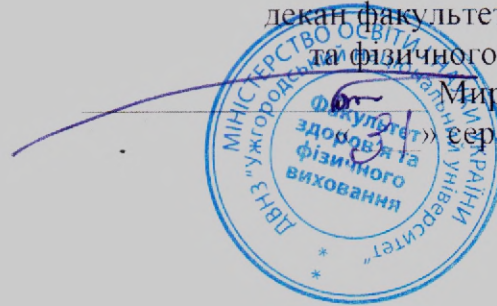


ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
Кафедра фізичного виховання

“ЗАТВЕРДЖУЮ”  
декан факультету здоров'я  
та фізичного виховання  
Миронюк І. С.  
серпня 2020 р.



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

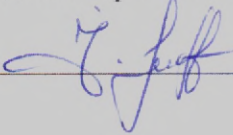
**«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ШКОЛІ»**

Рівень вищої освіти:	перший (бакалаврський) рівень
Галузь знань:	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність:	014 Середня освіта (Фізична культура)
Освітня програма:	Фізична культура
Статус дисципліни:	обов'язкова
Мова навчання:	українська

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізична культура у школі» для здобувачів вищої освіти галузі знань 01 – Освіта/педагогіка, спеціальності: 014 Середня освіта (Фізична культура), освітньої програми Фізична культура.

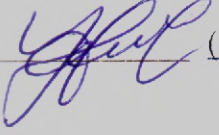
Розробники: Сивохоп Е.М., доцент кафедри фізичного виховання.

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання, протокол № 1 від 28 серпня 2020 року

Завідувач кафедри ФВ  (Маріонда І.І.)

Схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання

Протокол № 9 від 28 серпня 2020 року

Голова науково-методичної комісії  (Ф.Г. Філак)

вересень 2020 р.

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», червень 2021 р.

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів: <b>4</b>	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин: <b>120</b>	1-й	3-й
Кількість модулів – <b>2</b>	Семестр:	
Тижневих годин для денної форми навчання: <b>4</b> аудиторних – <b>60</b> самостійної роботи студента – <b>60</b>	1-й	
	Лекції:	
	20	-
	Практичні;	
	40	-
Вид підсумкового контролю: <b>письмове тестування</b>	Лабораторні:	
	-	-
Форма підсумкового контролю: <b>екзамен</b>	Самостійна робота:	
	60	-

## 2. МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### 1. Мета викладання дисципліни

Навчальна дисципліна «Фізкультурно-спортивні споруди» включена до навчального плану підготовки студентів за освітньо-професійною програмою «Фізична культура» для здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр» зі спеціальності Середня освіта «Фізична культура», як обов'язковий компонент освітньої програми.

**Мета дисципліни** спрямувати зусилля студентів на вивчення ефективності засобів фізичного виховання, методів організації навчальної діяльності, прийомів навчання і регулювання навантаження, форм фізичного виховання учнів різних класів, методів просвітницької роботи тощо.

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

#### **Загальних:**

- знання і розуміння значення та змісту обраної професії; основних концепцій та базових понять у фізичній культурі і спорті, історії розвитку, основ гігієни праці (ЗК 2);
  - здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом (ЗК 4);
  - здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації (ЗК 5);
  - здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення (ЗК7);
  - здатність працювати в команді, виконувати роботу в групі під керівництвом лідера, мати навички, що демонструють здатність до врахування вимог трудової дисципліни і інтересів колективу (ЗК8);
  - здатність здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійноорієнтованої літератури, у тому числі іноземної (ПК-10);
  - здатність організовувати маркетингову діяльність у сфері фізичної культури і спорту (ЗК11);
- здатність спілкуватися другою (іноземною) мовою (ЗК12) .

#### **Професійних:**

- здатність виконувати професійну діяльність у відповідності до чинних стандартів якості життя (ПК3);
- вміння визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для учнівської молоді та дорослого населення з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації, умов проведення занять та соціальних потреб (ПК4);
- вміння здійснювати системне планування професійної діяльності, володіння педагогічними навичками проведення урочних і неурочних форм занять (ПК5);
- вміння організовувати оздоровчо-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань (ПК 7);

- здатність організувати позакласну роботу з оздоровчих і спортивних видів рухової активності з дітьми та шкільною молоддю (ПК9);

