

Міністерство освіти і науки України
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія
Гуманітарний факультет
Кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології



ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-педагогічної роботи

Олександр ПОЛІЩУК

«28» серпня 2025 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Педагогіка фізичного виховання з основами наукових досліджень

Галузь знань: А Освіта

Спеціальність: А4.11 «Середня освіта (Фізична культура)»

Освітній рівень: перший (бакалаврський)

Освітній компонент: обов'язковий

Хмельницький – 2025

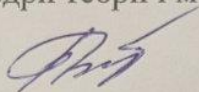
Робоча програма з дисципліни «Педагогіка фізичного виховання з основами наукових досліджень» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) освітнього рівня, за спеціальністю А4 середня освіта з предметною спеціалізацією А4.11 «Фізична культура» - 16 с.
«28» серпня 2025 року

Розробник:

Мозолев Олександр Михайлович, професор кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології, доктор педагогічних наук, професор.

Робочу програму затверджено на засіданні кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, протокол №1 від «26» серпня 2025 р.

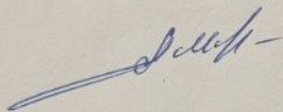
Завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та валеології



Людмила ГУЦАЛ

Погоджено з гарантом освітньо-професійної програми «Фізична культура» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Гарант освітньо-професійної програми

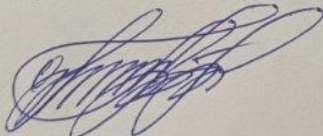


Олександр МОЗОЛЕВ

Схвалено науково-методичною радою Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

Протокол №1 від «27» серпня 2025 р.

Голова науково-педагогічної ради



Олександр ПОЛІЩУК

Затверджено вченою радою Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії Протокол №8 від «28» серпня 2025 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Курс: підготовка магістрів	Спеціальність, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів, відповідних ECTS – 4 Змістові модулі: 3	А4.11 Середня освіта (фізична культура) (Педагогіка з основами наукових досліджень) Освітній рівень – перший (бакалаврський)	Обов'язкова Рік підготовки: 1 Семестр: 2
Види занять: 1) аудиторна робота: лекції та практичні заняття; 2) консультації; 3) МКР; 4) самостійна робота. Тижневих годин – 4 год		Загальна кількість годин 120, з них: аудиторні заняття – 72 год З них: лекційних – 32 год; семінарських – 8 год; практичних – 42 год; Самостійна робота – 58 год. Вид підсумкового контролю – диференційний залік
Зміст навчального матеріалу структурований за 3-ма змістовими модулями Модуль 1 Фізичне виховання як соціальне явище. Педагогіка фізичного виховання. Модуль 2 Загальні основи методології наукових досліджень Модуль 3 Методика підготовки наукового дослідження		Види контролю: диференційований залік, оцінка за шкалою ECTS та за національною системою оцінювання

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Педагогіка фізичного виховання з основами наукових досліджень» є формування в студентів теоретичних знань, практичних умінь і навичок з організації та проведенні науково-дослідницької роботи в галузі фізичної культури та спорту.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Педагогіка з основами наукових досліджень» є:

- Засвоєння студентами основних категорій і понять педагогіки фізичного виховання;
- Ознайомлення студентів з методиками фізичного виховання дітей і підлітків різних віково-гендерних груп;
- сформувати базові знання про методологію та методику наукових досліджень у фізичному вихованні і спорті;
- сформувати уявлення про етику наукових публікацій та академічну доброчесність;
- розвинути навички самостійного методологічного аналізу наукових проблем у сфері фізичної культури і спорту;
- навчити обирати методологію проведення науково-дослідної роботи;
- сформувати навички проведення наукових досліджень теоретичного й практичного спрямування;

- сформуванати вміння самостійно організовувати власні наукові дослідження.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати :

- основи педагогіки фізичного виховання школярів;
- загально педагогічні та специфічні принципи побудови процесу фізичного виховання;
- основи методики вдосконалення рухових здібностей; основні засоби фізичного виховання;
- загальні основи навчання рухових дій, форми організації занять фізичними вправами;
- методологічні засади підготовки та проведення наукових досліджень з фізичного виховання та спорту;
- сучасні засоби інформаційного забезпечення науково-дослідної роботи;
- основні вимоги щодо оформлення результатів наукових досліджень.

вміти :

- застосовувати засоби фізичного виховання з метою якісного вирішення завдань фізичного виховання і досягнення мети педагогічного процесу;
- аналізувати стан розвитку фізичного виховання та спорту з метою удосконалення освітнього процесу та спортивної діяльності;
- самостійно здобувати й використовувати нові знання, уміння, проявляти творчість та ініціативу;
- аналізувати, обробляти та використовувати інформацію з різних джерел; до пошуку нових ідей, організації та проведення наукових досліджень;
- застосовувати наукові методи дослідження в практичній діяльності.

