

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ  
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. УШИНСЬКОГО»

Кучеренко Г. В., Воробйова С. В.

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ І  
ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З НАВЧАЛЬНОЇ  
ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»**

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

УДК: 796.01(07)

*Рекомендовано до друку вченою радою  
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського» (протокол №\_\_ від \_\_\_\_\_ 2024 р.).*

**Рецензенти:**

**Подгорна В. В.** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту Національного університету «Одеська політехніка».

**Ігнатенко С. О.** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

**Кучеренко Г. В., Воробйова С. В.**

Методичні рекомендації до практичних занять і виконання самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичної культури» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Одеса: Університет Ушинського, 2024. 46 с.

Методичні рекомендації до проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичної культури» містять вимоги до знань і вмінь здобувачів 3 року навчання, набутих у процесі вивчення дисципліни, плани практичних занять, завдання для самостійної роботи, перелік питань до іспиту, приблизну тематику індивідуального навчально-дослідного завдання, рекомендовану літературу.

Рекомендовано для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) з метою закріплення, поглиблення й узагальнення знань, одержаних під час навчання.

© Університет Ушинського, 2024

© Кучеренко Г. В.

© Воробйова С. В.

## ЗМІСТ

1.	Пояснювальна записка	4
2.	Зміст навчальної дисципліни	10
3.	Теми практичних занять	14
4.	Методичні рекомендації до проведення практичних занять	15
5.	Методичні рекомендації до організації самостійної роботи	21
6.	Індивідуальне навчально-дослідне завдання	24
7.	Критерії оцінювання	28
8.	Тестові завдання для самоконтролю	37
9.	Питання до іспиту	42
10.	Схема нарахування балів та шкала оцінювання	44
11.	Список рекомендованої літератури	45

## **1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

**Мета навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичної культури»:** сформувати систему знань, умінь та навичок, які забезпечують професійну діяльність у галузі фізичної культури в сучасних умовах у загальноосвітніх школах; ознайомити здобувачів, майбутніх вчителів фізичного виховання з загальними закономірностями фізичного виховання, як педагогічного процесу, тобто такі закономірності, які в рівній мірі властиві фізичному вихованню будь-яких контингентів населення; сформувати у молодого покоління високої патріотичної свідомості, почуття вірності, любові до Батьківщини.

Сформувати мотивацію щодо використання набутих знань у професійній діяльності.

### **Очікувані програмні результати навчання :**

ПРН 01. Знати нормативні акти, закони, постанови та правові документи у сфері фізичної культури; підходи до забезпечення якісного виконання завдань професійної діяльності на основі інструкцій, методичних рекомендацій, встановлених норм, нормативів, технічних умов тощо.

ПРН 03. Уміти спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі; складати різні види документів; пояснювати фахівцям і нефахівцям інформацію, ідеї, проблеми, рішення у сфері фізичної культури.

ПРН 04. Уміти знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел; здійснювати комунікаційну взаємодію за допомогою соціальних мереж; систематизувати прийоми створення, збереження, накопичення та інтерпретації даних з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень.

ПРН 07. Володіння знаннями з історії українського народу; знати ключові періоди розвитку української державності.

ПРН 08. Знати і пояснювати принципи, мету, завдання, засоби та методи фізичної культури, оговорювати особливості фізкультурно-оздоровчої діяльності, організацію й проведення спортивних змагань.

ПРН 09. Застосовувати гігієнічні заходи у процесі занять фізичною культурою; застосовувати засоби лікувальної фізичної культури та оздоровчого масажу; дотримуватись основних положень збереження навколишнього середовища.

ПРН 10. Використовувати аналітичні підходи до аналізу ситуацій в сфері фізичної культури, дослідження об'єктів і суб'єктів професійної діяльності.

ПРН 11. Брати участь у дискусіях та розв'язанні складних спеціалізованих задач в професійної діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів в сфері фізичної культури.

ПРН 13. Володіти знаннями та уміннями із застосування методи фізичної реабілітації, оздоровлення організму засобами фізичного виховання і природними чинниками.

ПРН 14. Володіти навичками самоосвіти та самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань, бути критичним і самокритичним.

ПРН 15. Уміти взаємодіяти з іншими людьми, працювати в групах, обстоювати власну позицію, організувати навчальний процес.

ПРН 16. Виконувати визначені види рухових дій для фізкультурно-оздоровчих занять та спортивно-масових; дотримуватись рекомендацій щодо тривалості та інтенсивності оздоровчої рухової активності протягом тижня; вести здоровий спосіб життя.

ПРН 17. Демонструвати знання з основ наукових досліджень, володіти сучасними методиками досліджень; знати і вміти застосовувати знання з метрології.

ПРН 19. Визначати засоби профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом; застосовувати

основні принципи та засоби надання долікарської допомоги у невідкладних станах; обирати засоби збереження життя, здоров'я та захисту людей в умовах загрози і виникнення небезпечних та надзвичайних ситуацій.

ПРН 20. Демонструвати знання з оцінки здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, використовувати сучасні методи діагностики індивідуального здоров'я; організовувати заходи щодо залучення учнів ЗСО та різних груп населення до здорового способу життя.

ПРН 21. Пояснювати принципи, засоби та методи фізичного виховання школярів; інтерпретувати теорію навчання рухових дій; описувати методики розвитку фізичних якостей; визначати форми організації занять у фізичному вихованні.

### **Очікувані результати навчання з дисципліни:**

#### **знати:**

- загальні і специфічні закономірності фізичної культури;
- історію розвитку фізичної культури на Україні, вплив фізичних вправ на організм людини, прийоми гартування організму, способи здорового способу життя і боротьби з шкідливими звичками і т. ін.;
- характерні риси, типи, зміст, структура і завдання уроків і навчально-тренувальних занять з фізичної культури і спорту;
- методику підготовки до занять та методичні прийоми, технології з проведення занять;
- методику навчання руховим діям;
- форми занять фізичною культурою та методику їх використання;
- форми і методику проведення позакласної, позашкільної роботи;
- методи організації учнів на заняттях;
- прийоми підвищення загальної та моторної щільності заняття та активізації пізнавальної та рухової активності учнів під час занять;
- технології з оздоровлення і здоров'язбереження засобами фізичного виховання і природними чинниками;

- засоби контролю за впливом навантаження на стан здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості;
- технології планування; нормативні документи з планування, що складаються вчителем, тренером, інструктором;
- зміст і форми контролю за навчальним і навчально-тренувальним процесом.

**вміти:**

- підбирати на практиці і використовувати найефективніші методи навчання і організації на уроках фізичної культури при розучуванні конкретних рухових дій;
- правильно дозувати фізичне і психологічне навантаження на заняттях із урахуванням їх віку, статевих особливостей, рівня фізичної підготовленості;
- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- засвоювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- 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;
- використовувати методичні прийоми, що підвищують загальну і моторну щільність заняття, пізнавальну і рухову активність учнів на заняттях їх уміння і рівень розучування фізичних якостей;
- використовувати попередній, поточний річний контроль і тестування, як засіб підвищення ефективності навчання і підвищення інтересу учнів до занять;
- складати річні поурочні плани-конспекти занять, плани позакласної роботи, документи з організації та проведенню шкільних та спортивних змагань;
- проводити тестування.

**Унаслідок досягнення результатів навчання здобувачі вищої освіти в контексті змісту навчальної дисципліни мають опанувати такі компетентності:**

**Інтегральна компетентність:** Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері фізичної культури або у процесі навчання, що передбачає застосування системи інтегрованих знань з теорій та методів відповідних наук, і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

**Загальні компетентності:**

ЗК 01. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

ЗК 02. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 04. Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології.

ЗК 05. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 06. Здатність спілкуватися іноземною мовою.

ЗК 08. Здатність до міжособистісної взаємодії.

**Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:**

СК 02. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з основ теорії і методики фізичного виховання та теорії і методики фізичної культури.

СК 03. Здатність до здійснення проектування, планування та моделювання, програмування освітнього процесу з фізичної культури.

СК 04. Здатність до управління процесом навчання рухових дій, розвитку фізичних якостей та вирішення оздоровчих і виховних задач.

СК 05. Здатність здійснювати об'єктивний педагогічний контроль і оцінювання навчальних досягнень учнів з фізичної культури.

СК 09. Здатність використовувати різні методи, методики, методичні прийоми навчання, виховання у сфері фізичної культури.



СК 11. Здатність забезпечувати в процесі професійної діяльності дотримання вимог безпеки, санітарно-гігієнічних норм, здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я.

СК 13. Здатність до організації фізкультурно-оздоровчої роботи у закладах освіти, позашкільних закладах, літніх дитячих оздоровчих таборах.

СК 14. Здатність використовувати систематизовані теоретичні і практичні знання для постановки і вирішення дослідницьких, практичних задач в галузі освіти, зокрема фізичної культури.

СК 15. Здатність здійснювати різні види та форми рухової активності, зі спортивних єдиноборств, гімнастики, плавання, спортивних ігор, легкої атлетики, краєзнавчо-туристичної діяльності для формування здорового способу життя і підвищення рівня фізичної підготовленості.

## **2. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **Змістовий модуль № 1. Загальні основи теорії фізичної культури**

#### **Тема № 1. Вступ в теорію фізичної культури**

Основні поняття теорії і методики фізичної культури. Теорія і методика фізичної культури. як навчальна дисципліна. Значення теорії і методики фізичної культури для студентів та випускників навчальних закладів. Фізична культура як вид культури. Структура фізичної культури. Функції фізичної культури.

#### **Тема № 2. Фізична культура як соціальна система. Мета, завдання та загальні принципи функціонування фізичної культури у суспільстві**

Поняття про систему фізичної культури. Мета і завдання системи фізичної культури. Загальні принципи системи фізичної культури. Поняття про засоби. Фізичні вправи – основне та специфічний засіб формування фізичної культури особистості. Фактори, які визначають вплив фізичних вправ.

#### **Тема № 3. Виховання особистісних якостей учасників освітнього процесу. Вимоги до культури професійного мовлення**

Роль і місце фізичної культури у формуванні особистісних якостей учнів. Завдання, зміст та шляхи патріотичного, морального, правового та естетичного виховання на заняттях у галузі фізичної культури. Особистість учителя, тренера, вимоги до його професійних здібностей, підготовленості та професійної майстерності. Грамотність, чіткість, доступність, емоційність та інші риси мови вчителя чи тренера. Використання спортивної термінології. Вміння надавати вказівки під час виконання учнями фізичних вправ не порушуючи інтенсивності дій.

#### **Тема № 4. Методичні принципи занять фізичними вправами. Навчання руховим діям**

Зміст та характеристика методичних принципів. Принципи свідомості і активності, наочності, доступності, індивідуалізації, систематичності. Характеристика принципів, які виражають специфічні закономірності занять

фізичними вправами. Принципи безперервності, прогресування впливів, циклічності, вікової адекватності педагогічних впливів. Формування знань, умінь і навичок як процес та результат навчання. Взаємодія навичок. Структура процесу навчання руховим діям. Управління процесом навчання. Попередження та корегування помилок.

## **Змістовний модуль №2. Дозування навантажень. Самоконтроль. Фізичні здібності**

### **Тема № 5. Сучасні підходи до класифікації методів. Планування процесом занять**

Поняття «метод», «методичний прийом», «методика», «методичний підхід», «методична спрямованість». Сучасні підходи до класифікації методів. Сучасні підходи до поняття класифікації методів. Методи спрямовані на формування знань; методи спрямовані на формування умінь і навичок; методи спрямовані на удосконалення рухових навичок та розвиток фізичних здібностей.

Планування, його види та зміст. Основні документи планування навчально-виховного процесу. Вимоги до складання річного навчального плану, розподіл матеріалу навчальної програми.

### **Тема №6. Урок і навчально-тренувальне заняття – основні форми роботи з фізкультурної освіти. Методика проведення аналізу заняття**

Структура занять з фізичної культури і функції його умовних частин. Типи та види занять та їх функції. Диференційний підхід; інноваційні методи; міжпредметних зв'язків; забезпечення освітньої, здоров'язбережувальної, оздоровчої, виховної, тренувальної спрямованості; формування в учнів умінь і навичок до самостійних занять; дотримання дидактичних принципів навчання та їх творче використання. Методика проведення аналізу заняття: аналіз конспекту; аналіз проведення заняття; якість засвоєння навчального матеріалу. Хронометраж заняття.

## **Тема № 7. Дозування фізичного та психічного навантаження.**

### **Самоконтроль за самопочуттям**

Характеристика об'єму та інтенсивності навантаження. Перевірка впливу навантаження на ЧСС учнів. Фізіологічна крива заняття з фізичної культури. Зовнішні і внутрішні ознаки стомлення учнів під час занять фізичними вправами. Регулювання навантаження, відпочинку і харчування. . Поради студентам під час проходження педагогічної практики та на початку педагогічної діяльності.

## **Тема № 8. Загальна характеристика фізичних здібностей. Методики розвитку**

Поняття про фізичні здібності. Основні закономірності розвитку фізичних здібностей. Принципи розвитку фізичних здібностей. Силкові здібності і методика розвитку. Швидкісні здібності і методика розвитку. Координаційні здібності і методика розвитку. Витривалість і методика розвитку. Гнучкість і методика розвитку.

## **Змістовний модуль № 3. Спорт в системі фізичної культури.**

### **Планування, контроль і облік в процесі занять**

**Тема № 9. Стан сучасного спорту. Соціальні функції спорту. Спортивні змагання як функціональна складова спорту. Спортивні змагання в ЗСО**

Основні функції та особливості спортивних змагань. Спортивні результати – специфічний та інтегральний продукт змагальної діяльності., критерії їх виміру та оцінки. Організація, підготовка до спортивних змагань. Розробка положень змагань. Цілі і задачі шкільного спортивного змагання. Положення про змагання. Підготовка спортивного активу до проведення змагань. Робота суддів.

**Тема № 10. Спортивне тренування – мета, завдання, засоби, загальні та специфічні принципи. Підготовка спортсмена в процесі тренування**

Мета, завдання та характерні риси спортивного тренування. Засоби спортивного тренування. Загальні та спеціальні принципи спортивного тренування. Особливості видів підготовки спортсменів. Технічна підготовка.

Фізична підготовка. Тактична підготовка. Психологічна підготовка.  
Інтелектуальна підготовка. Інтегральна підготовка.

### **Тема № 11. Контроль, тестування та облік в процесі занять**

Методика проведення тестування вправ – головні критерії оцінювання навчальних досягнень учнів. 12-бальна система оцінки. Методика проведення тестування показників розвитку фізичних якостей учнів. Попередній, текучий та підсумковий контроль за якістю засвоєння навчального матеріалу. Основні документи обліку.

