

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури, спорту і реабілітації
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри теорії
методики фізичного
виховання



Юрій ЮРЧИШИН

підпис

26 серпня 2026 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти за освітньо-професійною програмою
Середня освіта (Захист України)
спеціальності А4.16 Захист України
галузі знань А Освіта
мова навчання українська

2026-2027 навчальний рік

Розробники програми: Геннадій ЄДИНАК, доктор наук з фізичного
виховання та спорту, професор
Марина ЧИСТЯКОВА, кандидат наук з фізичного
виховання і спорту, доцент

Ухвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного
виховання Протокол № 14 від 26 серпня 2026 року

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми



підпис

Володимир МИСІВ

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. Мета вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки

«Теорія і методика фізичного виховання» полягає у формуванні інтегральної, загальних та спеціальних (фахових, предметних) компетентностей, програмних результатів навчання у майбутніх тренерів з видів спорту, які спрямовані на підготовку конкурентоздатного фахівця, оволодіння змістом, методами, формами, принципами, сутністю теорії і методики фізичного виховання.

2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної компоненту	
	денна форма здобуття вищої освіти	заочна форма здобуття вищої освіти
Рік навчання	2-й рік	2-3-й рік
Семестр вивчення	3-4 семестр	4, 5 семестри
Кількість кредитів ЄКТС	5 кредитів	5 кредитів
Загальний обсяг годин	150 годин	150 годин
Кількість годин навчальних занять	60 годин	18 годин
Лекційні заняття	24 годин	12 годин
Практичні заняття	-	-
Семінарські заняття	36 годин	6 годин
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	90 годин	132 години
Форма підсумкового контролю	екзамен	екзамен

3. Статус дисципліни: навчальна дисципліна обов'язкового освітнього компонента з переліку дисциплін професійної підготовки

4. Передумови для вивчення освітнього компоненту: наявність сформованих у здобувачів вищої освіти знань та практичних умінь, навичок у питаннях, визначених такими обов'язковими освітніми компонентами професійної підготовки, як «Філософія», «Вступ до спеціальності», «Історія фізичної культури», «Психологія», «Педагогіка».

5. Програмні компетентності навчання

За результатами вивчення освітнього компоненту професійної підготовки «Теорії і методики фізичного виховання» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися інтегральна, загальні та спеціальні (фахові, предметні) компетентності.

Інтегральна компетентність:

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

Загальні компетентності:

- ЗК 01 Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

- СК 01 Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- СК 02 Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;
- СК 15 Здатність використовувати набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички для

проведення тренувань з військово-прикладної фізичної підготовки;
СК 16 Здатність здійснювати спортивний відбір та орієнтацію підлітків та молоді для занять військово-прикладною фізичною підготовкою.

6. Очікувані результати навчання з дисципліни.

За результатами вивчення освітнього компоненту «Теорії і методики фізичного виховання» в здобувачів СВО «бакалавр» формуються наступні програмні результати навчання:

- ПРН 01 здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем (фахівець має вміти і знати як правильно пояснити всі процеси, що відбуваються в суспільстві та у сфері фізичної культури і спорту, а також знайти вихід з ситуації, що склалася на даний момент, коли проходить процес навчання та тренування) ;
- ПРН 02 спілкуватися українською та іноземними мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування (усі фахівці, без винятку, які проводять навчальний і тренувальний процес в Україні мають вільно користуватись українською мовою, а також володіти іноземною мовою на рівні фахового спілкування, спеціальних термінів, а також знати культуру спілкування в навчально-тренувальному процесі);
- ПРН 04 Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
- ПРН 06 Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці;
- ПРН 07 Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- ПРН 09 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.
- ПРН 13 Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості;
- ПРН 17 Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини;
- ПРН 23 Здійснювати аналіз та оцінку здібностей, задатків особи до певного виду фізичної активності;
- ПРН 24 Використовувати під час практичної підготовки теоретичні знання, практичні вміння та навички для проведення тренувальних занять з обраного виду спорту із врахуванням рівня розвитку фізичної, технічної, тактичної, психологічної, змагальної та інтегральної підготовленості осіб, які займаються.

