчально-програмового матеріалу, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях;
- має здатність до самостійного пошуку інформації, а також до аналізу, постановки і розв'язування проблем професійного спрямування;
- під час відповіді допустив деякі неточності, які самостійно виправляє, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу;

Оцінку **«добре» (74-81 бал, C)** заслуговує студент, який:

- в загальному роботу виконав, але відповідає на екзамені з певною кількістю помилок;
- вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, в цілому самостійно застосовувати на практиці, контролювати власну діяльність;
- опанував навчально-програмовий матеріал, успішно виконав завдання, передбачені програмою, засвоїв основну літературу, яка рекомендована програмою;

Оцінку **«задовільно» (64-73 бали, D)** – заслуговує студент, який:

- знає основний навчально-програмовий матеріал в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії;
- виконує завдання непогано, але зі значною кількістю помилок;
- ознайомлений з основною літературою, яка рекомендована програмою;
- допускає на заняттях, чи екзамені помилки при виконанні завдань, але під керівництвом викладача знаходить шляхи їх усунення.

Оцінку **«задовільно» (60-63 бали, E)** – заслуговує студент, який:

- володіє основним навчально-програмовим матеріалом в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії, а виконання завдань задовольняє мінімальні критерії. Знання мають репродуктивний характер.

Оцінка **«не задовільно» (35-59 балів, FX)** – виставляється студенту, який:

виявив суттєві прогалини в знаннях основного програмового матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань.

Оцінку **«не задовільно» (35 балів, F)** – виставляється студенту, який:

- володіє навчальним матеріалом тільки на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів або не володіє зовсім;
- допускає грубі помилки при виконанні завдань, передбачених програмою;
- не може продовжувати навчання і не готовий до професійної діяльності після закінчення університету без повторного вивчення даної дисципліни.

При виставленні оцінки враховуються результати навчальної роботи студента протягом семестру.

6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

6.1. Зміст навчальної дисципліни

№ теми	НАЗВА ТЕМИ ЗАНЯТТЯ ТА РОЗДІЛИ
	Модуль 1. Вивчення рухів та виховання фізичних якостей
1	«ОСНОВИ ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ» ЯК НАУКОВА ТА НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА 1. ТМФВ як наука та навчальна дисципліна 2. Джерела та зв'язок ТМФВ з іншими науками і дисциплінами
2	БАЗОВІ ПОНЯТТЯ В ТЕОРІЇ І МЕТОДИЦІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ 1. Значення спеціальних термінів в теорії і методиці фізичного виховання 2. Визначення термінів
3	ПОНЯТТЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ 1. Поняття системи та значення ТМФВ в системі підготовки спеціалістів в галузі фізичного виховання і спорту 2. Особливості національної системи фізичного виховання населення
4	МЕТА, ЗАВДАННЯ, ЗАГАЛЬНІ ТА ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ 1. Мета та завдання фізичного виховання 2. Загальні принципи фізичного виховання
5	ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ 1. Фізичні вправи – основний засіб фізичного виховання; 2. Класифікація вправ 3. Техніка виконання фізичних вправ
6	ТЕХНІКА ФІЗИЧНИХ ВПРАВ 1. Техніка виконання фізичних вправ 2. Характеристика рухів
7	ОЗДОРОВЧІ СИЛИ ПРИРОДИ ТА ГІГІЄНІЧНІ ЧИННИКИ 1. Оздоровчі сили природи 2. Гігієнічні чинники
8	МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ 1. Структурні основи методів фізичного виховання 2. Методи фізичної вправи 3. Ігрові та змагальні методи 4. вербальні методи та методи наочності
9	МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ 1. Основні сторони методики фізичного виховання та їх взаємозв'язок 2. Методичні принципи та принципи побудови занять 3. Структурні основи методів фізичного виховання
10	РУХОВІ ДІЇ ЯК ПРЕДМЕТ НАВЧАННЯ; 1. Закономірності формування рухових вмінь та навичок 2. Теорія перенесення рухових навичок.
	ЕТАПНІСТЬ ВИВЧЕННЯ РУХІВ 1. Структура процесу вивчення рухів 2. Особливості контролю та оцінки
	Модуль 2. Фізичні якості, форми занять та методологія наукових досліджень
11	ШВИДКІСТЬ ТА МЕТОДИКА РОЗВИТКУ 1. Характеристика швидкості 2. Види швидкісних здібностей 3. Методика виховання швидкості простої та складної рухових реакцій 4. Методика виховання швидкості рухів
12	СИЛА ЯК ФІЗИЧНА ЯКІСТЬ ЛЮДИНИ; РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ 1. Сила як фізична якість; види силових здібностей 2. Механізми прояву та регулювання м'язової сили 3. Характеристика основних методичних напрямів 4. Супутні умови ефективного виконання силових вправ
13	СПРИТНІСТЬ ТА МЕТОДИКА РОЗВИТКУ 1. Спритність як сукупність координаційних здібностей 2. Шляхи направленої дії на координаційні здібності