Перелік загальних та фахових компетентностей, які формуються в процесі оволодіння цією дисципліною:

Інтегральна компетентність. Здатність комплексно розв'язувати складні професійні задачі та практичні проблеми у сфері фізичної культури та туризму як в процесі навчання, так і в процесі роботи, що передбачає застосування теорій і методів суміжних галузей наук і характеризуються комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності.

ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про суспільство, розвиток суспільства, техніку та технології, використовувати різні види рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК 3. Здатність діяти соціально, відповідально та свідомо.

ЗК 5. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК 9. Здатність до використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 14. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності.

СК 3. Здатність розуміння фахової термінології, здійснювати пошук, аналіз та оцінювання інформації, необхідної для вирішення педагогічних завдань та професійного вдосконалення.

СК 5. Здатність здійснювати навчальну, навчально-тренувальну, спортивно-масову роботу з різним контингентом учнів.

СК 8. Здатність оцінювати функціональний стан учнів та рівень розвитку їх фізичних здібностей.

Перелік програмних результатів навчання, які формуються в процесі оволодіння цією дисципліною:

РН-З 2. Розуміти значення фізичної культури та спорту у формуванні всебічно й гармонійно розвинутої особистості.

РН-З 4. Знати та володіти сучасними педагогічними технологіями організації занять з фізичного виховання, туризму та фітнесу.

РН-У/Н 1. Знаходити та аналізувати фахову інформацію, проявляти навички критичного мислення, творчості, самостійності, колективної взаємодії.

3. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1 Фізичне виховання як соціальне явище. Педагогіка фізичного виховання.

Тема 1. Фізичне виховання як навчальна дисципліна. Система фізичного виховання школярів

Предмет і об'єкт фізичного виховання і її місце в системі наукових знань. Джерела розвитку фізичного виховання. Місце фізичного виховання в системі наук. Методики фізичного виховання, їх види та різноманітня, сутність зв'язку між теорією та методиками фізичного виховання. Вихідні поняття фізичного виховання. Поняття „фізична культура”, складові фізичної культури особистості, фізична культура як вид загальної культури людства. Поняття „фізичний розвиток”, етапи фізичного розвитку людини в онтогенезі, фактори що впливають на фізичний розвиток учнів. Поняття „фізичне виховання”, „фізична освіта”, „фізична підготовка”, „фізична підготовленість”. Поняття „спорт”, характеристика спорту вищих досягнень та масового спорту, функції спорту. Поняття „фізична реабілітація”, „фізична рекреація”, сутність, їх місце в системі фізичного виховання. Система фізичного виховання України – визначення поняття, основи української системи фізичного виховання. Телеологічні основи, науково-методичні основи, правові, програмні та нормативні основи, організаційні основи. Умови функціонування системи фізичного виховання. Правове забезпечення, матеріально-технічне забезпечення, кадрове забезпечення. Мета системи фізичного виховання. Завдання системи фізичного виховання. Освітні завдання, оздоровчі завдання, виховні завдання. Формування фізичної культури особистості.

Тема 2. Педагогічні принципи фізичного виховання

Визначення поняття „принцип”, співвідношення понять „дидактичні” та „методичні” принципи. Загально педагогічні принципи у фізичному вихованні. Принцип свідомості і активності учнів. Формування інтересу до мети і завдань занять. Самоаналіз дій учнів. Виховання творчого ставлення до занять. Принцип наочності. Пряма та опосередкована наочність. Принцип доступності та індивідуалізації. Зміст природи індивідуальних особливостей дітей. Індивідуальний темп навчання, закономірності що його обумовлюють. Диференційоване навчання. Принцип систематичності. Характеристика принципів, що виражають специфічні закономірності побудови процесу фізичного виховання (принципи розвитку рухових здібностей). Принцип безперервності процесу фізичного виховання та систематичності у ньому зміни навантаження та відпочинку. Визначення понять „навантаження”, „відпочинок”. Співвідношення обсягу та інтенсивності навантаження. Різновиди відпочинку та їх значення. Інтервали відпочинку в процесі виконання фізичних вправ. Інтервали відпочинку між заняттями. Принцип прогресування фізичних навантажень та адаптивне збалансування динаміки фізичних навантажень. Визначення поняття „адаптація”. Необхідність збільшення фізичних навантажень в процесі фізичного виховання школярів. Принцип циклічності побудови системи занять фізичними вправами. Визначення поняття „циклічність”, значення і використання принципу циклічності у фізичному вихованні школярів. Види циклів (мікроцикли, мезоцикли, макроцикли) їх зміст та структура. Принцип вікової адекватності педагогічних впливів. Значення принципу вікової адекватності у практичній діяльності вчителя.

Тема 3. Методика розвитку фізичних якостей

Загальна характеристика та класифікація фізичних якостей. Поняття тренування. Сила та методи її виховання. Абсолютна та відносна сила. Засоби вдосконалення сили. Методика розвитку максимальної сили. Методика розвитку швидкісної сили. Методика розвитку вибухової сили. Швидкість та методика її виховання. Рухова реакція. Швидкість окремих рухів. Частота рухів. Витривалість та методика її виховання. Фізична втома. Загальна витривалість. Швидкісна витривалість. Силова витривалість. Статична, динамічна та координаційна витривалість. Гнучкість та методи її розвитку. Активна та пасивна гнучкість. Резерв гнучкості. Спритність та методи її виховання.