За результатами вивчення освітнього компоненту професійної підготовки «Теорії і методики фізичного виховання» здобувачі вищої освіти повинен **знати**:

- базові термінопоняття – фізична культура, фізичне виховання, спорт, фізична реабілітація, фізична рекреація, фізичний розвиток, предмет фізичного виховання, предмет методики фізичного виховання, система фізичного виховання, принципи фізичного виховання, методи фізичного виховання, засоби фізичного виховання, рухові дії, фізичні вправи, рухові якості; джерела і стани розвитку теорії і практики фізичного виховання; структури фізичного виховання і зміст її основних складових; мету, завдання сучасної системи фізичного виховання школярів в Україні і напрямки її подальшого удосконалення; принципи фізичного виховання (загальнопедагогічні і специфічні); методи фізичного виховання; фізіологічні, психолого-педагогічні основи навчання руховим діям, її структура і зміст процесу; фізіологічні основи розвитку (удосконалення) рухових якостей; зміст та особливості методик розвитку рухових якостей; загальні основи організації і методик проведення занять фізичними вправами урочного і позаурочного типу; фізичне виховання дітей дошкільного віку, вікову періодизацію, загальні положення щодо розвитку рухових здібностей здобувачів освіти, їхні вікові особливості, форми занять фізичними вправами протягом навчального дня, особливості методики фізичного виховання школярів з послабленим здоров'ям; фізичне виховання здобувачів вищої освіти; систему фізичної підготовки в Збройних силах України; фізичне виховання дорослого

населення; загальні основи теорії спортивної діяльності; основи спортивної підготовки, що передбачають інформацію про мету, завдання, принципи, засоби, методи; структуру підготовленості спортсмена; структуру і побудову процесу підготовки спортсмена; етапи та зміст спортивних орієнтацій і відбору.

За результатами вивчення «Теорії і методики фізичного виховання» здобувач вищої освіти повинен **уміти**:

- використовувати базові термінопоняття при опрацюванні наявних джерел інформації та написанні рефератів, доповідей, статей, методичних рекомендацій тощо; критично аналізувати сучасний стан складових системи фізичного виховання взагалі та її загальнопідготовчого напрямку, представленого фізичним вихованням школярів України; практично використовувати принципи, методи, засоби фізичного виховання; практично реалізовувати знання щодо навчання руховим діям; складати комплекси для розвитку рухових якостей, враховуючи біологічні та психолого-педагогічні закономірності; враховувати особливості форм фізичного виховання при їх організації у практичній діяльності, використовувати базові термінопоняття при опрацюванні наявних джерел інформації та написанні рефератів, доповідей, статей, методичних рекомендацій тощо; спортивної підготовки, що передбачають інформацію про мету, завдання, принципи, засоби, методи; формувати зміст компонентів власної структури підготовленості в обраному виді спорту; характеризувати структуру і побудову процесу власної підготовки в обраному виді спорту; аналізувати етапи та зміст власних спортивних орієнтацій і відбору в обраному виді спорту.

7. Методи навчання:

За джерелом інформації:

- словесні: розповідь, пояснення, бесіда;
- наочні: ілюстрація, демонстрація, самостійне спостереження;
- практичні: досліди, вправи, практичні роботи;

За логікою передачі і сприймання навчальної інформації:

- індуктивні;
- дедуктивні;
- аналітичні;
- синтетичні.

За ступенем самостійного мислення здобувачів вищої освіти:

- репродуктивні;
- проблемно-пошукові;
- дослідницькі.

За ступенем керування здобувачами вищої освіти:

- навчальна робота під керівництвом викладача;
- самостійна робота з літературними джерелами;
- письмова робота;

Методи стимулювання інтересу до навчання:

- навчальні дискусії;
- створення ситуацій пізнавальної новизни;
- створення ситуацій зацікавленості.

8. Засоби діагностики результатів навчання: практичні завдання, виконання тестових завдань, модульна контрольна робота, екзамен.

9. Програма навчальної дисципліни:

денна форма здобуття вищої освіти

Назва змістового модуля і теми	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1							
Тема 1. ТМФВ як наукова і навчальна дисципліна. Зв'язок фізичної культури з Цілями сталого розвитку.	14	2		2		5	
Тема 2. Принципи, що регламентують діяльність з фізичного виховання. Засоби фізичного виховання.	14	2		4		8	
Тема 3. Методи фізичного виховання. Фізичні якості	14	2		4		8	
Тема 4. Фізичне виховання дітей дошкільного віку.	9	2		2		5	
Тема 5. Фізична культура у системі загальної освіти дітей шкільного віку. Поняття «зелених компетентностей» (Green Skills) та їх розвиток у дітей	12	2		2		8	
Тема 6. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти.	12	2		2		8	
Тема 7. Фізичне виховання дорослого населення.	14	2		4		8	
Тема 8. Загальні основи теорії спортивної діяльності.	12	2		2		8	
Тема 9. Спортивна підготовка. Структура підготовленості спортсмена.	14	2		4		8	
Тема 10. Структура і методика побудови процесу підготовки спортсменів.	14	2		4		8	
Тема 11. Спортивні орієнтація та відбір.	12	2		2		8	
Тема 12. Основи контролю в системі підготовки спортсменів та підготовка юного спортсмена.	12	2		2		8	
МКР	2			2			
Разом за змістовим модулем	150	24		36		90	

