

ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ




ПОГОДЖУЮ

Гарант освітньої програми

 Є. СТРИКАЛЕНКО
" 28 " серпня 2024 року

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача кафедри

 Є. СТРИКАЛЕНКО
Протокол засідання кафедри
теорії та методики фізичної культури і спорту
ХДАЕУ
від " 28 " серпня 2025 року № 1

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ **ОК 19 ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Назва навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський) рівень

Освітня програма – Менеджмент у спортивній діяльності

Спеціальність – 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань – 01 Освіта / Педагогіка

Херсон – 2025

Загальна інформація

Назва навчальної дисципліни	Теорія та методика фізичного виховання	
Факультет	Економічний	
Назва кафедри	Теорії та методики фізичної культури і спорту	
Викладач	Степанюк Світлана Іванівна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту https://orcid.org/0000-0001-5895-3099	
Контактна інформація	Скрипченко Ірина Тарасівна 0975933995; sit71@ukr.net;	
Графік консультацій	Консультації https://us05web.zoom.us/j/4168793119?pwd=G8hgJ84SmkxOE4pHbNTAvQ4tvIsuHO.1	online: Zoom
Програма дисципліни	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основи «Теорії та методики фізичного виховання» як навчальної та наукової дисципліни. 2. Принципи та закономірності процесу фізичного виховання. 3. Засоби фізичного виховання 4. Методи фізичного виховання 5. Форми фізичного виховання 6. Програми та планова документація з фізичного виховання 7. Техніка виконання фізичних вправ 8. Фізичні якості людини та їх розвиток у різні вікові періоди людини 9. Розвиток фізичних здібностей (сила, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість) 	
Мова викладання	Українська	

1. Анотація курсу

Анотація курсу	«Теорія та методика фізичного виховання», як освітня компонента, в закладах вищої освіти де відбувається підготовка фахівців з фізичного виховання та спорту, є невід'ємною частиною формування загальних та професійних якостей майбутнього фахівця. Це педагогічний процес, спрямований на формування загальних знань про систему фізичного виховання, вивчення теоретичних відомостей про побудову навчального та тренувального процесу, загальні та специфічні принципи навчання, засоби та методи навчання руховим вмінням, навичкам та розвитку основних рухових якостей, засобів та методів контролю за рівнем підготовленості учнів. В ході вивчення даної освітньої компоненти здобувачі ознайомлюються з особливостями планування навчальної роботи з фізичного виховання для учнів різних класів в освітніх закладах різного рівня акредитації.
Інформаційний пакет дисципліни	На платформі Moodle за посиланням http://www.ksau.kherson.ua/files/_osv.progr/_ розміщено навчально-методичний комплекс з дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання», а саме силабус, робоча програма, план лекційних та практичних занять та методичні рекомендації щодо їх проведення, завдання

	до самостійного опрацювання з методичними рекомендаціями, форма та критерії поточного та підсумкового контролю, алгоритм нарахування балів за накопичувальною системою оцінювання, список використаних джерел та інформаційних ресурсів.
--	--

2. Мета та завдання курсу

Мета викладання дисципліни	«Теорія і методика фізичного виховання» є формування системи знань про загальні закономірності, принципи, засоби, методи та форми організації фізичного виховання; зміст методики фізичного виховання, набуття вмінь і навичок самостійної роботи щодо засвоєння навчального матеріалу про теорію і методику фізичного виховання
Завдання вивчення дисципліни	<ul style="list-style-type: none"> • здійснення теоретичного аналізу проблем теорії і методики фізичного виховання; • розкриття принципів і загальних закономірностей фізичного виховання; • ознайомлення з засобами, методами та формами фізичного виховання осіб різних вікових груп; • розвиток умінь та навичок формування здорового способу життя; • ознайомлення зі змістом і складовими методики організації фізичного виховання у закладах освіти; • формування знань про фізичні якості людини та особливості методики їх розвитку.

3. Програмні компетентності та результати навчання

Компетентності здобувача вищої освіти, сформовані в результаті вивчення курсу	
Інтегральна	ІК Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту, зокрема у сфері управління спортивними організаціями та їх підрозділами, або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту та менеджменту у спортивній діяльності, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов.
Загальні	ЗК 8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій. ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
Спеціальні (фахові)	ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. ФК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях. ФК 3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій. ФК5. Здатність планувати та управляти часом. ФК 6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту. ФК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини. ФК 8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини ФК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