### **3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ**

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

- здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом (ПРН2);
- здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації (ПРН3);
- здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення (ПРН5);
- здатність здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійноорієнтованої літератури, у тому числі іноземної (ПРН7);
- здатність виконувати професійну діяльність у відповідності до чинних стандартів якості життя (ПРН10);
- здатність здійснювати системне планування професійної діяльності, володіння педагогічними навичками проведення урочних і неурочних форм занять (ПРН12);
- здатність організувати оздоровчо-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань (ПРН14);
- здатність організувати позакласну і позашкільну роботу з дітьми та шкільною молоддю (ПРН16);
- здатність виконувати обов'язки інструктора з видів спорту та рухової активності, завідувача спортивною базою (ПРН17);

### **4. 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:

- письмове тестування при тематичному оцінюванні;
- виступи на практичних заняттях (зміст питання практичних заняття)
- написання та захист реферату;
- презентація (представлення результатів самостійної роботи студента з опрацюванням обраної теми) ;
- модульна контрольна робота.

#### **Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання**

Форми поточного контролю: має на меті оцінку роботи студентів за всіма видами аудиторної роботи (лекції, практичні заняття) та самостійної роботи студента і відображає поточні навчальні досягнення студентів в освоєнні програмного матеріалу.

Форма модульного контролю: **письмові тестові завдання**

Форма підсумкового семестрового контролю: **залік**.

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

**Таблиця 4.1. Загальна шкала оцінювання: рейтингова, національна та ECTS**

СУМА БАЛІВ за 100-бальною шкалою	ОЦІНКА ECTS	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	не задовільно з можливістю повторного складання	
1-34	F	не задовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	

Загальна оцінка за один змістовий модуль складається з оцінок за результатами поточного модульного контролю та письмового тестування (табл. 4.2, 4.3).

**Таблиця 4.2. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 1)**

Поточне оцінювання та самостійна робота				Модульна контрольна робота	Сума
Т 1-7	КТ	П	Р	50	100
30	10	5	5		

(Т - тема, КТ - комп'ютерне тестування при тематичному оцінюванні, П - презентація, Р-реферат)

**Таблиця 4.3. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 2)**

Поточне оцінювання та самостійна робота				Модульна контрольна робота	Сума
Т 1-7	КТ	П	Р	50	100
30	10	5	5		

(Т - тема, КТ - комп'ютерне тестування при тематичному оцінюванні, П - презентація, Р-реферат)

**Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни**

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль 1		Модуль 2	
	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)
Практичні (семінарські) заняття	8	30	11	30
Лабораторні заняття (оцінка змісту відповіді на питання лабораторного заняття)	-	-	-	-
Комп'ютерне тестування при тематичному оцінюванні	1	10	1	10
Письмове тестування при тематичному оцінюванні	-	-	-	-

...	-	-	-	-
Презентація	1	5	1	5
Реферат	1	5	1	5
Есе	-	-	-	-
...	-	-	-	-
Модульна контрольна робота	1	50	1	50
<b>Разом</b>		<b>100</b>		<b>100</b>

Виступи на практичних заняттях	
Критерії оцінювання	0-5 балів
Оцінюється робота студента, який у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу, вільно послуговується науковою термінологією, розв'язує задачі стандартним або оригінальним способом, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки.	5
Оцінюється робота студента, який достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, в основному розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу, розв'язує задачі стандартним способом, послуговується науковою термінологією. Але при висвітленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки	4
Оцінюється робота студента, який відтворює значну частину навчального матеріалу, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень, записує основні формули, рівняння, закони. Не здатний до глибокого, всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, не користується необхідною літературою, допускає істотні неточності та помилки	3
Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом у достатньому обсязі, проте фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає окремі питання навчальної дисципліни, не розкриває зміст теоретичних питань і практичних завдань	2
Оцінюється робота студента, який не в змозі викласти зміст більшості питань теми та курсу, володіє навчальним матеріалом на рівні розпізнавання явищ, допускає істотні помилки, відповідає на запитання, що потребують однослівної відповіді	1
Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його висвітлити, не розуміє змісту теоретичних питань та практичних завдань.	0

#### Критерії оцінювання самостійної роботи студента

Оцінювання реферату здійснюється за такими критеріями: самостійність та оригінальність дослідження, виконання поставлених автором завдань, здатність здійснювати

узагальнення на основі опрацювання теоретичного матеріалу та відсутність помилок при оформленні цитування й посилань на джерела.

Критеріями оцінювання презентації є її відповідність змісту доповіді студента за матеріалами дослідження та оригінальність візуального представлення.

#### **Критерії оцінювання модульної контрольної роботи**

Оцінювання модульної контрольної роботи проводиться за 50 бальною шкалою з використанням письмових тестових завдань. Пропонується 20 варіантів тестів по 25 питань в кожному варіанті. На кожне питання дається 4 варіанти відповідей. Правильними можуть бути від одного до 3 відповідей. Вибрані всі правильні відповіді на одне питання оцінюються в 2 бали. Таким чином максимальна оцінка студента за модульну контрольну роботу - 50 балів.