### 3. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ теми	Назва теми Форма заняття
<b>5 семестр</b>	
1	<i>Практичне заняття</i> «Вступ в теорію фізичної культури»
2	<i>Семінар</i> «Фізична культура як соціальна система. Мета, завдання та загальні принципи функціонування фізичної культури у суспільстві»
3	<i>Практичне заняття</i> «Виховання особистісних якостей учасників освітнього процесу. Вимоги до культури професійного мовлення»
4	<i>Вирішення практичних завдань</i> «Методичні принципи занять фізичними вправами. Навчання руховим діям». Контрольна робота
<b>6 семестр</b>	
5	<i>Тренінг</i> «Сучасні підходи до класифікації методів. Планування процесом занять»
6	<i>Вирішення практичних завдань</i> «Урок і навчально-тренувальне заняття – основні форми роботи з фізкультурної освіти. Методика проведення аналізу заняття»
7	<i>Дискусія</i> «Дозування фізичного та психічною навантаження. Самоконтроль за самопочуттям»
8	<i>Круглий стіл</i> «Загальна характеристика фізичних здібностей. Методики розвитку»
9	<i>Рольова гра</i> «Стан сучасного спорту. Соціальні функції спорту. Спортивні змагання як функціональна складова спорту. Спортивні змагання в ЗСО»
10	<i>Практичне заняття</i> «Спортивне тренування – мета, завдання, засоби, загальні та специфічні принципи. Підготовка спортсмена в процесі тренування»
11	<i>Практичне заняття</i> «Контроль, тестування та облік в процесі занять». Контрольна робота
<b>Разом</b>	

## **4. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

### **Практичне заняття «Вступ в теорію фізичної культури»**

*Питання до обговорення:*

1. Наведіть поняття «Культура»
2. Наведіть поняття «Фізична культура»
3. Наведіть поняття «Спорт»
4. Наведіть поняття «Фізичне виховання»
5. Наведіть поняття «Фізична реабілітація»
6. Наведіть поняття «Фізична рекреація»
7. Наведіть поняття «Фізична підготовка»
8. Наведіть поняття «Фізичні вправи»
9. Наведіть поняття «Фізичний розвиток»
10. Наведіть поняття «Фізична підготовленість»

*Практичне завдання:*

1. Робота в малих групах. Кожна група – прихильник одного із понять і термінів.
2. Виберіть формулювання понять і термінів, які вам близькі. Результати доповіді на практичному занятті.

**Семінар «Фізична культура як соціальна система. Мета, завдання та загальні принципи функціонування фізичної культури у суспільстві»**

*Питання до обговорення:*

1. Чому фізична вправа є основним засобом фізичного виховання?
2. Які фактори визначають дію фізичних вправ?
3. Що лежить в основі класифікації фізичних вправ?
4. Чим характеризуються зміст і форма фізичних вправ?
5. Що розуміється під технікою фізичних вправ?

*Практичне завдання:*

1. Дати відповіді на запитання. Висловити свої думки стосовно фізичних вправ у обраному виді спорту. Навести приклади.

2. Розробіть рекомендації з підготовчих і спеціальних фізичних вправ з обраного вами виду спорту

**Практичне заняття «Виховання особистісних якостей учасників освітнього процесу. Вимоги до культури професійного мовлення»**

*Питання до обговорення:*

1. Які особистісні якості фахівця з фізичної культури і спорту?
2. Опишіть модель особистості фахівця з фізичної культури і спорту?

*Практичне завдання:*

Робота у парах.

1. Аналіз особистісних якостей фахівця з фізичної культури і спорту.
2. Виберіть будь яку проблемну ситуацію. Вирішіть цю ситуацію використовуючи засоби моделювання.

**Вирішення практичних завдань «Методичні принципи занять фізичними вправами. Навчання руховим діям»**

*Питання до обговорення:*

1. Перерахуйте основні методичні принципи з фізичної культури особистості
2. У чому полягають соціальні принципи формування фізичної культури людини?
3. Охарактеризуйте принципи побудови занять у процесі фізичного виховання.
4. Як здійснювати патріотичне, моральне, правове, і естетичне виховання у процесі фізичного виховання?

*Практичне завдання:*

1. Аналіз і характеристика методичних принципів з фізичної культури особистості
2. Аналіз застосування принципів побудови занять з фізичної культури особистості

**Тренінг «Сучасні підходи до класифікації методів. Планування процесом занять»**



*Питання до обговорення:*

1. Дайте визначення поняттям «метод, методика, методичний прийом».
2. Які ви знаєте сучасні підходи до класифікації методів, що застосовуються у фізичному вихованні і спорті?
3. Дайте характеристику методів, що застосовуються у фізичному вихованні і спорті.
4. Які ви знаєте методи організації діяльності і способи виконання фізичних вправ на заняттях?
5. Розкрийте суть і зміст планування як функції управління процесом фізичного вдосконалення?
6. Які складові планування процесом фізичного вдосконалення?
7. Що таке стратегічне планування у фізичному вихованні?

*Практичне завдання:*

1. Дати відповіді на запитання. Висловити свої думки стосовно процесу планування процесом фізичного вдосконалення на прикладі власного виду спорту.
2. Підготувати презентацію на тему: «Методи, що застосовуються у фізичному вихованні і спорті».

**Вирішення практичних завдань «Урок і навчально-тренувальне заняття – основні форми роботи з фізкультурної освіти. Методика проведення аналізу заняття»**

*Питання до обговорення:*

1. Які складові структури навчального процесу з фізичної культури?
2. Яка структура навчальної програми з «Фізичної культури?»
3. Дайте характеристику організації навчального процесу з фізичної культури і спорту?
4. Дайте визначення поняттю «педагогічна характеристика заняття».
5. Які загальні вимоги до заняття з фізичної культури?
6. З яких компонентів складаються методики аналізу заняття з ФК?

*Практичне завдання:*

1. Зробити аналіз навчальної програми з «Фізичної культури». У групі обговорити про зміст програми.
2. Надайте рекомендації щодо написання аналізу заняття з фізичної культури. Навести зразок.

**Дискусія «Дозування фізичного та психічного навантаження. Самоконтроль за самопочуттям»**

*Питання до обговорення:*

1. Який вплив рухової активності на організм підростаючого покоління?
2. Дайте характеристику класифікації мотивів до занять фізичною культурою.
3. Які фактори впливають на мотивацію до занять ФКіС?
4. За якими ознаками визначається ступінь стомлення?
5. Як будується фізіологічна крива?
6. Дайте характеристику фізіологічним і психічним показникам розвитку втоми.
7. Як визначити фізіологічні резерви організму?

*Практичне завдання:*

1. Розробіть рекомендації: що потрібно робити, щоб підвищити мотивацію до занять фізичною культурою і спортом.
2. Розробіть рекомендації щодо регулювання режимів навантаження.

**Круглий стіл «Загальна характеристика фізичних здібностей. Методики розвитку»**

*Питання до обговорення:*

1. Дайте характеристику педагогічним принципам розвитку фізичних здібностей.
2. Перерахуйте фактори, від яких залежить розвиток фізичних здібностей.

*Практичне завдання:*

Опишіть основні принципи розвитку фізичних здібностей. За круглим столом обговорити їх ефективність використання.

**Рольова гра «Стан сучасного спорту. Соціальні функції спорту. Спортивні змагання як функціональна складова спорту. Спортивні змагання в ЗСО»**

*Питання до обговорення:*

1. Дайте характеристику первинним і вторинним функціям спортивних змагань.
2. Від яких факторів залежить об'єктивність і точність визначення спортивно-технічних результатів?
3. З яких складових частин складаються спортивні змагання?
4. Як відбувається організація спортивних змагань?
5. Які основи суддівства?
6. З чого складається програма змагань?
7. Які розділи включає положення до спортивних змагань?

*Практичне завдання:*

1. Обговорити відмінності проведення спортивних змагань за прикладом обраних видів спорту.
2. Розробити приклад положення до спортивних змагань (відповідно обраному виду спорту).

**Практичне заняття «Спортивне тренування – мета, завдання, засоби, загальні та специфічні принципи. Підготовка спортсмена в процесі тренування»**

*Питання до обговорення:*

1. Які ви знаєте принципи спортивного тренування?
2. Дайте визначення всім принципам спортивного тренування.

*Практичне завдання:*

Підготувати презентацію на тему: «Принципи спортивного тренування».

**Практичне заняття «Контроль, тестування та облік в процесі занять»**

*Питання до обговорення:*

1. Від яких факторів залежить ефективне застосування тестування?

