

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Гуманітарно-педагогічний факультет
Кафедра фізичної культури і спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан гуманітарно-педагогічного факультету,
_____ доц. Інна САВИЦЬКА
_____ 2025 р.

«СХВАЛЕНО»

на засіданні кафедри фізичної культури і спорту
Протокол № 13 від « 20 » 05. 2025 р
Завідувач кафедри
_____ Микола КОСТЕНКО

«РОЗГЛЯНУТО»

Гарант ОПП
«Фізична культура і спорт» (ОС «Бакалавр»),
доцент кафедри фізичної культури і спорту
_____ Сава БРИНЗАК

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Теорія і методика фізичного виховання»

Галузь знань: А Освіта

Спеціальність: А7 «Фізична культура і спорт»

Освітня програма: «Фізична культура і спорт»

Факультет (ННІ): Гуманітарно-педагогічний

Розробник: ст.викл. каф. фізичної культури і спорту Олена ОТРОШКО

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК 15 «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»

Знання з «Теорії і методики фізичного виховання» є невід'ємною частиною загального багажу знань зі спеціальності «Фізична культура і спорт», що формують основу теоретичних і методичних відомостей, необхідних для здобуття кваліфікації в галузі «Фізичної культури і спорту».

Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь		
Освітній ступінь	Бакалавр	
Галузь знань	А Освіта	
Освітня програма	«Фізична культура і спорт»	
Характеристика навчальної дисципліни		
Вид	обов'язкова	
Загальна кількість годин	120	
Кількість кредитів ECTS	4	
Кількість змістових модулів	2	
Курсовий проект (робота) (якщо є в робочому навчальному плані)	-	
Форма контролю	екзамен	
Показники навчальної дисципліни для денної та заочної форми навчання		
	Форма здобуття вищої освіти	
	Денна	Заочна
Курс (рік підготовки)	I	-
Семестр	I	-
Лекційні заняття	30 годин	-
Практичні, семінарські заняття	30 годин	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна робота	60 годин	-
Курсова робота	-	-
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання	4 години	-

1. Мета, компетентності та програмні результати навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» є формування у студентів теоретичних і методичних знань та умінь, необхідних для успішної практичної діяльності, набуття практичних навичок, проведення занять з різними віковими і соціальними верствами населення в територіальних громадах, впровадження здорового способу життя і раціональної організації вільного часу різних верств населення.

Набуття компетентностей:

Інтегральна компетентність:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК1 Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями

Фахові (спеціальні) компетентності (ФК):

СК1 Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості

СК3 Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення

СК10 Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми

Програмні результати навчання (ПРН):

ПРН1 Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем

ПРН6 Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці

ПРН7 Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами

ПРН17 Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини

ПРН20 Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність

2. Програма та структура навчальної дисципліни

Назви Змістовних модулів і тем	Кількість годин (денна форма навчання)				
	тижні	усього	у тому числі		
			лекції	практичні	СРС
Змістовний модуль 1. Теорія фізичного виховання					
Тема 1.1. Предмет теорії фізичного виховання та її місце в загальній системі наукових знань. Визначення основних понять	1	8	2	2	4
Тема 1.2. Система фізичного виховання.	2	8	2	2	4
Тема 1.3. Засоби фізичного виховання	3	8	2	2	4
Тема 1.4. Принципи побудови процесу фізичного виховання	4	8	2	2	4
Тема 1.5. Методи фізичного виховання	5	8	2	2	4
Тема1.6. Рухові якості: основні поняття, силові здібності, гнучкість, координаційні здібності	6	8	2	2	4
Тема 1.7. Рухові якості: швидкість, спритність, витривалість,	7	8	2	2	4
Тема 1.8. Загальні основи навчання рухових дій	8	8	2	2	4
Разом за змістовним модулем 1	8	64	16	16	32
Змістовний модуль 2. Методика фізичного виховання					
Тема 2.1. Анатомо-фізіологічні особливості та зміст занять фізичною культурою і спортом дітей різних вікових груп	9	8	2	2	4
Тема 2.2. Основи методики різних форм занять фізичною культурою і спортом дітей шкільного віку	10	8	2	2	4
Тема 2.3. Основи методики тренувального заняття з різних видів спорту	11	8	2	2	4