#### **Критерії комп'ютерного тестування при тематичному оцінюванні**

Оцінювання комп'ютерного тестування проводиться за 10 бальною шкалою з використанням письмових тестових завдань на платформі електронного навчання ДВНЗ «УжНУ». Пропонується 40 тестових завдань. На кожне питання дається 4 варіанти відповідей. Правильними можуть бути від одного 1 до 3 відповідей. Вибрані всі правильні відповіді на одне питання оцінюються в 0.2.5 балів. Таким чином максимальна оцінка студента за комп'ютерне тестування при тематичному оцінюванні - 10 балів.

#### **Критерії оцінювання підсумкового контролю**

**Залік** є підсумковою формою контролю. Залік проводиться у формі письмового тестування або усних відповідей на питання екзаменаційного білету за такими критеріями:

Критеріями оцінювання письмового тестування є кількість правильних відповідей за одним з варіантів тестів. В кожному варіанті є 10 тестових завдань з правильними та неправильними відповідями. Правильна відповідь в кожному окрему тесті оцінюється в 10 балів. За допомогою письмового тестування оцінюється ступінь освоєння пройденого матеріалу за рейтинговою оцінкою. Оцінку «зараховано» отримує студент, який набрав суму балів від 60 до 100.

Критерії оцінювання усних відповідей на питання екзаменаційного білету:

Оцінку «зараховано» (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 «зараховано» (82-89 балів, В) – 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 «зараховано» (74-81 бал, С) 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 «зараховано» (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 «зараховано» (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.

Оцінку «не зараховано» (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 зараховано» (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.

## 5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### 5.1. Зміст навчальної дисципліни

#### Змістовий модуль 1.

##### **Тема 1. Урок як основна форма фізичного виховання.**

Характерні риси, зміст і побудова уроку;

Визначення завдань уроку;

Організація діяльності учнів на уроці.

##### **Тема 2. Проведення уроку з фізичної культури.**

Підготовка до уроку;

Проведення підготовчої, основної та заключної частин уроку;

Дозування навантаження.

##### **Тема 3. Деякі особливості змісту і методики проведення уроків із дітьми різного віку та стану здоров'я.**

Різновиди шкільних уроків фізичної культури;

Оцінка діяльності учнів на уроках;

Загальні вимоги до уроку.

##### **Тема 4. Підготовка учнів до самостійних занять фізичними вправами.**

Виховання інтересу до занять;

Озброєння школярів знаннями, формування переконань;

Вироблення вмінь і навичок працювати самостійно.

##### **Тема 5. Форми фізичного виховання протягом навчального дня.**

Гімнастика перед заняттями;

Фізкультурні хвилини і фізкультурні паузи;

Години здоров'я та спортивні години у групах подовженого дня.

##### **Тема 6. Позакласні заняття фізичними вправами.**

Некласифікаційні змагання школярів;

Фізкультурно-художні свята та спортивні вечори;

Дні здоров'я.

##### **Тема 7. Фізичне виховання учнів поза школою.**

Фізичне виховання за місцем проживання;  
Організація фізичного виховання в літніх таборах відпочинку дітей;

Комп'ютерне тестування при тематичному оцінюванні

Презентація

Реферат

Модульна контрольна робота 1 (тестування рівня теоретичних знань (письмові тестові завдання))

## **Змістовий модуль 2.**

### **Тема 1. Планування і контроль роботи з фізичного виховання школярів.**

Технологія планування та його функції;

Документи планування;

Контроль навчального процесу.

Педагогічні функції, уміння та техніка вчителя;

Просвітницька діяльність у системі фізичного виховання школярів;

Створення матеріальної бази та боротьба проти травматизму в школі.

### **Тема 2. Засоби фізичного виховання.**

Визначення поняття. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання;

Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм учнів;

Зміст і форма фізичних вправ. Техніка фізичних вправ;

Загальні поняття про техніку рухових дій;

Компоненти техніки фізичних вправ;

Фази виконання фізичних вправ.

### **Тема 3. Характеристика рухів.**

Просторові, часові, просторово-часові, динамічні, ритмічні характеристики;

Основні умови раціональної спортивної техніки. Класифікація фізичних вправ;

Природні сили як засіб фізичного виховання;

Гігієнічні фактори як засіб фізичного виховання.