Тема 4. Засоби фізичного виховання

Визначення поняття „засоби”, основні та допоміжні засоби фізичного виховання, „рух”, „рухова дія”, „рухова діяльність”. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання. Визначення поняття „вправа”. Причини що обумовлюють пріоритетність фізичних вправ, як основного засобу фізичного виховання школярів. Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм учнів. Три групи факторів: індивідуальні особливості учнів, особливості самих фізичних вправ, особливості зовнішніх умов. Класифікація фізичних вправ. Зміст і форма фізичних вправ. Внутрішня та зовнішня структура фізичних вправ. Поняття про техніку фізичних вправ. Основи техніки, визначальна ланка техніки, деталі техніки. Фази виконання фізичних вправ (підготовча, основна, заключна). Просторові характеристики рухів (положення тіла, стартове положення, поза тіла під час виконання вправи, кінцеве положення тіла після виконання вправи, траєкторія руху, форма, напрямок траєкторії, амплітуда). Часові характеристики рухів (тривалість руху, темп руху). Просторово-часові характеристики (швидкість руху). Динамічні характеристики (внутрішні та зовнішні сили). Ритмічні характеристики (руховий ритм, точні рухи та рухові дії, економні рухові дії, енергійні рухові дії, плавні рухові дії). Природні сили як засіб фізичного виховання. Гігієнічні фактори як засіб фізичного виховання. Засоби що забезпечують життєдіяльність людини, засоби що безпосередньо входять у процес фізичного виховання (гігієна фізичних навантажень та відпочинку, створення зовнішніх умов для занять фізичними вправами, особиста гігієна під час занять фізичними вправами). Оздоровча спрямованість фізичних вправ. Оздоровча та лікувальна фізична культура як складові галузі фізичної культури. Принципи побудови занять фізичними вправами з лікувальною метою. Засоби оздоровчої та лікувальної фізичної культури.

Тема 5. Методи фізичного виховання школярів

Вихідні поняття „метод”, „методичний прийом”, „методика”, „методичний підхід”, „методичний напрям”. Загальні вимоги до підбору та використання методів. Методи спрямовані на набуття знань – метод використання слова (розповідь, опис, пояснення, супроводжуюче пояснення, інструкції та вказівки, бесіда, розбір, словесні оцінки, команда, підрахунок, звіти і взаємопояснення), метод демонстрації (пряма наочність, опосередкована наочність), рекомендації щодо застосування прямої та опосередкованої наочності, методи ідеомоторної та психорегулюючої вправи (вправління в уяві, самонаказ, самонавіювання, самопереконавання). Методи навчання рухових дій – метод навчання вправ загалом (характеристика методу, позитивні риси та недоліки, особливості застосування), метод навчання вправ по частинах (характеристика методу, позитивні риси та недоліки, особливості застосування). Методи вдосконалення та закріплення рухових дій – ігровий метод (характерні риси ігрового методу, особливості застосування), змагальний метод (характерні риси змагального методу, особливості застосування). Методи вдосконалення рухових здібностей. Характерні ознаки методів вдосконалення рухових здібностей (регламентація за структурою та змістом). Метод безперервної вправи (метод безперервної рівномірної вправи, метод безперервної прогресуючої вправи, метод безперервної регресуючої вправи, метод безперервної варіативної вправи). Особливості застосування. Метод інтервальної (повторної) вправи (метод інтервальної рівномірної вправи, метод інтервальної прогресуючої вправи, метод інтервальної регресуючої вправи, метод інтервальної варіативної вправи). Особливості застосування. Метод комбінованої вправи (метод колового тренування, метод комбінованої вправи з різними завданнями, сполученням структури і змісту, метод комбінованої вправи з різним сполученням змісту завдань, метод комбінованої вправи з різним сполученням структури завдань). Методи оздоровчої та лікувальної фізичної культури. Особливості застосування. Засоби навчання. Технічні засоби навчання термінової інформації, тренажери, музичний супровід.

Тема 6. Форми фізичного виховання школярів

Урок – основна форма фізичного виховання молодших школярів. Вимоги до побудови уроку з фізичної культури молодших школярів. Система навчання руховим діям на уроках фізичної культури. Розвиток фізичних якостей та рухових здібностей молодших школярів. Компоненти навчання руховим діям, структура процесу навчання руховим діям школярів (готовність учнів, характеристика етапів). Форми фізичного виховання протягом навчального дня. Гімнастика перед

заняттями. Фізкультурні хвилинки і фізкультурні паузи. Години здоров'я. Спортивна година в групах подовженого дня. Позакласні заняття фізичними вправами. Некласифікаційні змагання школярів. Фізкультурно-художні свята. Спортивно-художні вечори. Дні здоров'я. Фізичне виховання учнів поза школою. Фізичне виховання за місцем проживання. Організація фізичного виховання дітей в літніх таборах відпочинку. Заняття фізичними вправами в ДЮСШ та ШВСМ. Фізичне виховання в сім'ї та роль сім'ї у фізичному вихованні дітей. Індивідуальні самостійні заняття.