Тема 2.4. Основи фізичного виховання осіб, які за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп. Профілактика захворювань засобами фізичного виховання. Адаптивне фізичне виховання	12	8	2	2	4
Тема 2.5. Фізичне виховання студентської молоді. Фізична підготовка військовослужбовців. Основи організації фізичної культури і спорту в об'єднаних територіальних громадах	13	8	2	2	4
Тема 2.6. Забезпечення безпеки під час занять фізичною культурою і спортом.	14	8	2	2	4
Тема 2.7. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в фізичному вихованні і спорті. Планування, контроль та облік в процесі занять фізичною культурою і спортом.	15	8	2	2	4
Разом за змістовним модулем 2	7	56	14	14	28
Усього годин	15	120	30	30	60

3. Теми лекційних занять з дисципліни

Змістовний модуль 1. Теорія фізичного виховання

Лекція 1. Предмет теорії фізичного виховання, її місце в загальній системі наукових знань. Визначення основних понять.

1. Предмет теорії фізичного виховання.
2. Джерела виникнення і розвитку теорії фізичного виховання.
3. Визначення основних понять теорії фізичного виховання.

Лекція 2. Система фізичного виховання.

1. Визначення поняття системи фізичного виховання
2. Українська національна система фізичного виховання
3. Мета та завдання системи фізичного виховання

Лекція 3. Засоби фізичного виховання

1. Поняття засобів фізичного виховання
2. Зміст і форма фізичних вправ
3. Класифікація фізичних вправ
4. Техніка фізичних вправ та характеристика рухів
5. Природні сили і гігієнічні фактори, як додаткові засоби фізичного виховання

Лекція 4. Принципи побудови процесу фізичного виховання

1. Загальна характеристика принципів фізичного виховання
2. Принцип свідомості і активності
3. Принцип наочності
4. Принцип доступності і індивідуалізації
5. Принцип систематичності
6. Принцип міцності та прогресування

Лекція 5. Методи фізичного виховання

1. Визначення понять методів фізичного виховання. Загальні вимоги до підбору та використання методів фізичного виховання
2. Практичні методи навчання і тренування рухових дій
3. Метод використання слова
4. Метод демонстрації
5. Методичні прийоми вправління
6. Засоби навчання

Лекція 6. Рухові якості: основні поняття, силові здібності, гнучкість, координаційні здібності

1. Основні поняття про фізичні якості
2. Фізична якість – сила. Основи методики виховання силових здібностей
3. Фізична якість – гнучкість. Основи методики виховання гнучкості
4. Координаційні здібності. Засоби виховання координаційних здібностей

Лекція 7. Рухові якості: швидкість (пруdkості), витривалість

1. Основи методики розвитку швидкісних здібностей (пруdkості)
2. Основи методики розвитку витривалості

Лекція 8. Загальні основи навчання рухових дій

1. Визначення поняття рухових умінь і навичок
2. Структура процесу навчання рухових дій
3. Програмоване навчання

Змістовний модуль 2. Методика фізичного виховання

Лекція 9. Анатомо-фізіологічні особливості та зміст занять фізичною культурою і спортом дітей різних вікових груп

1. Анатомо-фізіологічні особливості та зміст занять фізичною культурою і спортом дітей молодшого шкільного віку
2. Анатомо-фізіологічні особливості та зміст занять фізичною культурою і спортом дітей середнього шкільного віку
3. Анатомо-фізіологічні особливості та зміст занять фізичною культурою і спортом дітей старшого шкільного віку
4. Особливості розвитку фізичних якостей в різні вікові періоди

Лекція 10. Основи методики різних форм занять фізичним вихованням і спортом дітей шкільного віку

1. Загальна характеристика форм занять фізичним вихованням дітей шкільного віку
2. Урок фізичної культури: зміст, структура, завдання
3. Форми занять фізичним вихованням в режимі робочого дня школяра: ранкова гімнастика, рухливі перерви, фізкультурні хвилинки
4. Позакласні та позашкільні форми занять фізичним вихованням дітей шкільного віку
5. Підвищення інтересу до занять фізичною культурою і спортом

Лекція 11. Основи методики тренувального заняття з різних видів спорту

1. Зміст і структура побудови тренувального заняття
2. Підготовка та проведення тренувального заняття
3. Організація діяльності спортсменів під час тренувального заняття
4. Дозування навантажень під час тренувальних занять
5. Самостійні заняття спортом і фізичними вправами