2. Від чого залежить вибір тестів?
3. Дайте характеристику класифікації рухових тестів.
4. Як відбувається тестування фізичної підготовленості?
5. Які ви знаєте види контролю у фізичній культурі і спорті?
6. Яка основна мета обліку і контролю у ФКіС?
7. Які ви знаєте методи контролю?
8. Які ви знаєте види обліку?

*Практичне завдання:*

1. Навести приклад оформлення результатів проведення тестування.
2. Описати кожний вид обліку і контролю і дати їм визначення.

## **5. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

### *Завдання самостійної роботи №1:*

1. Загальна характеристика основних задач предмету «Фізична культура» у загальноосвітній школі.
2. Зміст програми та розділів з предмету «Фізична культура».
3. Характеристика орієнтовної сітки розподілу навальних годин за темами навчального матеріалу.
4. Характеристика альтернативних програм з предмету «Фізична культура».
5. Особливості виховання в учнів бажання систематично займатися фізичними вправами.

### *Завдання самостійної роботи №2:*

1. Характеристика основних документів планування навчально-виховного процесу в ЗСО.
2. Вимоги до складання річного навального плану, розподілу матеріалу навчальної програми по урокам.

### *Завдання самостійної роботи №3:*

1. Характеристика структури уроків з фізичної культури.
2. Типи та види уроків з фізичної культури та їх функції.
3. Головні вимоги до сучасного уроку фізичної культури.

### *Завдання самостійної роботи №4:*

1. Залежність якості уроку від якості підготовки вчителя до його проведення.
2. Характеристика етапів підготовки: теоретичний етап; практичний етап; мовна підготовка.
3. Основні вимоги до формування освітніх, виховних та оздоровчих завдань у конспекті уроку.
4. Правила складання плану-конспекту уроку.

*Завдання самостійної роботи №5:*

1. Характеристика об'єму та інтенсивності навантаження на уроці фізичної культури.
2. Особливості перевірки впливу навантаження на ЧСС учнів.
3. Характеристика зовнішніх ознак стомлення учнів під час занять фізичними вправами на уроці фізичної культури.
4. Особливості регулювання навантаження на уроці фізичної культури.

*Завдання самостійної роботи №6:*

1. Основні методи організації учнів під час уроку фізичної культури: одночасний (фронтальний, груповий, індивідуальний); почерговий (коловий, послідовний, у парах).
2. Характеристика пізнавальної та рухової активності учнів під час уроку фізичної культури.
3. Основні прийоми підвищення пізнавальної та рухової активності учнів під час уроку фізичної культури.

*Завдання самостійної роботи №7:*

1. Характеристка головних критеріїв оцінювання навчальних досягнень учнів.
2. Методика проведення тестування показників розвитку фізичних якостей учнів.
3. Попередній, поточний та підсумковий контроль за якістю засвоєння навчального матеріалу.

*Завдання самостійної роботи №8:*

1. Характеристика виховного значення домашніх завдань по фізичній культурі.
2. Методика організації самостійної роботи учнів.
3. Методика проведення аналізу уроку.

4. Рішення навчальних, оздоровчих та виховних завдань уроку; висновки по уроку та пропозиції вчителю по усуненню недоліків.

*Завдання самостійної роботи №9:*

1. Основні задачі та значення позакласної роботи з фізичної культури у школі.
2. Характеристика форм позакласної роботи з фізичної культури.
3. Фізкультурні заходи у режимі навчальної роботи: фізкультурні хвилинки на уроках; рухові перерви.

*Завдання самостійної роботи №10:*

1. Основні цілі і задачі шкільного спортивного змагання.
2. Характеристика положення про змагання.
3. Особливості підготовки спортивного активу до проведення змагань.
4. Характеристика роботи суддів на змаганнях.
5. Методика проведення спортивних змагань, які охоплюють усіх учнів школи.
6. Методика проведення спортивних свят та Днів здоров'я у ЗСО.

*Завдання самостійної роботи №11:*

1. Основні риси мови вчителя: грамотність, чіткість, доступність, емоційність.
2. Особливості використання спортивної термінології.
3. Вміння надавати вказівки під час виконання учнями фізичних вправ не порушуючи інтенсивності дій.

## 6. ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ

Підготувати доповідь на електронному і паперовому носіях, виступити на семінарському занятті (протягом семестру).

### 5 семестр

№ з/п	Тематика (за вибором) доповіді
1.	Основні поняття теорії і методики фізичної культури
2.	Фізична культура як вид культури. Структура фізичної культури
3.	Структура та функції фізичної культури
4.	Фізичні вправи – основний та специфічний засіб формування фізичної культури особистості
5.	Особистість учителя, тренера, вимоги до його професійних здібностей, підготовленості та професійної майстерності
6.	Патріотичне виховання на заняттях у галузі фізичної культури
7.	Моральне виховання на заняттях у галузі фізичної культури
8.	Правове виховання на заняттях у галузі фізичної культури
9.	Естетичне виховання на заняттях у галузі фізичної культури
10.	<i>Тема запропонована здобувачем</i>

### 6 семестр

№ з/п	Тематика (за вибором) есе
1.	Зміст та характеристика методичних принципів фізичного виховання
2.	Основні документи планування навчально-виховного процесу з фізичної культури
3.	Дозування навантаження на заняттях з фізичної культури і спорту
4.	План-конспект заняття: призначення, зміст, методичні особливості
5.	Організація навчальної діяльності учнів на заняттях з фізичної культури
6.	Методики проведення тестувань на заняття з фізичної культури



7.	Завдання позакласної та позашкільної роботи з фізичної культури
8.	Використання міжпредметних зв'язків на заняттях
9.	Методики організації на заняттях фізичної культури
10.	Позакласна і позашкільна робота з фізичного виховання учнів
11.	Спортивне тренування – мета, завдання, засоби, загальні та специфічні принципи
12.	Основні закономірності розвитку фізичних здібностей. Принципи розвитку фізичних здібностей
13.	Оздоровче, здоров'язбережувальне, відновлювальне та тренувальне значення занять з фізичної культури
14.	Розробка положення до спортивних змагань
15.	<i>Тема запропонована здобувачем</i>

### **Вимоги до оформлення роботи (доповіді)**

Обсяг роботи – 8-12 комп'ютерного тексту формату А4. Робота має відповідати таким вимогам: шрифт Times New Roman; кегль 14; креслення звичайне; відстань між рядками 1,5 інтервали; відступ 1,25 см.

Текст роботи розміщується на аркуші з дотриманням таких розмірів полів: з лівого боку – не менше ніж 20 мм, з правого – не менше ніж 10 мм, зверху та знизу – не менше ніж 20 мм. Таблиці, графіки, рисунки або цифрові дані повинні супроводжуватися посиланнями на першоджерело (номер позначається в дужках, вказує на порядок переліку літератури, що використовується). Посилання мають містити сторінку, з якої було взято дані (наприклад, [7, с. 85]).

### **Рекомендації щодо виконання ІНДЗ (доповіді)**

1. Обрати одну тему з рекомендованого переліку
2. Підібрати необхідну літературу, вивчити та проаналізувати її.
3. Висвітлити концептуальні теоретичні дослідження стосовно обраного питання. Під час виконання даного етапу студент повинен глибоко і всебічно

розкрити зміст обраного питання, проаналізувати декілька літературних джерел, різні підходи, навести приклади.

Студент повинен глибоко і всебічно висвітлити актуальність проблеми. Особливу увагу слід приділити дискусійним питанням. Якщо в літературі відсутня єдина точка зору з питань, які досліджуються, слід навести думки кількох авторів, дати їх критичну оцінку та висловити свої міркування з даних питань. Це допоможе більш глибокому засвоєнню матеріалу. Навчальну літературу з вибраного теоретичного питання студент добирає як за рекомендованим списком літератури, так і самостійно.