Тема 7. Підготовка та організація уроку з фізичної культури

Підготовку вчителя до уроку: а) попередня підготовка (аналіз результативності роботи і минулий рік, виявлення позитивних моментів, хиб і прорахунків, пошук шляхів їх усунення та проектування (планування) діяльності на наступний рік; б) безпосередня підготовка (конкретизація завдань уроку; підбір засобів; організаційно-методичне та матеріально-технічне забезпечення; рухова підготовка до уроку; відновлення інформації, яку буде повідомлено учням; визначення форми її передачі; матеріальне забезпечення уроку; зовнішній вигляд і психологічних стан). Організація діяльності учнів на уроках фізичної культури, способами виконання фізичних вправ. Методи організації діяльності учнів (фронтальний, груповий, поточний, індивідуальний). Зміст проведення уроку фізичної культури (особливості проведення підготовчої, основної та заключної частини уроку). Дозування фізичного навантаження, щільність уроку.

Тема 8. Основи методики фізкультурно-оздоровчих занять зі школярами

Здоров'я та фактори що на нього впливають. Поняття фізичного, психічного, інтелектуального, соціального здоров'я. Резервні можливості організму. Вплив фізичного тренування і гіподинамії на організм людини. Методи оцінки здоров'я школярів. Визначення рівня здоров'я. Експрес-оцінка фізичного здоров'я школярів 7-16 років. Основні вимоги до структури, змісту та нормуванню навантажень на заняттях з фізичної культури. Складання програм оздоровчих занять фізичними вправами.

Змістовий модуль 2. Загальні основи методології наукових досліджень

Тема 9. Сутність науки та основи наукових досліджень

Наука як система. Основні групи наук: природничі, технічні, суспільні. Головна функція науки. Наукові закони: спільні (фундаментальні), загальні, часткові. Науково-дослідна діяльність та кадровий науковий потенціал України. Система наукових ступенів: магістра, кандидата наук, доктора наук. Теоретична основа наукових досліджень. Поняття «принцип» та «ідея». Поняття як форма мислення. Функції наукової теорії. Пояснювальна функція. Передбачувальна функція. Синтезуюча функція. Методологічна функція. Практична функція. Науково-дослідна робота студентів.

Тема 10. Методологічні принципи наукового дослідження

Принцип єдності теорії і практики. Принцип конкретно-історичного підходу до досліджуваної проблеми. Принцип об'єктивності. Принцип всебічності. Принцип єдності історичного і логічного. Принцип єдності історичного і логічного. Специфічні принципи педагогіки: принцип детермінізму, принцип єдності зовнішніх впливів і внутрішніх умов, принцип активної діяльності особистості, принцип розвитку. Методологічні вимоги до наукового дослідження: досліджувати процеси і явища такими, якими вони є насправді; оперативно реагувати на нове в теорії і практиці педагогіки, фізичного виховання і спорту; надійність наукового прогнозу, бачення перспективи розвитку досліджуваного процесу, явища; дотримання логіки мислення та чистоти експерименту; практична спрямованість, вагомість і доступність розроблених у дослідженні рекомендацій.

Тема 11. Методика наукового дослідження

Залежність методики наукового дослідження від характеру об'єкту дослідження, методології, мети та методів. Методика пошуку літературних джерел. Методика вивчення наукової, навчальної, навчально-методичної літератури. Визначення актуальності теми дослідження, мети, завдань та гіпотези дослідження. Встановлення комплексу методів і засобів дослідження. Визначення

послідовності застосування засобів і методів, порядку організації та проведення експерименту, проведення аналізу та узагальнення емпіричного матеріалу. Дотримання норм академічної доброчесності.

Змістовий модуль 3. Методика підготовки наукового дослідження

Тема 12. Методи наукових досліджень

Специфічні і педагогічні методи дослідження у фізичному вихованні і спорті. Методи ретроспективної інформації. Аналіз документальних матеріалів. Аналіз літературних джерел. Методи оцінки ефективності навчально-виховного та тренувального процесу. Метод контролю. Метод спостереження. Педагогічні спостереження. Види педагогічних спостережень. Педагогічний експеримент. Види педагогічного експерименту. Методи математичної статистики. Кореляційний аналіз.

Тема 13. Моделювання процесів та явищ

Поняття моделювання. Модель як зразок, екземпляр, за допомогою якого можна отримувати інформацію про властивості інших подібних екземплярів. Моделювання в педагогічній та спортивній практиці. Предметні моделі та їх характеристика. Ігрові моделі. Математичні моделі.