Лекція 12. Основи фізичного виховання осіб, які за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп. Профілактика захворювань засобами фізичного виховання і спорту. Адаптивне фізичне виховання

1. Критерії диференціації осіб до спеціальних медичних груп
2. Завдання фізичного виховання в учнів спеціальних медичних групах
3. Особливості застосування засобів, принципів і методів фізичного виховання під час занять з особами, які мають тимчасові або хронічні захворювання
4. Профілактика захворювань засобами фізичного виховання
5. Адаптивне фізичне виховання

Лекція 13. Фізичне виховання студентської молоді. Фізична підготовка військовослужбовців. Основи організації фізичної культури і спорту в об'єднаних територіальних громадах

1. Загальна характеристика, мета і завдання фізичного виховання студентської молоді
2. Загальна характеристика, мета і завдання фізичної підготовки у Збройних Силах України
3. Основи організації фізичної культури і спорту в об'єднаних територіальних громадах

Лекція 14. Забезпечення безпеки під час занять фізичною культурою і спортом

1. Профілактика травматизму під час виконання фізичних вправ
2. Страхування та самострахування під час виконання фізичних вправ
3. Перша долікарська допомога при травматизмі під час виконання фізичних вправ.

Лекція 15. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в фізичному вихованні. Планування, контроль та облік в процесі занять фізичною культурою і спортом

1. Планування, контроль та облік в процесі занять фізичною культурою і спортом
2. Різновиди сучасних форм фізичної активності

Рекомендовані літературні джерела до лекційного матеріалу з дисципліни

1. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього ступеня «Бакалавр» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» / Уклад. О. Отрошко, М. Костенко, В. Мирошніченко. Київ : НУБіП України, 2025. 157 с.
2. Методичні рекомендації для підготовки та захисту курсових робіт з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» студентів освітнього ступеня «бакалавр» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / укладачі: Отрошко О.В., Шмаргун В.М. Київ : НУБіП України, 2023. 25 с.
3. О. Отрошко, М. Костенко. Теорія фізичного виховання: тексти лекцій до модуля «Теорія фізичного виховання» з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів освітнього ступеня «бакалавр» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Київ : НУБіП України, 2023. 70 с.
4. О. Отрошко, М. Костенко. Методика фізичного виховання: конспекти лекцій до модуля «Методика фізичного виховання» з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів освітнього ступеня «бакалавр» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Київ : НУБіП України, 2024. 70 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання: тестові завдання з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання»: для студентів освітнього ступеня «бакалавр» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / Уклад.: Отрошко О.В. Київ : НУБіП України, 2023. 40 с.
6. Методика проведення фізичної культури в спеціальних медичних групах : навч.-метод. посібник / укл. О.Д. Гауряк, Л.Г. Доцюк. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2021. – 156 с.
7. О.В. Отрошко. Рациональная руховая активність, як фактор зміцнення здоров'я та профілактики захворювань: методичні рекомендації для самостійних занять з фізичного виховання студентів неспеціалізованих ЗВО/ О.В. Отрошко, В.П. Краснов, С.Г. Лисенко, Р.Г. Дубовік – Київ: НУБіП України, 2021 р. – 40 с.

4. Теми практичних занять з дисципліни

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
-------	------------	------------

1.	Предмет теорії фізичного виховання і її місце в загальній системі наукових знань.	2
2.	Система фізичного виховання. Визначення основних понять	2
3.	Засоби фізичного виховання	2
4.	Принципи побудови процесу фізичного виховання	2
5.	Методи фізичного виховання	2
6.	Рухові якості	4
7.	Загальні основи навчання рухових дій	2
8.	Анатомо-фізіологічні особливості та зміст занять фізичною культурою і спортом дітей різних вікових груп	2
9.	Основи методики тренувального заняття з різних видів спорту	2
10.	Основи методики різних форм занять фізичним вихованням дітей шкільного віку	2
11.	Основи фізичного виховання учнів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп. Профілактика захворювань засобами фізичного виховання. Адаптивне фізичне виховання	2
12.	Фізичне виховання студентської молоді. Фізична підготовка військовослужбовців.	2
13.	Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в фізичному вихованні. Забезпечення безпеки під час занять фізичними вправами.	2
14.	Планування, контроль та облік під час занять фізичною культурою і спортом	2
15.	Разом	30

5. Теми самостійної роботи

Головна мета самостійної роботи студентів – закріплення і поглиблення набутих знань, оволодіння прийомами процесу пізнання, розвиток пізнавальних здібностей, а також формування навичок самостійної роботи в навчальній, науковій, професійній діяльності, здатності приймати на себе відповідальність, самостійно вирішувати проблеми, знаходити конструктивні рішення, вихід із кризових ситуацій тощо.