14	ГНУЧКІСТЬ ТА МЕТОДИКА РОЗВИТКУ. КОРЕКЦІЯ ПОСТАВИ ТА МЕТОДИКА РЕГУЛЮВАННЯ МАСИ ТІЛА 1. Гнучкість як фізична якість 2. Методика виховання гнучкості 3. Типи постави, причини її порушення, методи виправлення 4. Методика регулювання маси тіла
15	ВИТРИВАЛІСТЬ ТА МЕТОДИКА ОЗВИТКУ 1. Витривалість як фізична якість; види витривалості 2. Втомлюваність та показники витривалості 3. Шляхи збільшення аеробних та анаеробних можливостей організму 4. Особливості виховання спеціальної витривалості
16	ФОРМИ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ 1. Основи структури занять. 2. Урочні форми занять 3. Неурочні форми занять
17	ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ 1. Основні аспекти морального, розумового, естетичного та трудового виховання 2. Фактори направленого формування особистості та самовиховання
	МЕТОДОЛОГІЯ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ (консультація) 1. Про методологію та логіку наукового дослідження 2. Характеристика окремих дослідницьких підходів та методів 3. Робота з літературою та джерелами 4. Осмислення наукової проблеми та шляхів її вирішення

6.2. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1. ***Загальні положення; формування рухових навичок***												
1. Основи теорії та методики фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна	13	2	4			7	12		2			10
2. Базові поняття в теорії і методиці фізичного виховання	15	2	6			7	12	2				10
3. Поняття системи фізичного виховання	13	2	4			7	12	2				10
4. Мета, завдання, загальні та основні принципи фізичного виховання	15	2	6			7	12		2			10
5. Засоби фізичного виховання	14	2	4			7	12	2				10
6. Техніка фізичних вправ	16	2	6			7	12		2			10
7. Оздоровчі сили природи та гігієнічні чинники	14	2	4			7	12		2			10
8. Методи фізичного виховання	16	2	6			7	12	2				10
9. Методика фізичного виховання	16	2	6			7	12		2			10
10. Рухові дії як предмет навчання	16	2	6			7	12	2				10
Етапність вивчення рухів						6	10					10
Модульний контроль 1	2		2									
Разом за змістовим модулем 1	***134***	***20***	***54***			***76***	***130***	***10***	***10***			***110***
Модуль 2. ***Виховання фізичних якостей; формування особистості; методологія досліджень***												
11. Швидкість та методика виховання	8	2	2			4	14					10
12. Сила як фізична якість людини; виховання силових здібностей	8	2	2			4	14					10
13. Спритність та методика виховання	8	2	2			4	14					10