Тема 14. Методика підготовки тез доповіді результатів наукового дослідження

Вибір напрямку науково-дослідної роботи. Обґрунтування актуальності дослідження. Підбір наукових джерел за допомогою «[Google Академія](#)». Формулювання мети та завдань дослідження. Вибір методів наукового дослідження. Аналіз результатів дослідження. Формулювання висновків. Правила оформлення тез доповіді наукового дослідження.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	Денна форма					
	усього	у тому числі				
		л	сем	п	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7
Змістовий модуль 1. Фізичне виховання як соціальне явище. Педагогіка фізичного виховання						
Тема 1. Фізичне виховання як навчальна дисципліна. Система фізичного виховання школярів	6	2		2		2
Тема 2. Педагогічні принципи фізичного виховання	8	2	2	2		2
Тема 3. Методика розвитку фізичних якостей	6	2		2		2
Тема 4. Засоби фізичного виховання	6	2		2		2
Тема 5. Методи фізичного виховання школярів	6	2		2		2
Тема 6. Форми фізичного виховання школярів	6	2		2		2
Тема 7. Підготовка та організація уроку з фізичної культури	8	2	2	2		2
Тема 8. Основи методики фізкультурно-оздоровчих занять зі школярами	6	2		2		2

Разом за змістовим модулем 1	52	16	4	16		16
Змістовий модуль 2. Загальні основи методології наукових досліджень						
Тема 9. Сутність науки та основи наукових досліджень	8	2		2		4
Тема 10. Методологічні принципи наукового дослідження	8	2		2		4
Тема 11. Методика наукового дослідження	14	4	2	4		4
Разом за змістовим модулем 2	30	8	2	8		12
Змістовий модуль 3. Методика підготовки наукового дослідження						
Тема 12. Методи наукових досліджень	8	2		2		4
Тема 13. Моделювання процесів та явищ	8	2		2		4
Тема 14. Методика підготовки тез доповіді результатів наукового дослідження	22	4	2	4	8	4
Разом за змістовим модулем 3	38	8	2	8	8	12
Усього годин	120	32	8	32	8	40

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Система фізичного виховання школярів. Принципи фізичного виховання. Методика розвитку фізичних якостей.	2
2	Методи, форми та засоби фізичного виховання школярів. Підготовка та організація уроку з фізичної культури.	2
3	Методика наукового дослідження	2
4	Методика підготовки тез доповіді результатів наукового дослідження	2

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Методика наукового дослідження	2
2	Методи наукових досліджень	2
3	Моделювання процесів та явищ	2
4	Методика підготовки тез доповіді наукового дослідження	6

7. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	-----	-----

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Фізичне виховання як навчальна дисципліна. Система фізичного виховання школярів	2
2	Тема 2. Педагогічні принципи фізичного виховання	2
3	Тема 3. Методика розвитку фізичних якостей	2
4	Тема 4. Засоби фізичного виховання	2
5	Тема 5. Методи фізичного виховання школярів	4
6	Тема 6. Форми фізичного виховання школярів	2
7	Тема 7. Підготовка та організація уроку з фізичної культури	4
8	Тема 8. Основи методики фізкультурно-оздоровчих занять зі школярами	2
9	Тема 9. Сутність науки та основи наукових досліджень	6
10	Тема 10. Методологічні принципи наукового дослідження	6
11	Тема 11. Методика наукового дослідження	6
12	Тема 12. Методи наукових досліджень	4
13	Тема 13. Моделювання процесів та явищ	4
14	Тема 14. Методика підготовки тез доповіді результатів наукового дослідження	6
15	ІНДЗ: підготовка тез доповіді результатів наукового дослідження за обраною темою	8

9. Індивідуальні завдання

Тема 14: Методика підготовки тез доповіді результатів наукового дослідження

Індивідуальне навчально-дослідне завдання: підготовка тез доповіді результатів наукового дослідження за обраною темою *за схемою:*

- назва доповіді;
- актуальність дослідження;
- мета дослідження;
- результати дослідження;
- висновки;
- література.

10. Методи навчання

Основними методами навчання під час лекційних занять є словесно-наочні методи: пояснення, бесіда, розповідь, обговорення тощо; демонстрація слайдів, схем, малюнків, відео та аудіо матеріалів із використанням мультимедійних технічних засобів навчання. Виконання

самостійної роботи студентами передбачається із використанням наступних методів навчання: самостійне критичне мислення (критично оцінювати переваги та недоліки власної роботи, визначати прогалини знань і напрями, необхідні для успішної роботи); самовизначення (вибирати свою позицію в суспільстві та професійній діяльності, усвідомити свої інтереси, і відповідно до них визначити цілі та завдання самоосвіти); самоорганізація (уміти знаходити джерела інформації й адекватні своїм можливостям форми самоосвіти, планувати, організовувати робоче місце та діяльність); самооцінка (оцінювати свої можливості, уже наявні досягнення, їх успішність і можливості практичного застосування, прогалини й обсяг того, що ще потрібно зробити); самореалізація (реалізація своїх можливостей в самоосвіті, а також досягнень самоосвіти в практичній діяльності); самоконтроль (здатність контролювати свою діяльність щодо здобуття знань на усіх етапах, а також власну професійну діяльність).