Заочна форма здобуття вищої освіти

Назва змістового модуля і теми	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1							
Тема 1. ТМФВ як наукова і навчальна дисципліна. Зв'язок фізичної культури з Цілями сталого розвитку.	13	2				11	
Тема 2. Принципи, що регламентують діяльність з фізичного виховання. Засоби фізичного виховання.	13			2		11	
Тема 3. Методи фізичного виховання. Рухові (фізичні) якості	13	2				11	
Тема 4. Фізичне виховання дітей дошкільного віку.	11					11	
Тема 5. Фізична культура у системі загальної освіти дітей шкільного віку. Поняття «зелених компетентностей» (Green Skills) та їх розвиток у дітей	13	2				11	
Тема 6. Фізичне виховання студентів.	11					11	
Тема 7. Фізичне виховання дорослого населення.	13	2				11	
Тема 8. Загальні основи теорії спортивної діяльності.	13			2		11	
Тема 9. Спортивна підготовка. Структура підготовленості спортсмена.	13	2				11	
Тема 10. Структура і методика побудови процесу підготовки спортсменів.	11					11	
Тема 11. Спортивні орієнтація та відбір.	11					11	
Тема 12. Основи контролю в системі підготовки спортсменів та підготовка юного спортсмена.	15	2		2		11	
МКР							
Разом за змістовим модулем	150	12		6		132	

10. Форми та методи поточного і підсумкового контролю.

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях рівний 12-ти.

Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти спеціальності А4.16 Захист України СВО «бакалавр» у процесі вивчення освітнього компоненту «Теорія і методика фізичного виховання» здійснюється із використанням таких форм та методів: усне опитування, тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовищі MOODLE, вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання практичних завдань, модульна контрольна робота, екзамен.

11. Критерії оцінювання результатів навчання

Поточний і модульний контроль (60 балів)		Екзамен	Сума
Змістовий модуль 1 (60 балів)		40	100
Поточний контроль	МКР		
40 балів	20 балів		

**Таблиця відповідності результатів контролю знань за різними шкалами
і критерії оцінювання**

Сума балів за 100- бальною шкалою	Оцінка в ECTS	Значення оцінки ECTS	Критерії оцінювання теоретичної підготовки	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою
					Диференційований залік
90-100	A	відмінно	Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує свої відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно
82-89	B	дуже добре	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре
75-81	C	добре	Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовує її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження своїх думок		
67-74	D	задовільно	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно
60-66	E	достатньо	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні		
35-59	FX	задовільно, з можливістю повторного складання семестрового контролю	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно
1-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів		

Рейтингова система оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти під час навчальних занять

З урахуванням того, що навчальні досягнення учнів закладів загальної середньої освіти оцінюються за 12-бальною шкалою та з метою полегшення процесу адаптації випускників цих закладів до умов навчання у закладі вищої освіти, максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях дорівнює 12-ти балам (<http://surl.li/hwbc>).

Примітка: здобувачу вищої освіти, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до практичних, семінарських, лабораторних занять, в журналі академічної групи ставиться 0 балів.

Рейтингова оцінка у балах знань, умінь і навичок здобувача вищої освіти на навчальних заняттях зі змістового модуля обчислюється після проведення цих занять та ліквідації ним поточної заборгованості, пов'язаної з пропусками занять, невідповідністю або недостатньою підготовленістю до них за такою формулою:

$$R = ((0,05 \times CO) + 0,4) \times ВБ$$

де R – рейтингова оцінка у балах за змістовий модуль;

CO – середнє арифметичне усіх отриманих оцінок за результатами поточного контролю;

ВБ – ваговий бал, максимально можливий бал оцінювання результатів навчальної діяльності здобувачів вищої освіти.

Наприклад:

Відповідно до робочої програми освітнього компоненту «Теорії і методики фізичного виховання» здобувач вищої освіти за результатами поточного контролю зі Змістового модуля 1 отримав 12 оцінок, а саме: 5, 6, 8, 12, 10, 11, 9, 9, 10, 11, 12, 8. Ваговий бал ЗМ 1 складає 40 балів.