	<p>ФК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.</p> <p>ФК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.</p>
Програмні результати навчання (ПРН)	
ПРН	<p>ПРН 6. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.</p> <p>ПРН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.</p> <p>ПРН 9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.</p> <p>ПРН 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.</p> <p>ПРН 11. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.</p> <p>ПРН 13. Використовувати засвоєні вміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.</p> <p>ПРН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.</p> <p>ПРН 17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.</p> <p>ПРН 20. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність</p>

4. Місце навчальної дисципліни у структурі освітньої програми

Рік викладання	2 рік
Семестр	3 семестр
Курс	II
Обов'язкова компонента / Вибіркова компонента	Обов'язкова
Пререквізити	Ефективне вивчення даної освітньої компоненти базується на основі отримання базових знань під час вивчення предмету "Історія фізичної культури", що викладалась на першому році навчання в ЗВО. Для якісного сприйняття матеріалу здобувачам бажано використовувати знання отримані під час власного спортивного досвіду та використовувати приклади з обраного виду спорту.
Постреквізити	-

5. Обсяг курсу на поточний навчальний рік

Кількість кредитів / годин	4 кредити / 120 годин
Лекції	22 години
Практичні / Семінарські	Практичних - 38 години
Лабораторні	не передбачено
Самостійна робота	60 годин
Форма підсумкового контролю	Залік

6. Технічне та програмне забезпечення / обладнання

Технічне та програмне забезпечення	Для проведення занять в дистанційному режимі застосовується мультимедійний проектор і ноутбук з використанням комп'ютерних програм Word, PowerPoint, Excel, VLS media player.
Обладнання	Теоретичні знання здобувачі отримують під час проведення онлайн занять з використання різноманітних інформаційних технологій з застосуванням комп'ютерів та інших гаджетів для якісного оволодіння програмним матеріалом. Для підвищення якості отримання знань, під час роботи в офлайн режимі, можливе використання спеціалізованих спортивних майданчиків, ігрової спортивної зали та тренажерної зали де наявні тренажери, орбітрек, велоергометр, різноманітне фітнес обладнання та інше додаткове обладнання.

7. Політика курсу

Загальні вимоги	Організація освітнього процесу в Університеті відповідає вимогам положень про організаційне і навчально-методичне забезпечення освітнього процесу, освітній програмі та навчальному плану. Здобувач зобов'язаний відвідувати всі заняття згідно з розкладом. Здобувачі вищої освіти повинні планомірно та систематично засвоювати навчальний матеріал. Активно виконувати всі завдання під час лекційних та семінарських занять, брати участь в роботі різних спортивних секцій та приймати участь в усіх спортивно-масових заходах, як університетського так і обласного рівнів. Заохочується робота у наукових гуртках, підготовка тез доповідей та участь у конференціях, підготовка та публікація наукових статей та інше.
Політика щодо дедлайнів і перескладання	Складання всіх контрольних заходів повинно відбуватись чітко на програмою вивчення курсу на семінарських заняттях вивчення певної змістової частини та мати конкретні дедлайни. Складання теоретичних тестів та інших контрольних випробувань з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Для перескладання тестів здобувач повинен зв'язатись з викладачем і у зазначений час отримати можливість для їх виконання. Своєчасне попередження, причин запізнення в складанні підсумкових завдань не знижує загальної кількості накопичувальних балів.
Політика щодо відвідування	Відвідування занять з дисципліни "Теорія та методика фізичного виховання" є обов'язковим. При проведенні лекційних та практичних занять здобувач повинен чітко дотримуватись правил спілкування та роботи в онлайн режимі. Під час навчання здобувач не повинен запізнюватися на заняття. Пропущене семінарське заняття

	здобувач зобов'язаний опрацювати з викладачем відповідно до тематики певної змістової частини у встановлений викладачем час. Не виконанні завдання призводять до зменшення кількості накопичувальних балів та зниженню загальної оцінки за роботу протягом семестру.
Політика щодо виконання завдань	В ході виконання творчих завдань для самостійного опрацювання (реферати, повідомлення, презентації, тощо) здобувачі будують власні оригінальні міркування, створюючи власний погляд на ту чи іншу проблему. Виконання завдань під час проведення семінарських занять повинно ґрунтуватись на свідомому розумінні всіх запропонованих тем, а також їх місця в підготовці майбутнього тренера з виду спорту. Під час виконання завдань позитивно оцінюється творчий підхід до виконання та активність й якість роботи протягом семінарського заняття.
Академічна доброчесність	Виконання теоретичних завдань повинно бути цілком оригінальним. Будь-яке списування або плагіат (використання, копіювання підготовлених завдань або розв'язання задач іншими здобувачами) тягне за собою анулювання зароблених балів. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування, втручання в роботу інших здобувачів становлять приклади можливої академічної не доброчесності. Виявлення ознак академічної не доброчесності в письмовій роботі здобувача є підставою для її не зарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