11. Методи контролю

Методи контролю – це способи, з допомогою яких визначається результативність навчально-пізнавальної та інших видів діяльності студентів. Найдоступнішим методом контролю є планомірне цілеспрямоване й систематичне спостереження викладача за діяльністю студентів.

Педагогічні вимоги до організації контролю за навчальною діяльністю студентів:

1) індивідуальний характер контролю, що вимагає здійснення контролю за особистою навчальною роботою і поведінкою кожного студента;

2) систематичність, регулярність контролю на всіх етапах процесу навчання, поєднання його з іншими видами навчальної діяльності;

3) різноманітність форм проведення контролю, що забезпечують реалізацію навчальної і виховної функцій контролю, підвищення інтересу студентів до його проведення і результатів;

4) всебічність, яка означає, що контроль повинен охоплювати всі розділи навчальної програми, забезпечувати перевірку теоретичних знань, інтелектуальних і практичних умінь і навичок студентів;

5) об'єктивність контролю, що усуває суб'єктивні й помилкові оціночні судження і висновки викладача, які ґрунтуються на недостатньому вивченні студентів чи упередженому ставленні до деяких з них;

6) диференційований підхід, що враховує специфічні особливості кожної теми навчального предмета і окремих його розділів, а також індивідуальні якості студентів;

7) єдність вимог.

На різноманітних етапах навчання використовуються різноманітні види контролю: попередній, поточний, тематичний, підсумковий, а також форми його організації.

Попередній контроль спрямований на виявлення знань, умінь і навичок учнів з предмету чи розділу, який буде вивчатися.

Поточний контроль здійснюється в повсякденній роботі з метою перевірки засвоєння попереднього матеріалу і виявлення прогалин у знаннях студентів.

Тематичний контроль здійснюється періодично, після вивчення нової теми чи нового розділу і має на меті систематизацію знань студентів.

Підсумковий контроль проводиться в кінці семестру, навчального року.

За формами контроль поділяється на індивідуальний, груповий і фронтальний. У навчальному процесі в різноманітних поєднаннях використовуються методи усного, письмового, практичного (лабораторного), машинного контролю і самоконтролю студентів.

Усне опитування здійснюється в індивідуальній і фронтальній формах. Мета усного індивідуального контролю – виявлення викладачем знань, умінь і навичок окремих студентів. Студентові пропонується дати відповідь на загальне питання, яке в подальшому розбивається на ряд

конкретних, уточнюючих. Додаткові питання при індивідуальному контролі даються при неповній відповіді студента.

Усний фронтальний контроль (опитування) вимагає серії логічно пов'язаних між собою питань за невеликим обсягом матеріалу. При фронтальному опитуванні викладач очікує від студентів чітких, лаконічних відповідей з місця. Використовується він переважно з метою повторення і закріплення навчального матеріалу на короткому проміжку часу.

Письмовий контроль, це переважно фронтальні контрольні роботи. Фронтальні контрольні роботи можуть бути розраховані на все заняття або його частину. Письмові роботи можуть пропонуватися також у формі звітів, графічних побудов, карток та ін.

Програмований або тестовий контроль – пропонується студентам з декількох варіантів можливих відповідей вибрати правильну. Переваги машинного контролю в його неупередженості. Однак, він не виявляє способу отримання результату, утруднень, типових помилок та ін.

Методи самоконтролю – уміння самостійно знаходити допущені помилки, неточності, а також спосіб усунення виявлених недоліків.

Підсумковою формою контролю з навчальної дисципліни є диференційований залік, який може проводитись або в усній або у письмовий формі, і до якого допускаються студенти, які успішно виконали індивідуальні навчально-дослідні завдання.