14. Гнучкість та методика виховання. корекція постави та методика регулювання маси тіла	8	2	2			4	14					10
15. Витривалість та методика виховання	8	2	2			4	16		2			10
16. Форми побудови занять у фізичному вихованні	8	2	2			4	18	2	2			10
17. Формування особистості в процесі фізичного виховання	8	2	2			4	18	2	2			10
Методологія наукових досліджень	2					2	2					30
Модульний контроль 2	2		2									
Індивідуальне науково-дослідне завдання: курсова робота	30				30		30				30	
Разом за змістовим модулем 2	***136***	***14***	***16***		***30***	***30***	***140***	***4***	***6***		***30***	***100***
Усього годин	**240**	**34**	**70**		**30**	**106**	**240**	**14**	**16**		**30**	**210**

6.3. Теми практичних (семінарських) занять

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
Змістовий модуль 1		
1. «Основи теорії та методики фізичного виховання» як наукова та навчальна дисципліна	4	2
2. Базові поняття в теорії і методиці фізичного виховання	6	
3. Поняття системи фізичного виховання	4	
4. Мета, завдання, загальні та основні принципи фізичного виховання	6	2
5. Засоби фізичного виховання	4	
6. Техніка фізичних вправ	6	2
7. Оздоровчі сили природи та гігієнічні чинники	4	2
8. Методи фізичного виховання	6	
9. Методика фізичного виховання	6	2
10. Рухові дії як предмет навчання	6	
Тема: Модульний контроль № 1	2	
Разом за змістовим модулем 1	***54***	***10***
Змістовий модуль 2		
11. Швидкість та методика виховання	2	
12. Сила як фізична якість людини; виховання силових здібностей	2	
13. Спритність та методика виховання	2	
14. Гнучкість, методика розвитку. корекція постави та методика регулювання маси тіла	2	
15. Витривалість та методика виховання	2	2
16. Форми побудови занять у фізичному вихованні	2	2
17. Формування особистості в процесі фізичного виховання	2	2
Методологія наукових досліджень		
Тема: Модульний контроль 2	2	
Разом за змістовим модулем 2	***16***	***6***
Разом	**70**	**16**

6.4. Самостійна робота

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
Змістовий модуль 1		
1. Теорія та методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна	7	10
2. Базові поняття в теорії і методиці фізичного виховання	7	10
3. Поняття системи фізичного виховання	7	10
4. Мета, завдання, загальні та основні принципи фізичного виховання	7	10
5. Засоби фізичного виховання	7	10
6. Техніка фізичних вправ	7	10
7. Оздоровчі сили природи та гігієнічні чинники	7	10
8. Методи фізичного виховання	7	10
9. Методика фізичного виховання	7	10
10. Рухові дії як предмет навчання	7	10
Етапність вивчення рухів	6	10
Разом за змістовим модулем 1	**76**	**110**
Змістовий модуль 2		
11. Швидкість та методика виховання	4	10
12. Сила як фізична якість людини; виховання силових здібностей	4	10
13. Спритність та методика виховання	4	10
14. Гнучкість та методика виховання. корекція постави та методика регулювання маси тіла	4	10
15. Витривалість та методика виховання	4	10
16. Форми побудови занять у фізичному вихованні	6	10
17. Формування особистості в процесі фізичного виховання	4	10
Методологія наукових досліджень	2	30
Тема: Модульний контроль 2		
Разом за змістовим модулем 2	**30**	**100**
Разом	**106**	**210**

7. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Пояснювально-ілюстративний метод. Студенти здобувають знання, слухаючи лекцію, з навчальної або методичної літератури у "готовому" вигляді. Сприймаючи й осмислюючи факти, оцінки, висновки, вони залишаються в межах репродуктивного (відтворювального) мислення.

Репродуктивний метод. Застосування вивченого на основі зразка, моделі діяльності або загально прийнятих підходів під час семінарських (практичних занять). Діяльність тих, кого навчають, є алгоритмічною, тобто відповідає інструкціям, розпорядженням, правилам - в аналогічних до представленого зразка ситуаціях.

Метод проблемного викладання. Використовуючи доцільні джерела й засоби під час лекційних і практичних занять, педагог, перш ніж викладати матеріал, ставить проблему, формулює пізнавальне завдання, а потім, наводить систему доведень, порівнюючи погляди, різні підходи, показує спосіб розв'язання поставленого завдання. Студенти стають ніби свідками і співучасниками наукового пошуку.