8. Структура курсу

Номер тижня	Вид занять	Тема заняття або завдання на самостійну роботу	Кількість				
			годин				балів
			л.	лаб.	прак.	СР	
Змістова частина							
1	Лекція	1. Основи «Теорії та методики фізичного виховання» як навчальної та наукової дисципліни.	2			2	1
2	Практичне	Базові поняття та терміни. Мета, завдання та сучасні проблеми фізичного виховання. Об'єкт і предмет фізичного виховання.			2	2	4
3	Лекція	2. Принципи та закономірності процесу фізичного виховання.	2			2	1
4	Практичне	Класифікація педагогічних принципів та їх дотримання у фізичному вихованні.			2	2	4
5	Лекція	3. Засоби фізичного виховання	2			2	1

6	Практичне	Класифікація засобів фізичного виховання. Види фізичних вправ.			2	2	4
7	Практичне	Природні сили та гігієнічні чинники як засоби фізичного виховання.			2	2	4
8	Лекція	4. Методи фізичного виховання	2			2	1
9	Практичне	Загально педагогічні методи, їх характеристика. Практичні методи фізичного виховання.			2	2	4
10	Практичне	Специфічні методи (ігровий, змагальний, суворо регламентований), їх характеристика.			2	2	4
11	Лекція	5. Форми фізичного виховання	2			2	1
12	Практичне	Урок, як основна форма фізичного виховання в школі. Структура уроку, основні завдання кожної з частин.			2	2	5
13	Практичне	Різновиди уроку. Хронометраж уроку, щільність уроку.			2	2	4
14	Лекція	6. Програми та планова документація з фізичного виховання	2			4	1
15	Практичне	Особливості планування навчально-тренувального процесу в річному циклі			2	2	4
16	Практичне	Основні документи, що контролюють фізичне виховання. Форми контролю з ФВ. Педагогічний аналіз уроку.			2	2	5
17	Лекція	7. Техніка виконання фізичних вправ	2			2	1
18	Практичне	Етапність вивчення рухів. Особливості контролю та оцінка виконання рухів.			2	2	4
19	Практичне	Біомеханічні основи техніки і тактики фізичних вправ			2	2	4
20	Лекція	8. Фізичні якості людини та їх розвиток у різні вікові періоди людини	2			2	1
21	Практичне	Розвиток фізичних якостей у дошкільному, молодшому шкільному віці. Сенситивні періоди розвитку фізичних якостей..			2	4	4

22	Практичне	Розвиток фізичних якостей у старшому шкільному та студентському віці. Гендерний підхід			2	2	5
23	Лекція	9. Розвиток фізичних здібностей (сила, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість)	6			2	3
24	Практичне	Сила як фізична якість людини. Види силових здібностей. Механізми прояву та регулювання м'язової сили.			2	2	4
25	Практичне	Швидкість як фізична якість людини. Види швидкісних здібностей. Методика розвитку швидкості простої та складної моторних реакцій.			2	2	4
26	Практичне	Спритність як фізична якість людини. Методика розвитку спритності.			2	2	4
27	Практичне	Витривалість як фізична якість людини. Види витривалості. Втомиюваність та показники витривалості. Особливості розвитку спеціальної витривалості.			2	2	4
28	Практичне	Гнучкість як фізична якість людини. Методика розвитку гнучкості.			2	2	4
	ПК		22		38	60	90

9. Форми і методи навчання

Лекція	Вербальні (розповідь, пояснення та роз'яснення, аналіз та корегування) та наочні (показ навчального матеріалу у вигляді презентацій, відео роликів та навчальних фільмів) методи.
Практичні /Семінарські	Вербальні (розповідь, роз'яснення, аналіз та корегування якості виконання вправ) та наочні (показ правильності виконання, створення уявлення про виконання вправи) методи. Практичні методи спрямовані на навчання та вдосконалення техніки виконання різноманітних рухів, та практичні методи спрямовані на розвиток тих чи інших фізичних якостей.
Лабораторні	не передбачено навчальним планом
Самостійна робота	Словесні методи навчання: пояснення, розповідь. Проведення самостійних занять включає викладення теоретичного матеріалу з використанням наочного матеріалу з використанням мультимедійних технологій. Крім того, по деяких темах передбачається написання рефератів, міні-проектів

10. Система контролю та оцінювання

Поточний контроль
Поточний контроль відбуватиметься безпосередньо на кожному лекційному та семінарському занятті у вигляді оцінки присутності на занятті, активності та інтенсивності роботи протягом заняття. Здебільшого використовується опитування та спостереження, як метод контролю.