Дії НПП, або здобувача:

- визначити середнє арифметичне отриманих оцінок, яке відповідно складе – 9,25 балів;

- отримані значення підставити у формулу:

$$R = ((0,05 \times 9,25) + 0,4) \times 40 = 35$$

Отже, за результатами поточного контролю здобувач вищої освіти за змістовий модуль 1 ОК «Теорії і методики фізичного виховання» отримав – 35 балів.

Оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти

Об'єм пройденого матеріалу	Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання
1. Конспект в робочому зошиті лекційного курсу (самостійна робота).	4-12
2. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 1 «Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна. Зв'язок фізичної культури з Цілями сталого розвитку».	4-12
3. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 2 Принципи, що регламентують діяльність з фізичного виховання. Засоби фізичного виховання.	4-12
4. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 3 Методи фізичного виховання. Рухові (фізичні) якості.	4-12
5. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 4 «Фізичне виховання дітей дошкільного віку».	4-12
6. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 5 Фізична	4-12

культура у системі загальної освіти дітей шкільного віку. Поняття «зелених компетентностей» (Green Skills) та їх розвиток у дітей	
7. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: у модульному об'єктно-орієнтованому динамічному середовищі MOODLE – лекційне заняття № 6 «Фізичне виховання здобувачів вищої освіти».	4-12
8. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 7 «Фізичне виховання дорослого населення».	4-12
9. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 8 «Загальні основи теорії спортивної діяльності».	4-12
10. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 9 «Спортивна підготовка. Структура підготовленості спортсмена».	4-12
11. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 10 «Структура і методика побудови процесу підготовки спортсменів».	4-12
12. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 11 «Спортивні орієнтація та відбір».	4-12
13. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 12 «Основи контролю в системі підготовки спортсменів та підготовка юного спортсмена».	4-12

Самостійна робота

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях.

Здобувачі вищої освіти можуть обрати завдання самостійної роботи із нижче наведеного переліку.

Аналітично-теоретичні завдання:

- написати реферат на тему ""Компетентнісне навчання" або «Інтенсифікація освітнього процесу на основі системного підходу»;
- розробити глосарій (не менше 30 понять) ключових термінів з теорії і методики фізичного виховання.
- зміст Рекомендацій Європейського Парламенту та Ради Європи щодо формування ключових компетентностей освіти впродовж життя.

Практичні завдання методичного характеру:

- розробити фрагмент плану уроку.

Дослідницько-пошукові завдання:

- провести анкетне опитування серед здобувачів освіти щодо проблем розвитку фізичних якостей у процесі заняття із Захисту України.
- провести дослідження (наприклад, складу тіла учнів за допомогою біоімпедансного аналізу)
- критерії (показники) за якими визначається доступність навантаження і рухових завдань у фізичному вихованні на заняттях із Захисту України;
- функціональні проби для оцінки фізичної підготовленості здобувачів освіти на заняттях із Захисту України.

Творчі та інноваційні завдання:

- створити презентацію «системи ФВ, що існували в різні історичні періоди».

- Здобувачі вищої освіти опрацьовують та надають у вигляді реферату такі документальні джерела:

- Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Методичні рекомендації: вказати рік виходу Закону, його повну назву, кількість розділів і статей. Дати коротку характеристику кожного розділу.

- Закони України «Про освіту». Методичні рекомендації: вказати рік виходу Закону, його повну назву, кількість розділів і статей. Дати коротку характеристику кожного розділу.

- «Про повну загальну середню освіту». В рефераті необхідно вказати рік, кількість розділів і статей. Написати назву розділу й охарактеризувати всі статті, які входять до цього розділу.

- «Постанови у сфері фізичної культури і спорту». Постанови розглядати починаючи з 1925 року і по теперішній час. Зазначити рік виходу постанови, назву, мету, основні завдання, шляхи і способи розв'язання проблеми.

Для активізації пізнавальної діяльності здобувачів освіти в контексті інформальної освіти запропоновано проходження навчальних курсів з циклу Захист України на платформі Prometheus

Prometheus — український громадський проєкт масових відкритих онлайн-курсів, <https://prometheus.org.ua>

Courséra — технологічна компанія, що працює в галузі освіти <https://coursera.org>

Модульна контрольна робота (20 балів)

Мета її написання – виявити рівень теоретичних знань та практичних умінь і навичок здобувачів вищої освіти з дисципліни «**Теорії і методики фізичного виховання**». Виконується у письмовій формі. До її написання допускаються усі здобувачі вищої освіти. Позитивну оцінку за МКР не рекомендується покращувати. Невиконання МКР оцінюється 0 балів.