Особливу увагу слід звернути на періодичні наукові видання. Зібраний, вивчений і опрацьований матеріал з певного теоретичного питання має викладатися логічно, може бути поділений на кілька пунктів і підпунктів. Доцільним є використання наочного матеріалу: таблиць, рисунків, діаграм тощо.

### **Вимоги до оформлення роботи (есе)**

Обсяг роботи – 3-8 комп'ютерного тексту формату А4. Робота має відповідати таким вимогам: шрифт Times New Roman; кегль 14; креслення звичайне; відстань між рядками 1,5 інтервали; відступ 1,25 см.

Текст роботи розміщується на аркуші з дотриманням таких розмірів полів: з лівого боку – не менше ніж 20 мм, з правого – не менше ніж 10 мм, зверху та знизу – не менше ніж 20 мм.

### **Рекомендації щодо виконання ІНДЗ (есе)**

Есе має складатись з таких частин:

1. Вступ – структура есе починається зі вступної частини, яка займає 15-20% від загального обсягу роботи. Тут автор пише про актуальність теми, може коротко згадати тих дослідників, які їй займалися.
2. Основна частина – у цьому розділі студент розкриває суть роботи, відповідає на поставлене запитання, коментує цитату або пропонує розв'язання проблеми. Як правило, у цій частині есе структури студент пише

1-2 твердження, підкріплюючи їх аргументами з літератури, наукових статей, власного досвіду, життя.

3. Висновки – закінчується робота автора підбиттям підсумків викладеного матеріалу та міркуваннями про подальші перспективи вивчення теми.

4. Бібліографія - фінальним штрихом есе структури є перерахування використаних при написанні твору джерел в алфавітному порядку або відповідно до порядку їхньої згадки в тексті роботи.

**ЗДОБУВАЧ ПРИ ВИКОНАННІ ІНДЗ ПОВИНЕН ДОТРИМУВАТИСЯ ПРИНЦИПІВ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ, НЕ ДОПУСКАТИ АКАДЕМІЧНИЙ ПЛАГІАТ.**

*Академічний плагіат* – оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості), та/або відтворення опублікованих текстів інших авторів без відповідного посилання (відповідно до ст. 69 Закону України «Про вищу освіту»).

***Види академічного плагіату:***

- копіювання;
- перефразування;
- компіляція;
- використання інформації (факти, ідеї, формули, числові значення тощо) з джерела без посилання на це джерело;
- подання як власних робіт (тез, аналітичних звітів, письмових робіт, есеїв тощо), виконаних на замовлення іншими особами, у тому числі робіт, стосовно яких справжні автори надали згоду на таке використання.

## 7. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

### Критерії оцінювання за різними видами роботи

Вид роботи	Бали	Критерії
Практичні завдання	0 балів	Здобувач відтворює незначну частину навчального матеріалу, має поверхові уявлення про предмет вивчення, неаргументовано висловлює думку. Використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали, виконує практичне завдання за умови сторонньої допомоги.
	1 бал	Знання здобувача є достатньо повними, він самостійно застосовує відповідний навчальний матеріал, виконуючи практичні завдання; аналізує, робить висновки. Відповідь повна, логічна, обґрунтована, але припускається неточностей. Здобувач самостійно використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали виконуючи практичні завдання. Виконане завдання у цілому відповідає вимогам, хоча має незначні огріхи.
	2 бали	Здобувач володіє міцними знаннями, оперує ними при виконанні практичних завдань. Самостійно використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали виконуючи практичне завдання. Не припускається помилок при його виконанні. Здобувач виступає експертом практичного завдання, що виконали однокурсники.
Самостійна робота (Тема 1-4, 7, 10)	0 балів	Здобувач розпізнає деякі об'єкти вивчення та визначає їх на побутовому рівні, може описувати деякі об'єкти вивчення; має фрагментарні уявлення з предмета вивчення; виконує елементарні прийоми практичних завдань.
	1 бал	Здобувач знає окремі факти, що стосуються навчального матеріалу; виявляє здатність елементарно висловлювати думку; самостійно та за допомогою викладача може виконувати частину практичних завдань; знає послідовність виконання завдання; практичні завдання містять багато суттєвих відхилень від установлених вимог, при їх виконанні потребує систематичної допомоги викладача.

	2 бали	Здобувач самостійно і логічно відтворює фактичний і теоретичний матеріал та наводить приклади; володіє навчальним матеріалом і використовує набуті знання, уміння у стандартних ситуаціях; самостійно виконує практичні завдання відповідно до методичних рекомендацій; практичні завдання мають окремі помилки; користується необхідними навчально-методичними матеріалами.
	3 бали	Здобувач володіє глибокими знаннями, демонструє відповідні компетентності, використовує їх у нестандартних ситуаціях, самостійно працює з інформацію у відповідності до поставлених завдань; систематизує та узагальнює навчальний матеріал; самостійно користується додатковими джерелами інформації; без похибок виконує та аналізує практичні завдання.
Контрольна робота	0 балів	Здобувач не менше ніж на 50% завдань надав правильну відповідь.
	1-3 балів	Здобувач на 51%-70% завдань надав правильну відповідь.
	4-7 балів	Здобувач на 71%-90% завдань надав правильну відповідь.
	8-10 балів	Здобувач на 91%-100% завдань надав правильну відповідь.
Індивідуальне навчально-дослідне завдання (доповідь)	0 балів	Завдання не виконано; доповідь має компелятивний характер; висловлювання не відповідає (за змістом і формою) вимогам. Презентація відсутня.
	1-3 балів	Зміст доповіді відповідає заявленій темі, проте тема розкрита частково. Наведені дані і факти обґрунтовують чи ілюструють сформульовані тези частково (не більше 3 зауважень). Достовірність інформації у доповіді має зауваження щодо двох вимог з трьох (точності, обґрунтованості, наявності посилань на джерела первинної інформації). Робота характеризується змістовою цілісністю, зв'язністю і послідовністю викладу, допущено не більше 1 логічної помилки. Композиційна структура промови витримана. Недоліки спостерігаються під час

	<p>аргументації основних положень, встановленні причинно-наслідкових зв'язків. Здобувач переважно дотримується лексичних, граматичних, стилістичних норм усного мовлення, проте припускається помилок різного характеру. Здобувач почуває себе скуто, невпевнено і напружено. Ефективність промови невисока через відсутність контакту з аудиторією, недоцільне використання прийомів зацікавлення і утримання уваги слухачів, добір недостатньої кількості аргументів, небагатий арсенал лінгвістичних та екстралінгвістичних засобів. Мультимедійна презентація значною мірою не відповідає вимогам: відсутній титульний слайд, список використаних джерел, відсутнє логічне завершення презентації у вигляді висновків, змістовного узагальнення. Створено так званий «реферат з малюнками», тобто використано слайди з текстовою інформацією, переписаною з підручників, посібників, інтернету, замість формулювання тез чи ключових, опорних слів та фраз. Порухення вимог щодо дизайну презентації: відсутність стильової єдності в оформленні всіх слайдів презентації; невідповідність кольору фону та тексту; невдалий вибір кольорової гами, використання в дизайні більше 3-х базових кольорів; використання шрифтів, що утруднюють сприйняття тексту; відсутність відступів від краю слайду (поля). Наявність граматичних помилок.</p>
4-7 балів	<p>Зміст доповіді відповідає заявленій темі, проте тема розкрита не повно / наявні фрагменти, які не відповідають темі. Наведені дані і факти обґрунтовують чи ілюструють сформульовані тези частково (не більше 2 зауважень). Достовірність інформації у доповіді має зауваження щодо однієї з вимог (точності, обґрунтованості, наявності посилань на джерела первинної інформації). Здобувач демонструє сформованість умінь і навичок правильного (не більше 2 помилок) і переконливого</p>