Завдання для самостійної роботи студентів

1. Поглибити набуті знання, уміння та навички.
2. Опрацювати рекомендовані інформаційні джерела для самостійної роботи.
3. Оволодіти знаннями з тем, які винесені на самостійне опрацювання студентами.
4. Підготувати реферат за обраною темою з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання».
5. Підготувати презентацію за обраною темою з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання».
6. Підготувати курсову роботу за обраною темою з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання».

Теми, для самостійного опрацювання студентами

№ з/п	Назва теми	К-сть годин
1.	Основи української національної системи фізичного виховання	2

2.	Моральне виховання спортсменів в процесі занять фізичною культурою і спортом	2
3.	Розвиток системи фізичного виховання у спадщині видатних українських педагогів	2
4.	Вплив занять фізичними вправами на естетичне виховання дітей	2
5.	Виховання вольових якостей спортсменів в процесі занять фізичним вихованням і спортом	2
6.	Координаційні здібності людини	2
7.	Методика та засоби виховання координаційних здібностей	2
8.	Поняття про фізичну якість - спритність	2
9.	Методика та засоби розвитку спритності	2
10.	Педагогічні умови раціональної спортивної техніки	2
11.	Формування стійкого інтересу у дітей до занять фізичним вихованням і спортом	2
12.	Самоконтроль та самоаналіз дій спортсмена під час самостійних занять з фізичного виховання і спорту	2
13.	Виховання у дітей творчого ставлення до занять фізичною культурою і спортом	2
14.	Форми організації тренувальних занять з різних видів спорту	2
15.	Мотивація, як компонент структури навчальної та тренувальної діяльності	2
16.	Разом	30

Теми для рефератів та презентацій з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання»

1. Основи української національної системи фізичного виховання.
2. Моральне виховання дітей в процесі занять фізичним вихованням і спортом.
3. Розвиток системи фізичного виховання у спадщині видатних українських педагогів.
4. Вплив занять фізичними вправами на естетичне виховання дітей.
5. Виховання вольових якостей у дітей в процесі занять фізичною культурою і спортом.
6. Поняття про координаційні здібності людини. Методика та засоби виховання координаційних здібностей.
7. Поняття про фізичну якість – спритність. Методика та засоби виховання спритності.
8. Педагогічні умови формування раціональної спортивної техніки.
9. Формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою і спортом у людей різних вікових груп.
10. Самоаналіз та самоконтроль дій спортсмена під час самостійних занять фізичними вправами і спортом.
11. Виховання творчого ставлення до занять фізичним вихованням і спортом у людей різних вікових груп.
12. Форми організації тренувальних занять з різних видів спорту (за обраним видом спорту).
13. Мотивація, як компонент структури навчальної та тренувальної діяльності спортсмена.
14. Організація занять фізичною культурою і спортом в об'єднаних територіальних громадах.

15. Використання методів і принципів фізичного виховання під час тренувальних занять (за обраним видом спорту).

6. Методи та засоби діагностики результатів навчання:

- екзамен;
- тестування;
- атестація;
- усне опитування.

Підсумкова атестація з дисципліни

Екзаменаційні запитання

Блок 1. Теорія фізичного виховання.