Здобувачі вищої освіти, які за результатами виконання модульних контрольних робіт отримали рейтинговий бал менший 60 % від максимальної кількості балів, виділених на цей вид роботи, а також ті, що не з'явилися для виконання або не виконали завдань, вважаються такими, що мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, ліквідація якої є обов'язковою.

З дисципліни «**Теорії і методики фізичного виховання**» здобувачі вищої освіти пишуть одну модульну контрольну роботу, яка виконується у письмовій формі, складається з 20-ти питань, які містять 4 варіанти відповіді. За повну й вірну відповідь на кожне теоретичне питання можна отримати 1 бал. Оцінка за МКР передбачає максимальних 20 балів.

Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно з Порядком визнання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти (нова редакція) (<https://drive.google.com/file/d/19GCSM3y-K496gs8RQJp0mO9FjUJumB4T/view?pli=1>) зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту освітнього компонента (окремій темі або змістовому модулю):

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компонента (окремій темі або змістовому модулю);
- підготовка конкурсної наукової роботи;
- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;
- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді.

Критерії оцінювання результатів навчання, здобутих у неформальній / інформальній освіті.

1. Наявність документа про завершення: сертифікат, диплом, грамота або інший документ, що підтверджує успішне проходження.

2. Відповідність змісту отриманих знань та здобутих результатів навчання тематиці курсу: у випадку якщо це курси, вебінари, семінари, круглі столи тощо, їх тематика має відповідати одній або кільком темам, які визначені даною робочою програмою.

3. Система оцінювання. Здобувач отримує:

- відмінно (12-10 балів), якщо курс має значний обсяг, містить практичну складову, зміст курсу повністю відповідає програмним результатам навчання; якщо посів I місце у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт (в тому випадку, якщо тема роботи відповідає тематиці освітнього компонента); якщо посів I місце у Всеукраїнській студентській олімпіаді зі спеціальності A4.16 Захист України. Здобувач, який отримує оцінку «відмінно», демонструє глибокі, системні знання та високий рівень практичних навичок, здобутих у неформальній освіті. Він не просто засвоїв матеріал, а й здатен застосовувати його в реальних умовах, аналізувати та створювати власні рішення;

- добре (9-7 балів): якщо зміст збігається з основними положеннями певної теми; якщо посів II або III місце у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт (в тому випадку, якщо тема роботи відповідає тематиці освітнього компонента); якщо посів II або III місце у Всеукраїнській студентській олімпіаді зі спеціальності A4.16 Захист України. Здобувач на цьому рівні володіє основними знаннями та вміннями, які відповідають ключовим положенням певної теми. Уміє застосовувати отримані знання в типових, стандартних ситуаціях. Здатний виконати практичні завдання, що були частиною курсу. Може виконувати аналітичну роботу, але потребує додаткових роз'яснень для вирішення нестандартних проблем;

- задовільно (6-4 балів): короткостроковий семінар або тренінг, що дає базове розуміння теми. Здобувач володіє базовим розумінням теми, але його знання є фрагментарними, а навички – обмеженими. Його знання є поверхневими, і він може мати значні труднощі з поясненням взаємозв'язків між різними аспектами теми.

Семестровий екзамен (40 балів)

Білет іспиту складається з теоретичних питань. Питання екзаменаційного білета оцінюються відповідно до таких критеріїв:

Оцінка	Вимоги
«Відмінно»	Здобувач вищої освіти виявляє глибокі фундаментальні теоретичні знання, повно викладає вивчений матеріал, виявляє розуміння предмета висловлювання, розуміє можливість різних тлумачень однієї і тієї ж проблеми, вміє оцінювати аргументи для її доведення, формулює своє бачення проблеми, виявляє розуміння матеріалу, може обґрунтовувати свої судження, застосовувати знання на практиці у нестандартних ситуаціях, наводити необхідні приклади, викладає матеріал логічно, послідовно, вживає мовні засоби відповідно до норм української мови.
«Добре»	Якщо відповідь здобувача вищої освіти відповідає тим самим
	вимогам, що і для оцінки «відмінно», але при цьому він допускає 1-2 помилки, які й сам виправляє або 1-2 недоліки в послідовності викладу матеріалу та мовному оформленні висловлювання. Здобувач вищої освіти вміє наводити власні приклади на підтвердження нових думок, може застосовувати вивчений матеріал у стандартних та дещо змінених ситуаціях.
«Задовільно»	Якщо здобувач вищої освіти виявляє знання і розуміння основних положень предмета, але викладає матеріал неповно і допускає неточності у визначенні понять; не вміє досить глибоко і доказово обґрунтовувати свої судження і наводити приклади; не в змозі захистити проєкт побудови системи роботи з певних тем дисципліни; викладає матеріал непослідовно і допускає помилки в мовному оформленні викладу.