Поточний контроль дозволяє оцінити систематичність та ефективність засвоєння програмного матеріалу.

Підсумковий контроль за змістовою частиною

По завершенню вивчення кожної змістовної частини передбачено виконання підсумкового теоретичного тесту за яке здобувачі отримують певну кількість балів у відповідності до критеріїв оцінювання. По завершенні вивчення освітньої компоненти здобувачі виконують залікові завдання, які сумуються з отриманими раніше балами накопичувальної системи оцінювання. Окремо оцінюється й самостійна робота здобувачів протягом змістовної частини у вигляді самостійного виконання завдань, підготовки та захисту рефератів та повідомлень. Якість виконання завдань для самостійного опрацювання підтверджується отриманими балами за даний вид роботи.

Підсумковий контроль

Формою підсумкового контролю є залік, що виставляється на основі результатів поточного контролю та виконання завдань самостійної роботи. Основні вимоги до контролю знань наведені у “Положенні про оцінювання знань здобувачів вищої освіти” Херсонського державного аграрно-економічного університету.

Педагогічний контроль здійснюється з дотриманням вимог об’єктивності, індивідуального підходу, систематичності і системності, всебічності та професійної спрямованості контролю. Здобувачі за виконану роботу, протягом вивчення дисципліни, отримують певну кількість балів, яка акумулюється в підсумковий бал оцінювання.

Здобувачі, які мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, не допускаються до заліку. Їх допуск до заліку стає можливим лише тільки при умові вдалої ліквідації академічної заборгованості за результатами поточного контролю. Вважається, що студент підготувався до заліку, якщо рейтингова оцінка за його результатом більша або дорівнює 60 балам.

Таблиця 1

Алгоритм підрахунку балів за накопичувальною системою оцінювання балів

Вид роботи	Бали	Кількість	Максимальна кількість балів
Відвідування лекційних занять	1	11	1 X 11= 11
Відвідування практичних занять	1	19	1 X 19=19
Активна робота на практичному занятті	1	19	1 X 16=16 2X3=6
Своєчасне виконання самостійного завдання	1	19	1 X 19=19
Захист самостійного завдання	1	19	1 X 19=19
Залікове заняття	10	1	10 X 1=10
Разом			100

Розподіл балів з дисципліни “Теорії та методики фізичного виховання” (форма контролю - залік)

Поточне оцінювання і контроль змістових частин (бали)	Підсумкова оцінка (залік)
Змістова частина	

T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	ПК	
Max 5	Max 5	Max 9	Max 9	Max 10	Max 10	Max 9	Max 10	Max 23	Max 10	Max 100

Шкала оцінювання

Шкала рейтингу ХДАЕУ	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
90-100	A	Відмінно	зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C		
64-73	D	Задовільно	
60-63	E		не зараховано
35-59	FX	Незадовільно	
1-34	F	Незадовільно (з обов'язковим повторним вивченням курсу)	

11. Рекомендована література та інформаційні ресурси

Основна література	<ol style="list-style-type: none"> Черненко, С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с. Рибалко Л.М. Теорія і методика фізичного виховання : курс лекцій для студентів дистанційної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. 150 с. Рибалко Л.М. Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник для студентів денної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2021. 180 с.
Додаткова	<ol style="list-style-type: none"> Денисенко Н. Г. Дишко О. Л. Робочий зошит з теорії та методики фізичного виховання: методична розробка для студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Луцьк : ПП Мажула Ю. М. , 2023. 88 с. Рибалко Л.М. Методичні вказівки до практичних занять із навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. – Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2021. – 67 с. Гурсєва А. М. Теорія і методика фізичного виховання: основи спеціальної термінології у фізичному

	<p>вихованні : навчальний посібник / А. М. Гурєєва, О. Є. Черненко, Е. Ю. Дорошенко. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. – 78 с.</p> <p>4. Кошелева О.О., Скрипченко І.Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО: методичні рекомендації. Дніпро: Журфонд, 2021. 46с.</p>
Інформаційні ресурси	<p>1. http://www.twirpx.com/file/1497079/ Круцевич Т.Ю., Теорія і методика фізичного виховання. Том 1, Київ: Олімпійська література, 2020. - 392 с.</p> <p>2. http://studme.com.ua/163308264092/meditsina/razvitie_fizicheskikh_kachestv.htm Розвиток фізичних якостей. Фізична культура</p> <p>3. https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/23763 Тищенко В. О., Чиженок Т. М., Коваленко Ю. О. Теорія і методика фізичного виховання (загальні основи) : курс лекцій для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності 014 «Середня освіта» освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)». Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 61 с.</p>