1. Визначте предмет теорії фізичного виховання, її місце в загальній системі наукових знань.
2. Опишіть джерела виникнення і розвитку теорії фізичного виховання.
3. Дайте визначення основним поняттям теорії фізичного виховання.
4. Дайте визначення поняттям системи фізичного виховання.
5. Опишіть Українську національну систему фізичного виховання.
6. Визначте основні поняття засобів фізичного виховання.
8. Дайте визначення змісту і формам та класифікації фізичних вправ.
9. Опишіть техніку фізичних вправ та характеристику рухів.
10. Опишіть природні сили і гігієнічні фактори, як додаткові засоби фізичного виховання.
11. Сформулюйте загальну характеристику принципів фізичного виховання.
12. Розкрийте зміст принципу свідомості і активності.
13. Розкрийте зміст принципу наочності.
14. Розкрийте зміст принципу доступності і індивідуалізації.
15. Розкрийте зміст принципу систематичності.
16. Розкрийте зміст принципу міцності та прогресування.
17. Дайте визначення поняттям методів фізичного виховання.
18. Охарактеризуйте загальні вимоги до підбору та використання методів фізичного виховання.
19. Охарактеризуйте практичні методи навчання і тренування рухових дій.
20. Охарактеризуйте метод використання слова.
21. Охарактеризуйте метод демонстрації.
22. Охарактеризуйте методичні прийоми вправляння.
23. Охарактеризуйте засоби навчання рухових дій
24. Дайте визначення основним поняттям про фізичні якості.
25. Охарактеризуйте фізичну якість – сила. Розкрийте зміст основи методики виховання силових здібностей.
26. Охарактеризуйте фізичну якість – гнучкість. Розкрийте зміст засобів та методики виховання гнучкості.
27. Охарактеризуйте координаційні здібності людини. Розкрийте зміст засобів та методики виховання координаційних здібностей.

28. Охарактеризуйте фізичну якість – швидкість (прудкість). Розкрийте зміст засобів та методики виховання швидкісних здібностей (прудкості).
29. Охарактеризуйте фізичну якість – витривалість. Розкрийте зміст методики виховання витривалості.
30. Охарактеризуйте рухову якість – спритність. Розкрийте зміст та засоби методики виховання спритності.

Блок 2. «Методика фізичного виховання»

1. Опишіть анатомо-фізіологічні особливості та зміст занять фізичною культурою і спортом дітей молодшого шкільного віку.
2. Опишіть анатомо-фізіологічні особливості та зміст занять фізичною культурою і спортом дітей середнього шкільного віку.
3. Опишіть анатомо-фізіологічні особливості та зміст занять фізичною культурою і спортом дітей старшого шкільного віку.
4. Особливості розвитку фізичних якостей в різні вікові періоди.
5. Загальна характеристика форм занять фізичним вихованням дітей шкільного віку.
6. Урок фізичної культури, як основна форма фізичного виховання дітей шкільного віку.
7. Форми занять фізичним вихованням в режимі робочого дня школяра: ранкова гімнастика, рухливі перерви, фізкультурні хвилинки.
8. Позакласні та позашкільні форми занять фізичним вихованням дітей шкільного віку.
9. Підвищення інтересу до занять фізичною культурою і спортом.
10. Опишіть основи виховання навички до самостійних занять фізичними вправами і спортом.
11. Опишіть зміст і структуру тренувального заняття.
12. Дайте характеристику процесу підготовки до тренувального заняття.
13. Організація діяльності групи під час тренувального заняття.
14. Дозування навантажень під час тренувального заняття.
15. Критерії диференціації осіб до спеціальних медичних груп.
16. Завдання фізичного виховання в СМГ.
17. Особливості застосування засобів, принципів і методів фізичного виховання під час занять з особами спеціальної медичної групи.
18. Профілактика захворювань засобами фізичного виховання.
19. Адаптивне фізичне виховання.
20. Дайте загальну характеристику фізичного виховання студентської молоді.
21. Опишіть основи фізичної підготовки у Збройних Силах України.
22. Охарактеризуйте основи організації фізичної культури і спорту в об'єднаних територіальних громадах.
23. Профілактика травматизму під час виконання фізичних вправ.
24. Опишіть першу долікарську допомогу при травмах опорно-рухового апарату та кровотечах.
25. Опишіть першу долікарську допомогу при гострих паталогічних станах та травмах голови.

26. Основи страхування та самострахування під час виконання фізичних вправ.
27. Дайте характеристику першій долікарській допомозі при травматизмі під час виконання фізичних вправ.
28. Планування, контроль та облік в процесі занять фізичною культурою і спортом.
29. Дайте характеристику руховій і фізичній активності.
30. Опишіть різновиди сучасних форм фізичної активності.