### **Тема 4. Принципи побудови процесу фізичного виховання.**

Принцип свідомості й активності учнів (формування стійкого інтересу, самоаналіз дій, вихованні в учнів творчого ставлення до занять);

Принцип наочності;

Принцип доступності й індивідуалізації;

Принцип систематичності;

Принцип міцності і прогресування.

### **Тема 5. Основи методики вдосконалення фізичних якостей.**

Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток;

Адаптація – як основа вдосконалення фізичних якостей;

Основи методики розвитку сили;

Основи методики розвитку пружкості (швидкості);

Основи методики вдосконалення витривалості;

Основи методики розвитку гнучкості;

Основи методики вдосконалення спритності.

### **Тема 6. Загальні основи навчання рухових дій.**

Особливості навчання у фізичному вихованні;

Рухові уміння і навички;

Механізми формування рухових дій;

Структура процесу навчання рухових дій;

Організація навчальної діяльності.

## Тема 14. Методи фізичного виховання

Практичні методи

Методи вдосконалення фізичних якостей

Метод колового тренування

Метод використання слова

Метод демонстрації

Комп'ютерне тестування при тематичному оцінюванні

Презентація

Реферат

Модульна контрольна робота 1 (тестування рівня теоретичних знань (письмові тестові завдання))

### 5.2. 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
<b>1 семестр</b>												
<b>Модуль 1.</b>												
Тема 1. Урок як основна форма фізичного виховання.	8	2	4			2						
Тема 2. Проведення уроку з фізичної культури.	8	2	4			2						
Тема 3. Деякі особливості змісту і методики проведення уроків із дітьми різного віку та стану здоров'я.	8	2	2			4						
Тема 4. Підготовка учнів до самостійних занять фізичними вправами.	6	2	2			2						
Тема 5. Форми фізичного виховання протягом навчального дня.	8	2	2			2						
Тема 6. Позакласні заняття фізичними вправами.	8	2	2			4						
Тема 7. Фізичне виховання учнів поза школою.	6		2			4						
Комп'ютерне тестування при тематичному оцінюванні	2					2						
Презентація	4					4						
Реферат	4					4						
Модульна контрольна робота (тестування рівня теоретичних знань (письмові тестові завдання))	2											

Усього годин за змістовий модуль № 1	60	12	18			30							
<b>І семестр</b>													
<b>Модуль 2</b>													
Тема 1. Планування і контроль роботи з фізичного виховання школярів.	8		4			4							
Тема 2. Засоби фізичного виховання.	8	2	2			4							
Тема 3. Характеристика рухів. Просторові характеристики.	8	2	2			4							
Тема 4. Принципи побудови процесу фізичного виховання	10	2	4			4							
Тема 5. Основи методики вдосконалення фізичних якостей.	8	2	2			4							
Тема 6 Загальні основи навчання рухових дій.	6		4			2							
Тема 7. Методи фізичного виховання	4		2			2							
Комп'ютерне тестування при тематичному оцінюванні	2					2							
Презентація	2					2							
Реферат	2					2							
Модульна контрольна робота (тестування рівня теоретичних знань (письмові тестові завдання))	2		2										
Усього годин за змістовий модуль № 2	60	8	22			30							
Усього годин	120	20	40			60							

### 5.3. Теми практичних занять

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
<b>Змістовий модуль 1</b>		
Тема 1. Урок як основна форма фізичного виховання.	4	
Тема 2. Проведення уроку з фізичної культури.	4	
Тема 3. Деякі особливості змісту і методики проведення уроків із дітьми різного віку та стану здоров'я.	2	
Тема 4. Підготовка учнів до самостійних занять фізичними вправами.	2	
Тема 5. Форми фізичного виховання протягом навчального дня.	2	

Тема 6. Позакласні заняття фізичними вправами.	2	
Тема 7. Фізичне виховання учнів поза школою.	2	
Комп'ютерне тестування при тематичному оцінюванні		
Презентація		
Реферат		
Модульна контрольна робота 1 (тестування рівня теоретичних знань (письмові тестові завдання))		
<b>Разом за 1 модуль</b>	<b>18</b>	
<b>Змістовий модуль 2</b>		
Тема 1. Планування і контроль роботи з фізичного виховання школярів.	4	
Тема 2. Засоби фізичного виховання	2	
Тема 3. Характеристика рухів. Просторові характеристики.	2	
Тема 4. Принципи побудови процесу фізичного виховання	4	
Тема 5. Основи методики вдосконалення фізичних якостей	2	
Тема 6. Загальні основи навчання рухових дій	4	
Тема 7. Методи фізичного виховання	2	
Комп'ютерне тестування при тематичному оцінюванні		
Презентація		
Реферат		
Модульна контрольна робота 1 (тестування рівня теоретичних знань (письмові тестові завдання))	2	
<b>Разом за 2 модуль</b>	<b>22</b>	
<b>Разом за семестр</b>	<b>40</b>	