«Незадовільно»	Якщо здобувач вищої освіти виявляє незнання більшої частини вивченого матеріалу, не володіє методичним апаратом, допускає помилки у формулюванні понять, які спотворюють їх зміст, не вміє самостійно побудувати систему вивчення певних тем, хаотично і невпевнено викладає матеріал. Студент неспроможний виконати стандартні завдання навіть після навідних питань викладача.
-----------------------	--

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до Таблиці відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти:

Таблиця – Відповідність шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти

Рейтингова оцінка з кредитного модуля (навчальної дисципліни)	Підсумкова оцінка за шкалою ЄКТС	Підсумкова оцінка за національною шкалою
		екзаменаційна
90-100 і більше	A (відмінно)/Excellent	відмінно
82-89	B (добре)	добре
75-81	C (добре)/Good	
67-74	D (задовільно)/Satisfactory	задовільно
60-66	E (достатньо)/Enough	незадовільно
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)/Fail	
34 і менше	F (незадовільно з обов'язковим проведенням додаткової роботи щодо вивчення навчального матеріалу кредитного модуля)/Fail	

12. Умови визначення успішного засвоєння навчальної дисципліни «Теорії і методики фізичного виховання»:

- кредити присвоюються здобувачам вищої освіти після завершення навчальної дисципліни та успішного оцінювання досягнутих ними результатів навчання;
- критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти оцінювання результатів навчання є досягнення ним мінімального порогового рівня оцінок за кожним запланованим результатом навчання освітнього компоненту та мінімального порогового рівня оцінки за освітнім компонентом загалом, яких складає 60 % від максимально можливої кількості балів, визначеної відповідними нормативними документами Університету;
- здобувач вищої освіти вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю, якщо він не відпрацював пропущені навчальні заняття, не пересклав оцінки 0, 1, 2, 3 отримані на навчальних заняттях, не виконав або виконав модульну контрольну роботу, завдання самостійної та індивідуальної робіт з оцінкою, що становить менше 60 % від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт;
- здобувач вищої освіти, який не має академічної заборгованості за результатами поточного контролю з освітнього компонента, підсумкової формою контролю за яким встановлено залік, отримує підсумкову рейтингову оцінку, яка визначається як сума рейтингової оцінки за навчальні заняття та рейтингових оцінок контрольних заходів поточного контролю з цього освітнього компоненту;
- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами поточного контролю з освітнього компоненту, підсумкової формою контролю за яким встановлено залік/диференційований залік отримує оцінку F за шкалою ЄКТС та «не зараховано»/«незадовільно» за національною шкалою;
- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами

підсумкового контролю з освітнього компоненту у формі заліку/диференційованого заліку зобов'язаний ліквідувати її в терміни, визначені графіком ліквідації академічної заборгованості;

- ліквідацію академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяють до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускають не більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий – комісії яку створюють за розпорядженням декана факультету;

- відповідь здобувача вищої освіти, який ліквідовує академічну заборгованість на засіданні комісії, оцінюють за 100-бальною шкалою без урахування рейтингової оцінки поточної успішності; здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість з освітнього компоненту за результатами поточного контролю, не допускається до екзамену. Рішення про недопущення за поданням викладача приймає декан факультету, його оприлюднюють до початку екзамену. У відомості обліку успішності роблять запис «не допущено»;

- здобувач вищої освіти допускається до складання екзамену після ліквідації академічної заборгованості за результатами поточного контролю;

- здобувач вищої освіти підготувався до екзамену з освітнього компонента, якщо його рейтингова оцінка за результатами екзамену є більшою або рівною 24 балам (60 % від максимально можливої для даної форми контролю кількості балів). Рейтингову оцінку такого здобувача вищої освіти з освітнього компонента визначають як суму рейтингової оцінки за результатами поточної успішності та рейтингової оцінки за результатами екзамену;

- якщо допущений до екзамену здобувач вищої освіти не підготувався (його рейтингова оцінка за результатами екзамену є меншою 24 балів), то бали за екзамен до рейтингової оцінки поточної успішності не додаються, виставляють підсумкову оцінку з освітнього компоненту FX за шкалою ЄКТС та «незадовільно» за національною шкалою;