Питання до диференційованого заліку

1. Дайте визначення поняття «фізична культура» та охарактеризуйте його зміст.
2. Розкрийте зміст головних завдань фізичної культури.
3. Охарактеризуйте основні показники розвитку фізичної культури.
4. Дайте визначення поняття «фізичне виховання» та охарактеризуйте його зміст.
5. Дайте визначення поняття «спорт» та охарактеризуйте його зміст.
6. Дайте визначення поняття «фізична рекреація» та охарактеризуйте його зміст.
7. Розкрийте мету та завдання системи фізичного виховання школярів.
8. Розкрийте зміст поняття «фізичний розвиток» та «розвиток фізичних якостей»
9. Розкрийте зміст понять «фізичне здоров'я» та «фізична працездатність»
10. Розкрийте зміст понять «фізична підготовка» та «фізична підготовленість»
11. Назвіть форми урочної та позаурочної фізкультурно-спортивної діяльності
12. Назвіть загально-педагогічні та спеціальні принципи фізичного виховання.
13. Розкрийте зміст принципу свідомого та активного ставлення учнів до занять з фізичного виховання.
14. Розкрийте зміст принципу всебічного розвитку особистості.
15. Розкрийте зміст принципу оздоровчої спрямованості фізичного виховання
16. Розкрийте зміст принципу науковості при проведенні занять з фізичного виховання.
17. Розкрийте зміст принципу доступності на заняттях з фізичного виховання.
18. Розкрийте зміст принципу послідовності на заняттях з фізичного виховання.
19. Розкрийте зміст принципу наочності на заняттях з фізичного виховання.
20. Розкрийте зміст принципу міцності на заняттях з фізичного виховання.
21. Розкрийте зміст принципу вікової адекватності педагогічного впливу на заняттях з фізичного виховання.
22. Розкрийте зміст принципу індивідуальності на заняттях з фізичного виховання.
23. Дайте визначення поняття «методи навчання» та охарактеризуйте основні методи фізичного виховання.
24. Які вимоги висуваються до підбору методів і методичних прийомів навчання у фізичному вихованні.
25. Охарактеризуйте практичні методи навчання у фізичному вихованні.
26. Назвіть та охарактеризуйте словесні методи навчання у фізичному вихованні.

27. Назвіть та охарактеризуйте методи демонстрації під час проведення занять з фізичного виховання.
28. Розкрийте зміст методу навчання вправ загалом.
29. Розкрийте зміст методу навчання вправ по частинах.
30. Які є методичні прийоми виправлення помилок у фізичному вихованні.
31. Розкрийте значення та зміст виконання вправ в імітації рухів.
32. Розкрийте значення та зміст виконання вправ в уяві.
33. Розкрийте значення та зміст виконання вправ в «обидва боки».
34. В чому полягає зміст методу спостереження з боку вчителя на уроках фізичної культури.
35. Дайте визначення поняття «фізичні якості». Що включає процес розвитку фізичних якостей.
36. Дайте визначення поняття «тренування». Які вимоги висуваються до проведення тренувань.
37. Дайте визначення поняття «сила». Розкрийте методи її розвитку.
38. Дайте визначення поняття «швидкість». Розкрийте методи її розвитку.
39. Дайте визначення поняття «гнучкість». Розкрийте методи її розвитку.
40. Дайте визначення поняття «витривалість». Розкрийте методи її розвитку.
41. Дайте визначення поняття «спритність». Розкрийте методи її розвитку.
42. Охарактеризуйте зміст понять «абсолютна сила», «відносна сила».
43. Дайте визначення понять «рухові уміння», «рухові навички».
44. Розкрийте зміст етапів ознайомлення, розумування та засвоєння з руховою дією (вправою).
45. Назвіть засоби фізичного виховання в школі.
46. Розкрийте зміст методики оцінювання навчальних досягнень учнів.
47. Розкрийте головні вимоги до сучасного уроку фізичної культури.
48. Як відбувається розподіл учнів на медичні групи.
49. Назвіть характерні риси уроку, що відрізняють його від інших форм фізичного виховання.
50. Розкрийте структуру побудови уроку з фізичної культури.
51. Яким чином визначаються завдання уроку з фізичної культури.
52. Що включають освітні завдання уроку.
53. Що включають оздоровчі завдання уроку.
54. Що включають виховні завдання уроку.
55. Які життєво-необхідні компетенції формуються на уроках фізичної культури в початковій школі.
56. Які складові включає етап підготовки вчителя до уроку.
57. Розкрийте зміст методів організації діяльності учнів на уроках фізичної культури.
58. Які завдання вирішує підготовча частина уроку фізичної культури.
59. Які завдання вирішує основна частина уроку фізичної культури.
60. Як відбувається дозування фізичного навантаження на уроках фізичної культури.
61. Що розуміють під поняттям «щільність уроку», яким чином вона визначається.
62. Які оздоровчі завдання вирішують заняття з фізичного виховання.
63. Дайте визначення поняття «здоров'я»
64. Розкрийте зміст складових здоров'я.
65. Яке співвідношення зовнішніх факторів, що впливають на стан здоров'я людини.
66. Дайте визначення поняттю «Здоровий спосіб життя»
67. Що включає оптимальний руховий режим людини.
68. Розкрийте процес формування резервних можливостей організму людини.
69. Розкрийте основні вимоги до нормування навантажень на заняттях з фізичної культури.

