

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

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

декан факультету здоров'я
та фізичного виховання

Едуард СИВОХОП



« 30 » 06 2025 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ**

Галузь знань:	А. Освіта/Педагогіка
Спеціальність:	4.4. Середня освіта (Фізична культура)
Предметна спеціальність:	Фізична культура
Освітня програма:	Фізична культура
Освітній ступень:	Бакалавр
Освітня кваліфікація:	Бакалавр середньої освіти (Фізична культура)
Статус дисципліни:	вибіркова
Мова навчання:	українська

Робоча програма «Методика викладання оздоровчого фітнесу» для здобувачів вищої освіти галузі знань **А – Освіта/** , спеціальності: **А-4 Середня освіта (Фізична культура)**, предметна спеціальність (спеціалізація): **Фізична культура** освітньої програми **Фізична культура**, освітній ступень: **бакалавр**, освітня кваліфікація: **бакалавр середньої освіти (Фізична культура)**.

Розробники: **Тулайдан В.Г.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні **кафедри фізичного виховання**. Протокол № 13 від 26 червня 2025 року.

Завідувач кафедри ФВ _____ (Семаль Н.В.)

Схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання. Протокол № 12 від 30 червня 2025 року.

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

вересень 2025 р.

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», червень 2026 р.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів ЄКТС: 3	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин: 90	1-й	1-й
Кількість модулів – 1	Семестр:	
Тижневих годин для денної форми навчання: 2 аудиторних – 36 самостійної роботи студента – 54	1-й	
	Лекції:	
	10	4
	Практичні;	
Вид підсумкового контролю: комп'ютерне тестування	Лабораторні:	
	26	2
Форма підсумкового контролю: екзамен	Самостійна робота:	
	54	84

2. МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Мета викладання дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Методологія викладання теорії фізичного виховання у закладах вищої освіти» є сформування знань та умінь, необхідних для успішної практичної діяльності з викладання гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор та інших спортивно-педагогічних дисциплін, що викладаються у ЗВО. Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти наступних компетентностей:

Загальних:

- здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми (ЗК4);
- здатність спілкуватися діловою українською мовою, правильно і логічно будувати своє усне й писемне мовлення (ЗК-9);
- здатність вирішувати теоретичні та практичні завдання з використанням новітніх технологій педагогіки вищої школи (ЗК-10).

Фахових:

- здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність у закладах вищої освіти (ФК-3);
- здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів (ФК-4);
- здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту (ФК-6).

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами вивчення навчальної дисципліни «Методологія викладання теорії фізичного виховання у закладах вищої освіти»: немає.

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до освітньої програми «Методологія викладання теорії фізичного виховання у закладах вищої освіти», вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних результатів навчання (ПРН):

Програмні результати навчання	Шифр ПРН
Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються	ПРН4
Розробляти і викладати спеціалізовані навчальні дисципліни у закладах вищої освіти	ПРН5
Відшуковувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати її	ПРН6

Очікувані результати навчання, які повинні бути досягнуті здобувачами освіти після опанування навчальної дисципліни «Методологія викладання теорії фізичного виховання у закладах вищої освіти»:

Очікувані результати навчання	Шифр ПРН
Вільно обговорювати результати професійної діяльності та інноваційних проєктів у сфері фізичної культури та спорту державною мовою усно і письмово	ПРН3
Застосовувати сучасні цифрові технології та спеціалізоване програмне забезпечення, методи статистичного аналізу даних для розв'язання складних задач фізичної культури та спорту	ПРН7
Проводити заняття зі студентами на високому науковому та методично-організаційному рівні, ефективно вирішувати навчально-виховні завдання, володіти педагогічними навичками організації рухової активності в урочних і позаурочних формах	ПРН13

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 «**Методологія викладання теорії фізичного виховання у закладах вищої освіти**» є:

- письмове тестування при тематичному оцінюванні;
- виступи на лабораторних заняттях (зміст питання лабораторного 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, лабораторні заняття) та самостійної роботи студента і відображає поточні навчальні досягнення студентів в освоєнні програмного матеріалу.