- здобувачам вищої освіти, які за результатами підсумкового контролю у формі екзамену отримали незадовільну оцінку, дозволяють ліквідувати академічну заборгованість після належної підготовки;

- ліквідацію академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяють до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускають не більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий – комісії яку створюють за розпорядженням декана факультету;

- відповідь здобувача вищої освіти, який ліквідовує академічну заборгованість на засіданні комісії, оцінюють за 100-бальною шкалою без урахування рейтингової оцінки поточної успішності;

- за неуспішного проходження оцінювання результатів навчання за освітнім компонентом кредити здобувачі вищої освіти не присвоюють;

- якщо здобувач вищої освіти, допущений до семестрового контролю не з'явився на семестровий екзамен, у відомості обліку успішності викладач записує «не з'явився». Про незалежні від здобувача вищої освіти причини (у тому числі непрацездатність у зв'язку із хворобою), які підтверджують неможливість його присутності на екзамені, він має негайно повідомити декана факультету.

Академічна доброчесність. Очікується, що роботи здобувачів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують приклади можливої академічної не доброчесності. Виявлення ознак академічної не доброчесності в письмовій роботі (звітах, планах-конспектах) студента є підставою для її не зарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

«Кодекс академічної доброчесності Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка» (<http://surl.li/bkxup>).

«Положення про дотримання академічної доброчесності педагогічними, науково-педагогічними, науковими працівниками та здобувачами вищої освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» (<http://surl.li/cxmzn>).

Відвідування занять. Відповідно до пункту 9.2 «Правил внутрішнього розпорядку К-ПНУ

імені Івана Огієнка» (<https://tinyurl.com/4tfmzkfb>).

Здобувачі вищої освіти зобов'язані: дотримуватися вимог законодавства, Статуту Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» відвідувати усі види навчальних занять; вчасно інформувати деканат про неможливість відвідувати навчальні заняття, складати (перескладати) екзамени, заліки тощо через поважні причини; подати підтверджувальні документи, що засвідчують поважну причину, яка унеможливила відвідування навчальних занять, складання (перескладання) екзаменів, заліків тощо; ліквідовувати академічну заборгованість у встановлені терміни (<https://tinyurl.com/2jxk72w2>).

Література. Уся література, яку здобувачі вищої освіти не можуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Здобувачі заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих.

13. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна.

Мультимедійна лекційна аудиторія (216), мультимедійний проєктор IEWSONIC PJD5253 DLP (2017 р., 1 шт.), екран для проєктора (1 шт.); ноутбук або персональний комп'ютер, мережа Інтернет, модульне об'єктно-орієнтоване динамічне середовище MOODLE, конференції у Google Meet.

14. Рекомендована література

Основна

1. Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посібник. 2-е вид., доп. Кам'янець-Подільський : Абетка-Нова, 2001. 383 с.
2. Єдинак Г. А., Плахтій П. Д., Яценюк Ю. В. Фізична культура в школі: молодому спеціалісту : навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський, 2000. 305 с.
3. Єдинак Г., Галаманжук Л., Мисів В., Зубаль М., Ключ О. Соматотипи та фізичний стан дітей і молоді : монографія. Кам'янець-Подільський : ТОВ "Друкарня Рута", 2021. 408 с.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення : підручник Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 2. 384 с.
5. Чистякова М., Потапчук С., Скавронський О. Практикум з методики фізичного виховання: навчально-методичний посібник [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2022. 125 с. URL: <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/6526>

Допоміжна

1. Бісмак О.В. Лікувальна фізична культура у спеціальних медичних групах: навч. посіб. Харків : Вид-во Бровін О.В. 2010. 202 с.
2. Васьков Ю. В., Пашков І. М. Робочий зошит вчителя. 1-4 класи. Харків : Торсінг, 2004. С. 19-22.
3. Васьков Ю.В. Інструктивно-методичні рекомендації щодо підвищення якості уроку фізичної культури. Теорія та методика фізичного виховання. 2004. № 2. С. 20.
4. Вільчковський Е. В., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посібник. Суми : ВТД «Університетська книга», 2008. 428 с.
5. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол. : Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін]. Кам'янець-Подільський : Видавець Панькова А. С. URI: <https://tinyurl.com/vebm4byw>
6. Волкова С.С. Використання дихальної гімнастики О.Стрельникової у фізичній реабілітації хворих на стенокардію напруження. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. № 3. С 105-108
7. Гусєв В. Формування правильної постави на уроках фізичної культури в початкових класах. Фізичне виховання в школі. 2008. № 1. С. 34.
8. Даниленко С. О. Використання елементів інноваційних технологій на уроках фізичної