		<p>мовлення, володіє навичками доцільної побудови промови, аргументованого доведення тез, проте відтворює завчений текст, не враховуючи особливості усного мовлення, обмежено послуговується ораторськими прийомами зацікавлення і утримання уваги слухачів, втрачає контакт з аудиторією. Засоби виразності використовуються не завжди доцільно. Під час виступу здобувач почувається достатньо впевнено. Не дотримано всіх вимог до створення мультимедійної презентації: спостерігається незначна інформаційна надмірність тексту презентації, чи/та перевантаженість ілюстративним матеріалом. Ілюстрації та графічні елементи органічно доповнюють текст, проте є незначні недоліки дизайну презентації.</p>
8-10 балів		<p>Зміст доповіді відповідає заявленій темі. Здобувач глибоко, повно й обґрунтовано розглядає предмет дослідження, посилається на джерела первинної інформації, подає узагальнення альтернативних теоретичних підходів в межах досліджуваної проблеми. Наведені дані й факти адекватно обґрунтовують чи ілюструють тези доповіді. Текст характеризується цілісністю та композиційною грамотністю. Використано достатній обсяг високоякісних інформаційних джерел. Здобувач демонструє вміння будувати розгорнутий монолог з фахової проблематики, логічно, правильно, точно, етично й емоційно висловлювати думку відповідно до змісту, умов комунікації й адресата, застосовуючи основні закони риторики і прагнучи при цьому виробити індивідуальний стиль. Студент володіє технікою і культурою мовлення, демонструє слухачам процес зародження і розвитку думки, використовує цитування, прийоми драматизації виступу, вдало імпровізує. Доповідь викликала велике зацікавлення й жваве обговорення у студентському середовищі, наявні позитивні</p>

		коментарі. Навчальна презентація виконана з дотриманням усіх вимог: наявні усі структурні елементи; інформацію ретельно структуровано, представлено лаконічно, максимально інформативно, дотримано принципів науковості, послідовності у відборі текстового матеріалу; гармонійний дизайн; дотримано правил використання шрифтів, кольорового поєднання, стильової єдності оформлення; ілюстрації відповідають змісту презентації; дотримано норм літературної мови. Презентація вповні ілюструє й унаочнює доповідь.
Індивідуальне навчально-дослідне завдання (есе)	0 балів	Завдання не виконано; есе має компілятивний характер; висловлювання не відповідає (за змістом і формою) вимогам, які висуваються до жанру академічного есе.
	1 – 3 бали	Здобувач демонструє неглибоку обізнаність з темою, її інтерпретація поверхова, судження подеколи компелятивні. У роботі простежується комунікативний задум автора, представлений традиційний або обмежений набір ідей, відсутня діалогова (дискусійна) основа. Композиційна структура есе загалом витримана, проте наявні суттєві недоліки в аргументації основних положень, встановленні причинно-наслідкових зв'язків (не більше 2 логічних помилок), фрагменти іноді не пов'язані між собою, опущений аналіз суттєвих характеристик явища, не аналізуються альтернативні погляди на проблему. Спостерігається невдале поєднання теорії з фактичним матеріалом, використання риторики (тверджень) замість аргументації (доказів). Здобувач демонструє бідний словниковий запас, одноманітність граматичного ладу мови; спостерігається порушення мовностилістичних норм наукового стилю, зокрема наявне недоречне використання засобів виразності, неточне вживання термінології тощо; порушуються орфографічні й пунктуаційні норми.



4 – 6 балів	<p>Здобувач демонструє розуміння проблеми, чітко її формулює, проте розкриває її на низькому теоретичному рівні / заявлена тема розкрита не повно / наявні фрагменти, які не відповідають темі. Авторська модальність і оцінність виявляється невиразно. Здобувач загалом володіє навичками створення академічного тексту, аргументованого доведення тез, загальна форма викладу відповідає жанру академічного есе, проте стиль викладу, використана лексика і термінологія не завжди відповідає академічним стандартам. Робота характеризується змістовою цілісністю і послідовністю викладу, проте логічно упорядковані думки не пов'язані між собою мовними засобами; вказані наявні альтернативні погляди на проблему без їх адекватної оцінки; спостерігаються порушення у використанні прийомів порівняння й узагальнення. Використано змішаний стиль викладу з превалюванням неформального. Здобувач переважно дотримується лексичних, граматичних норм наукового стилю, проте наявні окремі орфографічні і синтаксичні помилки.</p>
7 – 9 балів	<p>Здобувач демонструє розуміння проблеми, розкриває її на достатньому теоретичному рівні, присутня авторська модальність, оцінність, проте інтерпретація теми недостатньо глибока і самостійна. Здобувач загалом володіє навичками створення академічного тексту, аргументованого доведення, проте тези й приклади не завжди переконливі, здобувач переважно використовує традиційні форми доведення. Загальна форма викладу відповідає жанру академічного есе, проте стиль викладу, використана лексика і термінологія не завжди відповідає академічним стандартам; виклад зрозумілий і чіткий; наявні незначні порушення логіки чи послідовності викладу; пояснюються альтернативні погляди на проблему та їх оцінка; використовуються прийоми порівняння, зіставлення й узагальнення. Текст</p>

		загалом оформлено правильно, але трапляються поодинокі порушення орфографічних чи пунктуаційних норм.
	10 балів	Здобувач демонструє глибоке розуміння проблеми, чітко її формулює, розкриває на високому теоретичному рівні, обґрунтовано використовує відомості з наукових джерел. Інтерпретація теми глибока й самостійна, переважає авторська модальність й оцінність. Загальна форма викладу відповідає жанру академічного есе; виклад зрозумілий і чіткий; стиль викладу відповідає академічним стандартам. Багатий словниковий запас, лексичні (зокрема термінологічні) та стилістичні засоби використовуються повністю адекватно й виразно. Наведені доведення логічні і обґрунтовані; сформульовані тези переконливі, супроводжуються грамотною аргументацією власної позиції; подаються альтернативні погляди на проблему та їх особиста оцінка автором; доречно й грамотно використовуються прийоми порівняння, зіставлення й узагальнення; судження свідчать про самостійність мислення і широту кругозору автора. Текст повністю відповідає вимогам точності й правильності мовлення; допущені окремі (1-2) мовленнєві або стилістичні огріхи.

### **Критерії оцінювання підсумкового контролю (екзамен)**

Для навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичної культури» за навчальним планом передбачає підсумковий контроль у формі усного екзамену, відводиться 20 балів. Здобувач вищої освіти може скласти екзамен, якщо кількість отриманих впродовж вивчення дисципліни балів не менше як 40. Накопичені здобувачем бали під час вивчення навчальної дисципліни не анулюються, а сумуються. Оцінка за екзамен не може бути меншою за кількість накопичених ним балів.

Бали	Критерії
0 балів	Здобувач не відповідає на запитання.
1-5 балів	Здобувач розпізнає деякі об'єкти вивчення та визначає їх на побутовому рівні, може описувати деякі об'єкти вивчення; має фрагментарні уявлення з предмета вивчення; використовує елементарні прийоми виконання практичного завдання.
6-10 балів	Здобувач знає окремі факти, що стосуються навчального матеріалу; виявляє здатність елементарно висловлювати думку; виконує частину практичного завдання.
11-15 балів	Здобувач надає відповіді на запитання в цілому правильні, але здобувач припускається помилок у визначеннях. Здобувач робить власні висновки, наводить приклади практичного використання; виконує практичне завдання з незначними огріхами.
16-20 балів	Здобувач надає відповіді на запитання повні, обґрунтовані, логічно побудовані, з прикладами практичного використання; відповідаючи, здобувач розмірковує, робить власні висновки виконує правильно практичне завдання.