Форма модульного контролю: комп'ютерне тестування.

Форма підсумкового семестрового контролю: екзамен.

Розподіл балів, які дістають здобувач вищої освіти денної форми навчання в рамках поточного оцінювання та модульного контролю

Поточне оцінювання				Сума балів
Теми: 1-5	Реферат	Презентація	Модульний контроль	100
20	20	10	50	

Розподіл балів, які дістають здобувачі вищої освіти заочної форми навчання в рамках поточного оцінювання та модульного контролю

Поточне оцінювання				Сума балів
Теми: 1-4	Реферат	Презентація	Модульний контроль	100
15	25	10	50	

Модульне поточне оцінювання проводиться під час навчання. Оцінка складається з оцінок за участь в обговоренні проблемних питань за темами лекцій, за звіти про виконані індивідуальні чи групові письмові завдання, презентації виконаних індивідуальних чи групових письмових завдань, за допуск до лабораторних занять, виконання їх завдань і захист, а також за виконання модульної контрольної роботи. Максимальна оцінка за поточне оцінювання – 100 балів.

Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Денна форма навчання		Заочна форма навчання	
	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)
Практичні (семінарські) заняття	-	-	-	-
Лабораторні заняття (оцінка змісту відповіді на питання лабораторного заняття)	13	20	2	10
Письмове тестування при тематичному оцінюванні	-	-	-	-
Презентація	1	10	1	15
Реферат	1	20	1	25
Модульна контрольна робота	1	50	1	50
Разом		100		100

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи

Модульна контрольна робота проводиться у формі комп'ютерного тестування. Критеріями оцінювання виконання роботи є кількість правильних відповідей на тестові завдання. Студентові пропонується 25 тестових завдань з правильними та неправильними відповідями (всього 4). Правильні відповіді в кожному завданні (від 1 до 3) оцінюються в 2 бали. Таким чином максимальна оцінка студента за модульне контрольне тестування - 50 балів. До цієї оцінки додається оцінка за модульне поточне оцінювання від 0 до 50 балів.

Критерії оцінювання підсумкового семестрового контролю

За підсумковим семестровим контролем здійснюється оцінювання студентів, які за результатами поточного оцінювання та модульного контролю набрали менш ніж 60 балів. За допомогою комп'ютерного тестування в рамках підсумкового семестрового контролю оцінюється ступінь освоєння пройденого матеріалу за рейтинговою оцінкою, яка виставляється здобувачу вищої освіти другого (магістерського) рівня.

Підсумковий семестровий контроль за курсом проводиться у формі **екзамену** із застосуванням комп'ютерного тестування. Це форма підсумкового контролю, що передбачає оцінювання рівня засвоєння здобувачем освіти теоретичного та практичного матеріалу з навчальної дисципліни за курс, що відбувається як окремий контрольний захід. Форма проведення екзамену – комп'ютерне тестування, вид завдань – тести.

Мінімальна кількість балів, яку може набрати здобувач освіти за поточну навчальну діяльність за семестр для допуску до екзамену, становить 35 балів. Якщо здобувач освіти за поточний контроль отримав менше ніж 35 балів, він не може бути допущеним до екзамену.

Студентові пропонується 50 тестових завдань з правильними та неправильними відповідями (всього 4). Правильні відповіді в кожному завданні (від 1 до 3) оцінюються в 2 бали. Екзамен вважається складеним, якщо студент набрав у сумі від 60 до 100 балів.

Оцінки студентам за результатами підсумкового семестрового контролю виставляються на основі загальної шкали оцінювання (рейтингової, національної та ECTS).

Загальна шкала оцінювання: рейтингова, національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за складання заліку за національною шкалою
90-100	A	Зараховано
82-89	B	
74-81	C	
64-73	D	
60-63	E	
35-59	FX	Не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	Не зараховано з обов'язковим повторним проходженням курсу
0-34	F	Не зараховано з обов'язковим повторним проходженням курсу

Вимоги до знань здобувачів освіти на екзамені.

Оцінку «відмінно» (90-100 балів, A) 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 відповідей на питання допустив деякі неточності.