7.2. Тестові запитання з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання»

1. Які передумови виникнення теорії фізичного виховання?
2. «Теорія фізичного виховання» - це:
3. Предметом вивчення теорії фізичного виховання є:
4. Під об'єктом вивчення теорії фізичного виховання розуміють:
5. Під суб'єктом вивчення теорії фізичного виховання розуміють:
6. Науки, що вивчають процес фізичного виховання поділяють на такі групи:
7. Які гуманітарні дисципліни вивчають процес фізичного виховання?
8. Які біологічні дисципліни вивчають процес фізичного виховання?
9. Основними поняттями теорії фізичного виховання є:
10. «Фізична культура» - це:
11. Першим етапом фізичного розвитку особистості є:
12. «Фізичний розвиток» - це:
13. Показниками фізичного розвитку людини є:
14. «Фізичне виховання» - це:
15. «Фізична освіта» - це:...

7. Методи навчання

При викладанні дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» навчання здійснюється на основі словесних, наочних та практичних методів навчання, а також з використанням інноваційних технологій в освіті.

Словесні методи:

- бесіда,
- розповідь,
- пояснення, тощо.

Наочні методи:

- демонстрація (безпосередній показ або пряма наочність),
- використання ілюстративних матеріалів (опосередкована наочність),
- використання інтернет-ресурсів.

Практичні методи:

- метод навчання вправ загалом;
- метод навчання вправ по частинах;
- метод підвідних вправ;
- метод імітаційних вправ, тощо.

8. Оцінювання результатів навчання

Оцінювання знань здобувача вищої освіти відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національну оцінку згідно чинного «Положення про екзамени та заліки у НУБіП України».

Види оцінювання: попередній, поточний, проміжний та підсумковий.

Попередній контроль проводиться перед на початку змістовного модуля для з'ясування загального рівня знань студентів з дисципліни, щоб спланувати направленість самостійних занять.

Поточний контроль – усне, письмове та тестове опитування студентів із записом результатів у журнал. Його метою є отримання оперативних даних про рівень знань студентів і якість навчальної роботи на занятті, виконання самостійних завдань, а також, оптимізація управління навчальним процесом.

Проміжний – написання студентами модульних контрольних робіт.

Підсумковий контроль – підсумкова атестація у вигляді іспиту.

8.1. Розподіл балів за видами навчальної діяльності

Оцінювання знань студента відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національні оцінки згідно з табл. 1 «Положення про екзамени та заліки у НУБіП України»

Види діяльності	Результати навчання	Оцінювання
Модуль 1		100
Навчальна робота		80
Тема 1.1. Практичне заняття 1	ПРН1, ПРН6, ПРН7	10
Тема 1.2. Практичне заняття 2	ПРН1, ПРН6, ПРН7	10
Тема 1.3. Практичне заняття 3	ПРН1, ПРН6, ПРН7	10
Тема 1.4. Практичне заняття 4	ПРН1, ПРН6, ПРН7	10
Тема 1.5. Практичне заняття 5	ПРН1, ПРН6, ПРН7	10
Тема 1.6. Практичне заняття 6	ПРН1, ПРН6, ПРН7	10
Тема 1.7. Практичне заняття 7	ПРН1, ПРН6, ПРН7	10
Тема 1.8. Практичне заняття 8	ПРН1, ПРН6, ПРН7	10
Самостійна робота		10
Підготувати реферат за обраною темою	ПРН1, ПРН6, ПРН17	10
Проміжна атестація		10
Модульна контрольна робота 1	ПРН17, ПРН20	10
Модуль 2		100
Навчальна робота		70
Тема 2.1. Практичне заняття 9	ПРН1, ПРН6, ПРН7	10
Тема 2.2. Практичне заняття 10	ПРН1, ПРН6, ПРН7	10
Тема 2.3. Практичне заняття 11	ПРН1, ПРН6, ПРН7	10
Тема 2.4. Практичне заняття 12	ПРН1, ПРН6, ПРН7	10
Тема 2.5. Практичне заняття 13	ПРН1, ПРН6, ПРН7	10
Тема 2.6. Практичне заняття 14	ПРН1, ПРН6, ПРН7	10
Тема 2.7. Практичне заняття 15	ПРН1, ПРН6, ПРН7	10
Самостійна робота		20
Підготувати презентацію за обраною темою	ПРН1, ПРН6, ПРН17	20
Проміжна атестація		10

Модульна контрольна робота 2	ПРН17, ПРН20	10
Підсумкова атестація (екзамен)		30
Відповіді на екзаменаційні запитання (2 питання по 10 балів)	ПРН6, ПРН17, ПРН20	20
Відповіді на тестові питання (10 тестових питань по 1 балу)	ПРН6, ПРН17, ПРН20	10