### Критерії оцінювання за всіма видами контролю

Сума балів	Критерії оцінки
Відмінно (90-100 А)	<p>Здобувач демонструє міцні знання навчального матеріалу в обсязі, що відповідає програмі навчальної дисципліни, правильно й обґрунтовано приймає необхідні рішення в різних нестандартних ситуаціях; реалізує теоретичні положення навчальної дисципліни в практичних завданнях.</p> <p>При виконанні практичних завдань проявляє вміння самостійно вирішувати поставлені завдання, активно включається в обговорення, відстоює власну точку зору в питаннях та рішеннях, що розглядаються.</p> <p>Оцінка нижче 100 балів обґрунтовується недостатнім розкриттям теоретичних питань навчальної дисципліни, або тим, що студент проявляє невпевненість в тлумаченні теоретичних положень чи складних практичних завдань.</p>

<p>Добре (82-89 B)</p>	<p>Здобувач демонструє знання, володіння матеріалом в обсязі, що відповідає програмі навчальної дисципліни, робить на їхній основі аналіз можливих ситуацій та вміє застосовувати теоретичні положення при вирішенні практичних задач, але припускається несуттєвих помилок.</p> <p>При виконанні практичних завдань, здобувач самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких є незначною.</p>
<p>Добре (74-81 C)</p>	<p>Здобувач володіє навчальним матеріалом у достатньому обсязі, знає основні теоретичні положення, що відповідають програмі навчальної дисципліни, аналізує можливі практичні ситуації та вирішує їх, але припускається помилок які усуває за підтримки з боку викладача або однокурсників.</p> <p>Помилки у відповідях не є системними, впевнено працює за алгоритмом.</p>
<p>Задовільно (64-73 D)</p>	<p>Здобувач розуміє основні положення навчальної дисципліни, котрі є визначальними і орієнтується у напрямі вирішення практичних завдань. Здобувач розуміє практичні завдання, має пропозиції щодо напрямку їх вирішення. Самостійно вирішує завдання за зразком, допускає значну кількість неточностей, помилок, котрі усуває під керівництвом викладача, підтримки з боку однокурсників.</p>
<p>Задовільно (60-63 E)</p>	<p>Здобувач поверхнево опанував навчальний зміст, передбачений програмою навчальної дисципліни, володіє основними положеннями на мінімально допустимому рівні.</p> <p>Виконання практичних завдань, формалізоване: є відповідність алгоритму, виконує практичні завдання за підтримки з боку викладача зі значними труднощами; демонструє нестійкі навички міжособистісної взаємодії.</p>
<p>Незадовільно (35- 59 FX)</p>	<p>Здобувач має фрагментарні знання, опанував менше половини обсягу навчального змісту, передбаченого програмою навчальної дисципліни. Відсутнє цілісне усвідомлення навчального матеріалу. Здобувач працює пасивно, практичні завдання виконує переважно з помилками, виправляє помилки лише при виконанні нескладних практичних завдань. Здобувач допускається до повторного складання іспиту.</p>

## 8. ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

*1. Як навчальна дисципліна, теорія фізичної культури визначає:*

- а) оптимальні форми побудови процесу фізичного виховання;
- б) техніку фізичних вправ;
- в) самоаналіз дій учителя.

*2. Фізична культура це:*

- а) розваги на свіжому повітрі;
- б) складова частина культури;
- в) прагнення до вищих спортивних досягнень.

*3. Назвіть основні фізичні якості людини:*

- а) швидкість, стрибучість, сила, витривалість, гнучкість;
- б) сила, швидкість, гнучкість, витривалість, влучність;
- в) сила, швидкість, гнучкість, витривалість, спритність.

*4. Оберіть правильне твердження щодо назви груп учнів для занять на уроках фізичної культури:*

- а) основна, підготовча, спортивна.
- б) основна, підготовча, спеціальна.
- в) основна, медична, спортивна.

*5. Результати обов'язкового письмового опитування учнів щодо вибору навчальних варіативних модулів подаються:*

- а) директору школи;
- б) завучу;
- в) керівнику методичного об'єднання учителів фізичної культури.

*6. Фактори, що визначають вплив фізичних вправ на організм:*

- а) класифікація фізичних вправ;
- б) виховна функція;
- в) індивідуальні особливості.

*7. З якими закономірностями пов'язана структура уроку фізичної культури:*

- а) з м'язовою працездатністю;
- б) характер виконуваних вправ;

в) розвиток рухових здібностей.

8. Назвіть класифікацію фізичних вправ за їх значенням для вирішення освітніх завдань:

- а) підвідні;
- б) швидко-силові;
- в) легкоатлетичні.

9. Назвіть основні завдання які розв'язуються на уроці фізкультури:

- а) самоаналіз дій учня, самостійні заняття, контроль ЧСС;
- б) фізичний розвиток, фізична підготовленість, фізична досконалість;
- в) освітні, оздоровчі, виховні.

10. Доповніть визначення «Сукупність елементів і з'єднань з чітко зазначеним початковим і кінцевим елементами» - це:

- а) елемент;
- б) з'єднання;
- в) комбінація;
- г) вправа.

11. Моторна щільність тренувального уроку може сягати у %:

- а) 60-70 %;
- б) 80-90 %;
- в) 70-80 %.

12. Що таке «навантаження»?

- а) міра впливу фізичних вправ на організм учня;
- б) саморегуляція;
- в) інтенсивність.

13. Назвіть форми занять в режимі дня школяра:

- а) урок фізичної культури, фізкультпаузи, гігієнічна гімнастика;
- б) організовані перерви, фізкультурно-оздоровчі заходи, урок фізичної культури;
- в) гімнастика до занять, урок фізичної культури; спортивна година в ГПД.

*14. Назвіть фізичні вправи на прояв та розвиток фізичних якостей:*

- а) вправи для розвитку м'язів рук і плечового поясу;
- б) підвідні;
- в) швидко-силові.

*15. Який основний принцип лежить в основі оцінювання діяльності учнів?*

- а) принцип свідомості;
- б) принцип взаємоповаги і співпраці;
- в) принцип міцності і прогресування.

*16. Як класифікуються уроки залежно від завдань, що вирішуються?*

- а) тренувальний;
- б) предметний;
- в) комплексний.

*17. Які практичні методи Ви знаєте?*

- а) організація навчальної діяльності;
- б) навчання рухових дій;
- в) індивідуальні функціональні можливості.

*18. Яку роль відіграють міжпредметні зв'язки у засвоєнні знань з фізичної культури?*

- а) виробленню вмінь і навичок працювати самостійно;
- б) основа для об'єднання дій усіх шкільних педагогів на користь фізичної культури;
- в) спосіб повідомлення теоретичної інформації.

*19. Які способи перевірки домашніх завдань застосовують на практиці?*

- а) пізнавальний, заохочувальний, позитивний;
- б) поточний, тематичний, всебічний;
- в) фронтальний, індивідуальний, вибірковий.

*20. Дайте визначення поняття «фізична підготовленість»:*

- а) результат фізичної підготовки, досягнутий людиною в результаті опанування руховими навичками, які необхідні для засвоєння певного виду діяльності;

- б) високі результати у професійній і спортивній діяльності;
- в) високий рівень працездатності у будь-якій сфері діяльності;
- г) закономірний процес змін морфофункціональних властивостей організму впродовж індивідуального життя.

*21. Назвіть документи планування, що складаються вчителем*

- а) конспект уроку, робочий план, план позаурочної роботи, план-графік;
- б) конспект уроку, план позашкільної роботи, план-графік, робочий план;
- в) конспект уроку, план фізкультурного контролю, план педагогічного контролю, робочий план.

*22. Укажіть, що визначає техніка безпеки.*

- а) виконання вправ без травм;
- б) комплекс заходів, спрямованих на навчання і виконання правил поведінки, правил страхівки і самострахівки, надання першої допомоги у разі травмування;
- в) знання правил безпечної поведінки на уроках фізичної культури та заняттях у позаурочний час.