70. Розкрийте вимоги до складання програми оздоровчих занять фізичними вправами.
71. Розкрийте зміст конспекту уроку вчителя.
72. Що включає педагогічний контроль процесу фізичного виховання.
73. Розкрийте особливості основних груп наук: природничих, технічних, суспільних.
74. Чим відрізняються наукові закони: спільні, загальні, часткові.
75. У чому полягає зміст тривірневої системи наукових ступенів в Україні: магістр, кандидат наук, доктора наук.
76. Розкрийте зміст функцій наукових досліджень.
77. Розкрийте зміст специфічних і педагогічні методи дослідження у фізичному вихованні і спорті.
78. Розкрийте методологічні вимоги до проведення наукового дослідження:.
79. Що включає науковий аналіз документальних матеріалів.
80. Як здійснюється аналіз літературних джерел.
81. Розкрийте зміст методів оцінки ефективності навчально-виховного та тренувального процесу.
82. У чому полягає зміст методу педагогічного спостереження. Які види педагогічних спостережень вам відомі.
83. Розкрийте вимоги до проведення педагогічного експерименту.
84. Розкрийте необхідність використання методів математичної статистики у педагогічних дослідженнях.
85. Розкрийте зміст моделювання в педагогічній та спортивній практиці.
86. Розкрийте необхідність обґрунтування актуальності дослідження.
87. Розкрийте необхідність формулювання мети та завдань дослідження.
88. Розкрийте технологію вибір методів наукового дослідження.
89. Розкрийте вимоги до формулювання висновків наукового дослідження.
90. Розкрийте вимоги щодо дотримання норм академічної доброчесності.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Диференційований залік

Змістовий модуль №1								Змістовий модуль № 2			Змістовий модуль № 3				Диф. залік	Сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	ІНДЗ		100
0-3	0-3	0-3	0-3	0-3	0-3	0-3	0-3	0-3	0-3	0-3	0-3	0-3	0-3	0-12	0-40	0-100

T1, T2 ... T12 – теми змістових модулів; ІНДЗ – індивідуальні навчально-дослідні завдання.

За виконання індивідуального навчально-дослідного завдання

Пояснювальна записка	Ілюстративна частина	Захист роботи	Сума
до 3	до 3	до 6	12

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	

82-89	B	добре	зараховано
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

13. Методичне забезпечення

1. Навчальні підручники, посібники, методичні матеріали.
2. Лекції, програми за навчальною дисципліною.
3. План-конспекти, зразки виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань.
4. Відео та аудіо матеріали з окремих тем та розділів, малюнки, схеми тощо.
5. Мультимедійні засоби навчання.

14. Рекомендована література

Базова

1. Ахметов, Р. Ф., & Кутек, Т. Б. (2022). Методика і методологія наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті. Навч. посіб., Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 192 с.
2. Безверхня Г.В. (2013). Педагогіка фізичного виховання. Умань, 72 с.
3. Дух, Т., & Романчишин, О. (2018). Теоретико-методична підготовленість студентів з навчальної дисципліни фізичне виховання. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (2), 37-43.
4. Мозолев, О.М. (2022). Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. Навчально-методичний посібник. Хмельницький, Видавець ФОП Цюпак А. А., 99 с.
5. Мозолев О. М. (2016). Моделювання професійної діяльності фахівця зі спеціальності «Педагогіка вищої школи»: Навчальний посібник. Хмельницький: Вид-во: ХГПА, 286 с.
6. Мозолев О.М. (2025). Методичні рекомендації щодо написання та захисту курсових робіт зі спеціальності А4 «Середня освіта (фізична культура)» : навч.-метод. посіб., Хмельницький : ХГПА, 30 с.
7. Москаленко, Н. (2015). Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (2), 124-128.
8. Плачинда, Т., Гулько, Т. (2023). Наукова складова професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*, (64), 152-158.
9. Шиян, Б. М., Єдинак, Г. А., & Петришин, Ю. В. (2021). Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті. Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 280 с.

Допоміжна

1. Воеділова, О. М., & Кузніцина, А. О. (2018). Інтегровані уроки фізичної культури для школярів, як один зі шляхів підвищення якості освітнього процесу, (18), 16-18.
2. Овчарук, В. В. (2018). Педагогічні умови формування здоров'язберігаючої компетентності студентів засобами фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова*, Вип. 12, 67-73.

3. Тищенко, В. О., Соколова, О. В., Омеляненко, Г. А., & Кіктенко, О. О. (2024). Практико-орієнтоване викладання дисципліни «Методологія і організація наукових досліджень у фізичному вихованні і спорті».
4. Mozolev, O., & Polishchuk, O. (2024). The essence and content of scientific research methodology. *Journal of Education, Health and Sport*, 63, 279–288. <https://doi.org/10.12775/JEHS.2024.63.020>

15. Інформаційні ресурси

Примітки:

1. Робоча програма навчальної дисципліни є нормативним документом вищого навчального закладу і містить виклад конкретного змісту навчальної дисципліни, послідовність, організаційні форми її вивчення та їх обсяг, визначає форми та засоби поточного і підсумкового контролів.
2. Розробляється лектором. Робоча програма навчальної дисципліни розглядається на засіданні кафедри (циклової комісії), у раді (методичної комісії) факультету (навчального закладу), підписується завідувачем кафедри (головою циклової комісії), головою ради (методичній комісії) і затверджується проректором (заступником директора) вищого навчального закладу з навчальної роботи.
3. Формат бланка А4 (210 × 297 мм.).