Засвоєння здобувачем вищої освіти програмного матеріалу змістового модуля вважається успішним, якщо рейтингова оцінка його становить не менше, ніж 60 балів за 100-бальною шкалою. Після проведення проміжних атестацій із змістових модулів (модульних контрольних робіт) і визначення їх рейтингових оцінок лектором дисципліни визначається рейтинг здобувача вищої освіти з навчальної роботи R_{HP} (не більше 70 балів) за формулою:

$$R_{HP} = \frac{0,7 \cdot (R^{(1)}_{ЗМ} + \dots + R^{(n)}_{ЗМ})}{n}$$

де R⁽¹⁾_{ЗМ}, R⁽ⁿ⁾_{ЗМ} – рейтингові оцінки із змістових модулів за 100-бальною шкалою;
n – кількість змістових модулів.

Рейтинг здобувача вищої освіти з навчальної роботи округлюється до цілого числа.

8.2. Шкала оцінювання знань здобувача вищої освіти

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка за національною системою (екзамени/заліки)
90-100	відмінно
74-89	добре
60-73	задовільно
0-59	незадовільно

8.3. Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання:	Презентації, реферати, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний)
Політика щодо академічної доброчесності:	Презентації, реферати, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використані джерела інформації
Політика щодо відвідування:	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародні змагання) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету). Пропущені практичні заняття повинні бути відпрацьованими студентом у вигляді реферату або презентації.

8.4. Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів з дисципліни

8.4.1. Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів на практичних заняттях (до 10 балів)

Оцінка, балів	Критерії оцінювання
---------------	---------------------

8-10	Студент виявляє ґрунтовні знання з дисципліни, передбачені навчальною програмою, володіє основною та додатковою літературою, проявляє творчість і креативність у використанні набутих знань і умінь. Відповідає на додаткові запитання викладача без помилок.
6-7	Студент виявляє ґрунтовні знання з дисципліни, передбачені навчальною програмою, володіє основною та додатковою літературою, проявляє творчість і креативність у використанні набутих знань і умінь. Відповідає на додаткові запитання викладача з певними помилками.
5-4	Студент виявляє повні знання з дисципліни, передбачені навчальною програмою, володіє основною та додатковою літературою. Не дає вірні відповіді на додаткові запитання викладача.
3	Студент виявляє знання основного навчального матеріалу з дисципліни, достатні для набуття майбутньої професії. Не дає вірні відповіді на додаткові запитання викладача.
2	Студент виявляє неповні знання основного навчального матеріалу з дисципліни. Не дає вірні відповіді на додаткові запитання викладача.
1	Студент виявляє фрагментарні знання основного навчального матеріалу з дисципліни, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Не дає вірні відповіді на додаткові запитання викладача.

8.4.2. Критерії оцінювання самостійної роботи студентів

Критерії оцінювання реферату (до 10 балів)

№ п/п	Вимоги до написання реферату	Бали
1	Зовнішній вигляд і оформлення (застосування комп'ютера, розміри полів, шрифту, інтервал)	1
2	Дотримання структури і обсягу реферату (тительна сторінка, зміст, вступ, основна частина, висновки, список інформаційних джерел)	2
3	Обґрунтування актуальності обраної теми	2
4	Відповідність змісту реферату обраній темі: повнота, правильність, глибина, системність висвітлення теми	3
5	Чіткість висновків, які відповідають темі реферату	1
6	Відповідність та новизна інформаційних джерел обраній тематиці	1
7	Загальна оцінка:	10

Критерії оцінювання презентації (до 20 балів)

№ п/п	Вимоги до написання презентації	Бали
1	Зовнішній вигляд і оформлення (застосування програми PowerPoint, чіткість дотримання стилю, завершеність думки на кожному слайді, заголовки слайдів, орфографія)	3
2	Дотримання структури і обсягу дослідження (назва, вступ, основна частина, висновки, обсяг від 15 слайдів)	3
3	Зрозумілість та логічність представлення обраної теми	2
4	Відповідність змісту дослідження обраній темі: повнота, правильність, глибина, системність висвітлення теми	6
5	Чіткість висновків, які відповідають темі презентації	3
6	Відповідність та новизна інформаційних джерел обраній тематиці	3
7	Загальна оцінка:	20

8.4.3. Критерії оцінювання підсумкової атестації

За кожну модульну контрольну роботу студент може отримати до 10 балів. За підсумкову атестацію студент може отримати до 30 балів (20 балів – екзаменаційні питання (2 запитання по 10 балів) і 10 балів за тестові запитання).