- культури. Фізичне виховання в школах України. 2009. № 1. С. 3.
9. Дубенчук А. Основи методики самостійних занять фізичними вправами. Здоров'я та фізична культура. 2006. № 35. С. 8.
 10. Єдинак Г. А., Плахтій П. Д., Яценюк Ю. В. Фізична культура в школі: молодому спеціалісту : навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський, 2000. 305 с.
 11. Єдинак Г.А., Зубаль М.В., Мисів В.М. Соматотипи і розвиток фізичних якостей дітей : монографія. Кам'янець-Подільський : Оіом, 2011. 280 с.
 12. Крайнюков О. Використання нестандартного обладнання за методом колового тренування. Здоров'я та фізична культура. 2008. № 8. С. 15.
 13. Мазур В. А., Єдинак Г. А. Залучення учнів спеціальної медичної групи до фізичної активності під час навчання в основній школі : метод. посіб. Кам'янець-Подільський : Рута, 2014. 148 с.
 14. Матвієнко С. І. Методичні рекомендації до самостійної роботи здобувачів бакалаврського рівня (денна форма навчання) з навчальної дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання та валеологічної освіти» спеціальність 012 «Дошкільна освіта».
 15. Мельниченко О. Формування постави, ходи. Здоров'я і фізична культура. 2008. № 9. С. 28.
 16. Мокринська Л. План-конспект інноваційного уроку фізичної культури. Фізичне виховання в школі. 2008. № 2. С. 5.
 17. Муштовата В. Сюжетно-рольовий урок для учнів спеціальної медичної групи початкової школи. Здоров'я і фізична культура. 2007. № 15. С. 22.
 18. Нагорна О. Розробки уроків та позакласних заходів (Конспект індивідуального реабілітаційного заняття при спастичній дисплеїї). Здоров'я і фізична культура. 2008.
 19. Освітня програма «Впевнений старт» для дітей старшого дошкільного віку / [Н. В. Гавриш, Т. В. Панасюк, Т. О. Піроженко, О. С. Рогозянський, О. Ю. Хартман, А. С. Шевчук]; За заг. наук. ред. Т. О. Піроженко. К. : Українська академія дитинства, 2017. 80 с.
 20. Презентація «Базового компонента дошкільної освіти» (нова редакція) <https://mon.gov.ua/storage/app/media/doshkilna/2020/21.12/bazovyy%20komponent%20doshkilliya.pdf>
 21. Про затвердження гранично допустимого навчального навантаження на дитину в дошкільних навчальних закладах різних типів та форм власності <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0520-15#Text>
 22. Солопчук М. С., Бесарабчук Г. В., Чаплінський Р. Б. Фізичне виховання студентської молоді : методичний посібник. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2003. 74 с.
 23. Солопчук М. С., Шишкін О. П. Нетрадиційні види занять фізичними вправами у фізкультурно-оздоровчій роботі з людьми середнього та похилого віку. Кам'янець-Подільський, 1999.
 24. Технології організації рухової діяльності: навчально-методичний посібник /[колектив авторів] [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець- Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см. Об'єм даних 9,7 Мб. Обл.-вид. арк. 9,4.
 25. Яремко М. О., Кость М. М., Костовський М. Г. Засоби та методи розвитку фізичних якостей студентів вищих навчальних закладів : методичні рекомендації. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2008. 20 с.

15. Рекомендовані джерела інформації

1. Корисні ресурси інтернету.

https://mms.gov.ua/	Офіційний сайт Міністерства молоді та спорту України
http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/	Офіційний сайт журналу «Теорія і методика фізичного виховання та спорту»
https://tinyurl.com/ye4434jw	Офіційний сайт журналу «Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»
https://tinyurl.com/yc8bc59x	Всеосвіта
https://prometheus.org.ua/	Офіційний сайт українського громадського проєкту масових відкритих онлайн-курсів
https://www.ed-era.com/courses/	Офіційний сайт студії онлайн освіти в Україні
http://www.nbu.gov.ua	Бібліотека ім. В.І. Вернадського
https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf	Нова Українська школа. Концептуальні засади
https://www.youtube.com/watch?v=NPfYAt-74tw&t=2s	Естафети Cool Games - як правильно грати
http://cmsps.fizkultura.kr.sch.in.ua/navchaljno-metodichne_zabezpechennya/navchaljni_programi/	Науково-методичний супровід діяльності вчителів фізичної культури та захисту вітчизни
https://www.cyclus2.com/pwc-test.htm	Physical Working Capacity
www.busa.org.uk/	Student sport