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

- в загальному роботу виконав, але припустився певної кількості помилок у відповідях;

- 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;

- виконав завдання непогано, але зі значною кількістю помилок;

- ознайомлений з основною літературою, яка рекомендована програмою;

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 «незадовільно» (35-59 балів, FX) виставляється студенту, який:

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

Оцінка «незадовільно» (менше 35 балів, F) виставляється студенту, який:

- володіє навчальним матеріалом тільки на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів або не володіє зовсім;

- припускається грубих помилок при виконанні тестових завдань;

- не може продовжувати навчання і не готовий до професійної діяльності після закінчення університету без повторного вивчення даної дисципліни.

6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

6.1. Зміст навчальної дисципліни

Теми лекційних занять

Тема 1. Структура вищої освіти

Тема 2. Педагог у сучасній системі вищої освіти

Тема 3. Планування навчального процесу в умовах розширення самостійності закладу вищої освіти

Тема 4. Фізичне виховання як навчальна дисципліна в закладах вищої освіти

Тема 5. Мета, завдання і зміст фізичного виховання студентів

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
Змістовний модуль 1												
Тема 1. Структура вищої освіти	12	2		4		8	12	2				10
Тема 2. Педагог у сучасній системі вищої освіти	12	2		2		8	10					10
Тема 3. Планування навчального процесу в умовах розширення самостійності вищого	14	2		4		8	10					10

навчального закладу												
Тема 4. Фізичне виховання як навчальна дисципліна у закладах вищої освіти	14	2		4		8	12	2				10
Тема 5. Мета, завдання і зміст фізичного виховання студентів	2	2					12		2			10
Написання та захист реферату за обраною темою	14			4		10	20					20
Презентація (представлення результатів самостійної роботи студента з опрацюванням обраної теми)	12			4		8	10					10
Комп'ютерне тестування при тематичному оцінюванні (сайт електронного навчання)	4			2		2	2					2
Модульна контрольна робота (денна форма навчання) / Контрольна робота (заочна форма навчання)	4			2		2	2					2
Разом за семестр	90	10		26		54	90	4	2			84

6.3. Теми лабораторних занять

Назва теми	Форма навчання	
	денна	Заочна
Тема 1. Поняття структури вищої освіти. Мета і головні завдання діяльності закладу вищої освіти	2	
Тема 2. Основні риси та якості сучасного педагога вищої освіти. Функції та види діяльності педагога	2	
Тема 3. Планування навчального процесу в умовах розширення самостійності вищого навчального закладу	2	
Тема 4. Фізичне виховання як дисципліна у вищих навчальних закладах	2	
Тема 5. Мета, завдання і зміст фізичного виховання студентів	2	2
Тема 6. Методичні основи фізичного виховання в основному та спортивному навчальному відділенні	2	
Тема 7. Особливості методики фізичного виховання у спеціальному навчальному відділенні та організація позанавчальних форм ФВ студентів	2	
Тема 8. Методичні основи фізичного виховання у вищому навчальному закладі	2	
Тема 9. Методика занять зі студентами, які мають відхилення у стані здоров'я	2	
Написання та захист реферату за обраною темою	2	
Презентація (представлення результатів самостійної роботи студента з опрацюванням обраної теми)	2	
Комп'ютерне тестування при тематичному оцінюванні (сайт електронного навчання)	2	
Модульна контрольна робота (денна форма навчання) / Контрольна робота (заочна форма навчання)	2	
Разом за семестр	26	2

6.4. Самостійна робота

Назва теми	Форма навчання	
	денна	Заочна
Тема 1. Форми навчання у закладах вищої освіти. Стандарти вищої освіти	5	7
Тема 2. Педагогічна майстерність та її елементи	5	8
Тема 3. Навчальний процес у ЗВО як об'єкт планування. Навчальний план	5	8
Тема 4. Робочий навчальний план і його структура. Навчальна програма. Робоча програма навчальної дисципліни	5	8
Тема 5. Мета і завдання фізичного виховання студентів. Характеристика основних понять дисципліни "Фізичне виховання". Функції та види фізичного виховання	5	8
Тема 6. Форми і засоби фізичного виховання студентів у ЗВО	5	8
Тема 7. Мета, завдання та зміст програми фізичного виховання студентів	5	8
Тема 8. Особливості методики фізичного виховання у спеціальному навчальному відділенні. Діяльність кафедри фізичного виховання, спортивного клубу і спортивно-оздоровчого центру	5	8
Тема 9. Методика проведення занять фізичними вправами з студентами у закладах вищої освіти	5	8
Написання та захист реферату за обраною темою	8	10
Комп'ютерне тестування при тематичному оцінюванні (сайт електронного навчання)	1	3
Разом за семестр	54	84

7. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

Вивчення вибіркової навчальної дисципліни «**Методологія викладання теорії фізичного виховання у закладах вищої освіти**» передбачає використання такого інструментарію як робоча програма, електронні варіанти лекцій, презентації лекційного матеріалу, методичні рекомендації до лабораторних занять та самостійної роботи. Здобувачі вищої освіти мають вільний доступ до студентської бібліотеки, зокрема до її книжкових фондів і читальних залів, віртуального навчального середовища Moodle та Google Meet, навчальних і робочих планів через платформу Інфо-центру, графіків навчального процесу, навчально-методичних комплексів дисциплін, програм педагогічної та іншої практики, дидактичних матеріалів і методичних рекомендацій до лабораторних занять та самостійної роботи.

Основним технічним засобом вивчення навчальної дисципліни «**Методологія викладання теорії фізичного виховання у закладах вищої освіти**» є персональний комп'ютер (ноутбук).

Найважливішим інструментом програмного забезпечення дистанційного навчання і джерелом відеокommунікації зі студентами є сервіс віртуального навчального середовища Google Meet, що використовується для проведення лекційних і лабораторних занять у режимі відео-телефонного зв'язку. Сервіс підтримує демонстрацію робочого стола одного користувача для інших, до нього можуть одночасно бути додані до 100 учасників відеозв'язку. Для участі не потрібна додаткова реєстрація, достатньо мати обліковий запис у мережі Google. За стосунок Google Meet ефективно працює як на персональному комп'ютері (ноутбуці), так і на смартфоні або планшеті.

8. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник. - К.: - Освіта України”, 2008. - 256 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: навч.-метод. посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
3. Лазаренко М.Г. Фізичне виховання: навч.-метод. посіб. Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2019. 88 с.
4. Практикум з фізичного виховання у закладах вищої освіти: навчальний посібник / І.Г. Бондаренко, Г.К. Тарасова, О.В. Бондаренко та інші. – Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2021. – 80 с.

Допоміжна література

1. Бубка С.Н., Булатова М.М. Ігри, що підкорили світ / С.Н. Бубка, М.М. Булатова. - К., 2011. - 132 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія та методика фізичного виховання. Навч. пос. в 2-х т. / Т. Ю. Круцевич. - К.: Олимп. лит., 2008. - Т. 1. - 314 с.
3. Наказ МОН України за № 757 від 14.11.2003 року - Про затвердження навчальних програм з фізичного виховання вищих навчальних закладів України І-ІІ, ІІІ-ІV рівнів акредитації.
4. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. К.: Держкомспорт. 2014. 16 с.
5. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Третяков М.О. та ін. Фізичне виховання. Навч. пос. - К.: Центр учбової літератури, 2007. - 192 с.
6. Теоретичні питання з фізичного виховання у процесі підготовки студентів педагогічного університету: навч. посібник / Під заг. ред. канд. пед. наук, доцента Ахметова Р.Ф. -Житомир: Поліграфічний центр ЖДПУ, 2002.-160 с.

Інформаційні ресурси в мережі Інтернет

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

9. Інформаційні ресурси в мережі Інтернет

1. Електронні варіанти лекцій (сайт електронного навчання ДВНЗ «УжНУ»);
2. Інтернет-ресурси:
<https://udhtu.edu.ua/wpcontent/uploads/2017/08/36991da77db7a260fc8e0b05fbb87d5e.pdf>
https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/kostukevich18.pdf

Додаток 1

Результати перегляду робочої програми навчальної дисципліни

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)

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 _____