#### 5.4. Самостійна робота

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
<b>Змістовий модуль 1</b>		
Тема 1. Урок як основна форма фізичного виховання.	2	
Тема 2. Проведення уроку з фізичної культури.	2	
Тема 3. Деякі особливості змісту і методики проведення уроків із дітьми різного віку та стану здоров'я.	4	
Тема 4. Підготовка учнів до самостійних занять фізичними вправами.	2	
Тема 5. Форми фізичного виховання протягом навчального дня.	2	
Тема 6. Позакласні заняття фізичними вправами.	4	
Тема 7. Фізичне виховання учнів поза школою.	4	
Комп'ютерне тестування при тематичному оцінюванні	2	
Презентація	4	
Реферат	4	

Модульна контрольна робота 1 (тестування рівня теоретичних знань (письмові тестові завдання))		
<b>Разом за 1 модуль</b>	30	
<b>Змістовий модуль 2</b>		
Тема 1. Планування і контроль роботи з фізичного виховання школярів.	4	
Тема 2. Засоби фізичного виховання	4	
Тема 3. Характеристика рухів. Просторові характеристики.	4	
Тема 4. Принципи побудови процесу фізичного виховання	4	
Тема 5. Основи методики вдосконалення фізичних якостей	4	
Тема 6. Загальні основи навчання рухових дій	2	
Тема 7. Методи фізичного виховання	2	
Комп'ютерне тестування при тематичному оцінюванні	2	
Презентація	2	
Реферат	2	
Модульна контрольна робота 1 (тестування рівня теоретичних знань (письмові тестові завдання))		
<b>Разом за 2 модуль</b>	30	
<b>Разом за семестр</b>	<b>60</b>	

## **6. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА**

(у разі потреби)

1. Обладнання: мультимедійне обладнання для лекційних та спортивний інвентар для практичних занять;
2. Програмне забезпечення: робоча програма; електронні варіанти лекційметодичні рекомендації до практичних (семінарських) занять та самостійної роботи.

## **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 фізичної вправи.** Використовується з метою розвитку фізичних якостей та формування рухових умінь і навичок. Передбачає використання методів суворо-регламентованої вправи, стандартно-повторної та перемінної вправи, ігрові та змагальні методи.

**Метод проблемного викладення.** 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.

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

Обладнання: мультимедійне обладнання для лекційних та практичних занять;  
Програмне забезпечення: робоча програма; електронні варіанти лекцій, презентації лекційного матеріалу, методичні рекомендації до практичних (семінарських) занять та самостійної роботи.

## **9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ**

### **Основна література**

#### **Базова**

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. – В 2-х т. – Т.1. /Під ред. Т.Ю. Круцевич. – К., Олімпійська література, 2008. – 391 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. – В 2-х т. – Т.2. /Під ред. Т.Ю. Круцевич. – К., Олімпійська література, 2008. – 368 с.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К., Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 272 с.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2 / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 248 с.
6. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся. 10-11 классы // В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2005. – 125 с.

### **Допоміжна література**

1. Товт В.А. Основи теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник/Укл. В.А. Товт, О.А. Дуло, М. Ю. Щерба. – Ужгород: ПП "Графіка", 2010. – 140 с.
2. Товт В.А. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки у Збройних Силах України: Навчальний посібник /В.А. Товт, О.А. Дуло, І.І. Маріонда. – Ужгород: ПП "Графіка", 2010. – 76 с.

### **Інформаційні ресурси в мережі Інтернет**

1. Електронний депозитарій УжНУ: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jsru/>
2. Сайт електронного навчання: <http://e-learn.uzhnu.edu.ua/>

**Результати перегляду  
робочої програми навчальної дисципліни**

Робоча програма перезатверджена на 2019 / 2020 н.р. без змін; зі змінами (Додаток \_\_\_\_).  
(потрібне підкреслити)

протокол № \_\_\_\_ від « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 2020 / 2021 н.р. без змін; зі змінами (Додаток \_\_\_\_).  
(потрібне підкреслити)

протокол № \_\_\_\_ від « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20 \_\_\_\_ / 20 \_\_\_\_ н.р. без змін; зі змінами (Додаток \_\_\_\_).  
(потрібне підкреслити)

протокол № \_\_\_\_ від « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20 \_\_\_\_ / 20 \_\_\_\_ н.р. без змін; зі змінами(Додаток \_\_\_\_).  
(потрібне підкреслити)

протокол № \_\_\_\_ від « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис) (Прізвище ініціали)