*23. Укажіть систему організму, якій належить виключне значення у процесі оволодіння руховими діями.*

- а) нервова система;
- б) серцево-судинна система;
- в) опорно-руховий апарат.

*24. Назвіть основну причину порушення постави.*

- а) слабкі м'язи спини;
- б) звичка носити портфель в одній руці;
- в) відсутність звички чергувати розумові навантаження з фізичним;
- г) неправильне сидіння за партою.

*25. Укажіть, яка послідовність виконання вправ для розвитку фізичних якостей у процесі заняття найбільш ефективна: 1) витривалість; 2) гнучкість; 3) швидкість; 4) сила.*

- а) 1, 2, 3, 4



б) 2, 3, 1, 4

в) 3, 2, 4, 1

г) 4, 2, 3, 1

26. *Укажіть документ, який містить усі аспекти організації змагання.*

а) календар змагань;

б) правила змагань;

в) положення про змагання;

г) програма змагань.

## 9. ПИТАННЯ ДО ІСПИТУ

1. Форми організації занять у фізичному вихованні
2. Система занять у фізичному вихованні
3. Працездатність людини під час виконання фізичного навантаження
4. Урочні і позаурочні форми занять фізичним вихованням
5. Урок як форма організації занять
6. Класифікація занять урочного типу
7. Типова структура уроку з фізичної культури у закладі загальної середньої освіти
8. Основні правила побудови підготовчої частини уроку
9. Правила побудови основної частини уроку
10. Правила побудови заключної частини уроку
11. Методи організації занять на уроках з фізичної культури
12. Вимоги до змісту і методики проведення занять урочного типу
13. Класифікація занять фізичним вихованням позаурочного типу
14. Мета, завдання та зміст заняття позаурочного типу
15. Планування. Види планування у фізичному вихованні
16. Вимоги до планування у фізичному вихованні
17. Основні документи планування у фізичному вихованні
18. Педагогічний контроль
19. Види контролю у фізичному вихованні
20. Методи контролю у фізичному вихованні
21. Самоконтроль у фізичному вихованні
22. Види обліку у фізичному вихованні
23. Документи обліку у фізичному вихованні
24. Підготовка педагога до уроку з фізичної культури
25. Аналіз і оцінка проведеного уроку з фізичної культури
26. Характеристика поняття система. Особливості системи тренер-спортсмен
27. Модель. Моделювання у фізичному вихованні
28. Способи опису моделей у фізичному вихованні

29. Моделі функціонального стану людини. Поняття здоров'я. Поняття норми фізичного стану людини
30. Прогнозування у фізичному вихованні. Поняття, які визначають рівень знань майбутнього
31. Метод експертних оцінок. Метод екстраполяції у прогнозуванні
32. Метод математичної статистики у прогнозуванні
33. Оперативний контроль у фізичному вихованні
34. Попередній педагогічний контроль у фізичному вихованні
35. Етапний контроль у фізичному вихованні
36. Корекція програм занять з урахуванням мотивів та інтересів тих, хто займається
37. Поточний контроль у фізичному вихованні
38. Фізичне виховання школярів із ослабленим здоров'ям. Спеціальні медичні групи
39. План-конспект уроку: призначення, зміст. Визначення завдань уроку (освітніх, оздоровчих, виховних)
41. Фізичне навантаження: методика його дозування на уроках фізичної культури
42. Методика проведення перевірки рівня розвитку основних фізичних якостей учнів за допомогою тестування. Вимоги шкільної програми до тестування
43. Дайте характеристику методам демонстрації. Яке значення у навчанні фізичним вправам мають технічні засоби навчання
44. Причини які впливають на зниження інтересу школярів до уроків фізичної культури
45. Негативна дія надмірного фізичного навантаження на стан фізичної підготовленості та здоров'я

**10. СХЕМА НАРАХУВАННЯ БАЛІВ ТА ШКОЛА ОЦІНЮВАННЯ**  
**Розподіл балів, які отримують здобувачі за результатами поточного і**  
**підсумкового контролю (екзамен)**

Поточний контроль (практичні заняття, самостійна робота, контрольні модульні роботи, ІНДЗ тощо)			Підсумковий контроль (екзамен)	Сума
Модулі	Бали	Разом		
<b>Змістовий модуль 1</b>	<b>0 – 40</b>	0–80	0–20	0–100
Тема 1	0 – 5			
Тема 2	0 – 5			
Тема 3	0 – 5			
Тема 4	0 – 5			
ІНДЗ	0 – 10			
<b>Контрольна робота</b>	0 – 10			
<b>Змістовий модуль 2-3</b>	<b>0 – 40</b>			
Тема 5	0 – 2			
Тема 6	0 – 2			
Тема 7	0 – 5			
Тема 8	0 – 2			
Тема 9	0 – 2			
Тема 10	0 – 5			
Тема 11	0 – 2			
<b>Контрольна робота</b>	0 – 10			
ІНДЗ	0 – 10			

**Шкала оцінювання за всіма видами контролю:**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90-100	<b>A</b>	відмінно
82-89	<b>B</b>	добре
74-81	<b>C</b>	
64-73	<b>D</b>	задовільно
60-63	<b>E</b>	
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 11. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

### Основна

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми : ПФ Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с.
2. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування : навч. посіб. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2016. 236 с.
3. Джуринський П. Б., Воробйова С. В. Теорія і методика фізичної культури. Навч. посіб. для самостійної роботи здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, ОПП Середня освіта (Фізична культура), спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) 3 року навчання. Одеса : Видавець Букаєв Вадим Вікторовч, 2021. 210 с.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія та методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 1. 392 с.
5. Круцевич Т. Ю. Теорія та методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 2. 368 с.
6. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання. Навчальний посібник рекомендовано МОН України. Центр навчальної літератури (ЦУЛ), 2019. 504 с.

### Допоміжна

1. Бондар І. Р. Диференційоване фізичне виховання : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2017. 197 с.
2. Войтовська О. М. Професійний розвиток вчителів фізичної культури в умовах післядипломної педагогічної освіти: теорія та методика: монографія. Київ : «Людмила», 2020. 583 с.
3. Гурєєва А. М., Черненко О. Є., Дорошенко Е. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с.
4. Дмитренко С. М., Асаулюк І. О. Методичні рекомендації для підготовки студентів до екзамену з теорії фізичного виховання для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавра. Вінниця, 2016. 112 с.

5. Дручик В. Д. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до впровадження здоров'язбережувальних технологій у старшій школі: дис. ... канд.пед.наук : 13.00.04. Київ, 2017. 172 с.
6. Зациорський В. М. Фізичні якості спортсмена. Основи теорії та методики виховання. Видавництво: Спорт. 2020. 198 с.
7. Захаріна Є. А. Технології оздоровчого фітнесу в підготовці майбутніх учителів фізичної культури. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школі : зб. наук. пр. Запоріжжя, 2015. Вип. 42. С.123-128.
8. Каплінський В., Асаулюк І. основи виховної діяльності вчителя фізичної культури : навальний посібник. Київ. 2019. 294 с.
9. Тулайдан В. Г., Тулайдан Ю. Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів, «Фест-Прінт». 2017. 179 с.
10. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання: навчальний посібник: у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с.

### **Інформаційні ресурси**

1. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського : офіційний сайт  
URL : <http://www.nbuv.gov.ua/>
2. Одеська національна наукова бібліотека : офіційний сайт  
URL : <http://odnb.odessa.ua/>
3. Бібліотека Університету Ушинського : офіційний сайт  
URL : <https://library.pdpu.edu.ua/>
4. Міністерство освіти і науки України : офіційний сайт  
URL : [www.mon.gov.ua](http://www.mon.gov.ua)
5. Національний олімпійський комітет України: офіційний сайт  
URL : [www.noc-ukr.org/ua](http://www.noc-ukr.org/ua)