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи

Модульна контрольна робота складається з одного теоретичного запитання за темами модуля або 10 тестових запитань. Повна правильна відповідь на одне теоретичне запитання або всі правильні відповіді на 10-ть тестових запитань оцінюється максимально в 10 балів.

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	В повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань. Використовує знання з обов'язкових і додаткових літературних джерел.
8-7	Достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки.
6-5	В цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час письмових відповідей, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, без використання необхідної літератури допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки.
4-3	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час письмових відповідей, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань, допускаючи при цьому суттєві неточності.
2-1	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час письмових відповідей, допускаючи при цьому суттєві помилки.

Критерії оцінювання відповідей на екзаменаційні питання

Відповідь на одне екзаменаційне запитання, оцінюється до 10 балів (2 питання по 10 балів):

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	В повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу.
7-8	Достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Але при викладанні

	деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки.
5-6	В цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових відповідей, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, без використання необхідної літератури допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки.
3-4	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових відповідей, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності.
1-2	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів та письмових відповідей, допускаючи при цьому суттєві помилки.

Критерії оцінювання відповідей на тестові запитання

Відповіді на тестові завдання оцінюються максимально до 10 балів. За кожен правильну відповідь на запитання, студент отримує 1 бал (10 питань по 1 балу).

9. Навчально-методичне забезпечення:

1. Освітня програма підготовки бакалавра зі спеціальності «Фізична культура і спорт».
2. Робоча програма навчальної дисципліни.
3. Методичні матеріали: лекції, тестові завдання.
4. Електронний навчальний курс.
5. Додаткова інформація (ілюстрований матеріал, наочність).
6. Інтерактивний навчально-методичний комплекс з курсу «Теорія і методика фізичного виховання».
7. Матеріали поточного та підсумкового контролю
8. Перелік питань до екзамену. Екзаменаційні білети.
9. Мультимедійний проектор – демонстрація презентацій.
10. Комп'ютери з доступом до Інтернету – проведення підсумкового контролю.

10. Рекомендовані джерела інформації:

1. Методичні рекомендації для підготовки та захисту курсових робіт з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» студентів освітнього ступеня «бакалавр» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / укладачі: Отрошко О.В., Шмаргун В.М. Київ : НУБіП України, 2023. 25 с.
2. О. Отрошко, М. Костенко. Теорія фізичного виховання: тексти лекцій до модуля «Теорія фізичного виховання» з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів освітнього ступеня

«бакалавр» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Київ : НУБіП України, 2023. 70 с.

3. О. Отрошко, М. Костенко. Методика фізичного виховання: конспекти лекцій до модуля «Методика фізичного виховання» з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів освітнього ступеня «бакалавр» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Київ : НУБіП України, 2024. 70 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання: тестові завдання з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання»: для студентів освітнього ступеня «бакалавр» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / Уклад.: Отрошко О.В. Київ : НУБіП України, 2023. 40 с.
5. Рухливі ігри та забави з методикою викладання: тексти лекцій з дисципліни «Рухливі ігри та забави з методикою викладання» для студентів освітнього ступеня «бакалавр» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Київ : НУБіП України, 2023. 50 с.
6. Методика проведення фізичної культури в спеціальних медичних групах: навч.-метод. посібник / укл. О.Д. Гауряк, Л.Г. Доцюк. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2021. – 156 с.
7. О.В. Отрошко. Раціональна рухова активність, як фактор зміцнення здоров'я та профілактики захворювань: методичні рекомендації для самостійних занять з фізичного виховання студентів неспеціалізованих ЗВО/ О.В. Отрошко, В.П. Краснов, С.Г. Лисенко, Р.Г. Дубовік – Київ: НУБіП України, 2021 р. – 40 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього ступеня «Бакалавр» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» / Уклад. О. Отрошко, М. Костенко, В. Мирошніченко. Київ : НУБіП України, 2025. 157 с.