Пошуковий, або евристичний метод. Використовується в тій чи іншій мірі у всіх формах навчальних занять та під час індивідуальної чи самостійної роботи студента. Його суть - в організації активного пошуку розв'язання висунутих педагогом (чи самостійно сформульованих) пізнавальних завдань, в визначених випадках під керівництвом педагога, або на основі наведених прикладів і вказівок. Процес мислення набуває продуктивного характеру,

але його поетапно скеровує й контролює педагог або самі студенти на основі роботи над навчально-методичною літературою.

Дослідницький метод. Після аналізу матеріалу, постановки проблем і завдань та короткого усного або письмового інструктажу ті, кого навчають, самостійно вивчають літературу, джерела, ведуть спостереження й виміри, наприклад, об'єму та інтенсивності фізичного навантаження, виконують інші пошукові дії. Ініціатива, самостійність, творчий пошук виявляються в дослідницькій діяльності найповніше. Методи навчальної роботи безпосередньо переходять у методи, які імітують, а іноді й реалізують науковий пошук. Такий метод є пріоритетним у самостійній підготовці студентів та підготовці курсової роботи.

8. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА (у разі потреби)

Обладнання: **мультимедійне обладнання;**
Програмне забезпечення: **робоча програма; електронні матеріали лекцій, методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи, сайт електронного навчання УжНУ – Moodle** (https://moodle.uzhnu.edu.ua/course/index.php?categoryid=609).

9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Теорія і методика фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура): навч. посіб./ укладач В. А. Товт, І. І. Маріонда – Ужгород: ТОВ «Бест-прінт», 2022. - 225 с. https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/39857
2. Теорія і методика фізичного виховання : Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту / Під ред. Т. Ю. Круцевич. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. – Т-1. 392 с.

Допоміжна література

1. Гриневич, Л. (2016). Нова українська школа : основи стандарту освіти. 64 с.
2. Москаленко, Н. В., Сороколіт, Н. С. Турчик, І. Х. (2020). Ключові компетентності у фізичному вихованні школярів в рамках реформи «Нова українська школа». Наук. часопис ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. Київ. 3К(123)20. С. 364-371.
3. Сороколіт, Н. С. (2021). Готовність учителів фізичної культури до реалізації основних положень Нової української школи у фізичному вихованні Спортивний вісник Придніпров'я. № 2. С. 137–146.
4. Теорія и методика фізичного виховання : Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту / Під ред. Т. Ю. Круцевич. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. – Т-2. 368 с.
5. Турчик І. Х., Сороколіт Н.С., Цюпак, Б. (2020). Формування громадських та соціальних компетентностей в учнів засобами фізичного виховання. Наук. часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Вип. 1 (121). С. 102–107.

Інформаційні ресурси в мережі Інтернет

1. Електронні варіанти лекцій: https://moodle.uzhnu.edu.ua/course/index.php?categoryid=606 .
2. ТМВФ: архів науково-теоретичних журналів http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/issue/archive
1. ПОЛОЖЕННЯ про організацію освітнього процесу в ДВНЗ «УжНУ»: наказ ректора ДВНЗ «УжНУ» .№ 698/01-17 від 08.05.2015 р. https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/5951.
2. ПОЛОЖЕННЯ про оцінювання навчальних досягнень студентів ДВНЗ «УжНУ» за кредитно-модульною системою: наказ ректора ДВНЗ «УжНУ» № 503/01-17 від 03.03.2015 р. https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/16074.
3. ПОЛОЖЕННЯ про порядок та методику проведення семестрових (курсових) екзаменів і заліків в Ужгородському національному університеті: наказ ректора ДВНЗ «УжНУ» № 98/01-17 від 08.05.2015 р. https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/5952
4. Товт В.А . Курсова робота (методичні рекомендації) https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1uhnA1C1mCTsRuvo-7sj0-hMNHmudW7OY