

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 2026 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Педагогіка фізичного виховання

Галузь знань: А Освіта

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

Освітній рівень: перший (бакалаврський)

Освітній компонент: обов'язковий

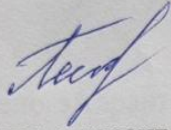
Робоча програма з дисципліни «Педагогіка фізичного виховання» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) освітнього рівня, за спеціальністю А4 середня освіта з предметною спеціалізацією А4.11 «Фізична культура» - 15 с.
«27» серпня 2026 року

Розробник:

Мозолєв 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 2026 р.

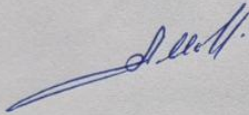
Завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та валеології



Людмила ГУЦАЛ

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

Гарант освітньо-професійної програми

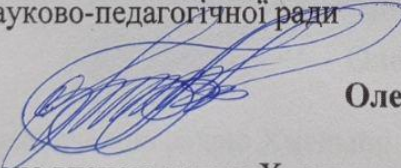


Олександр МОЗОЛЕВ

Схвалено науково-методичною радою Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

Протокол №12 від «26» серпня 2026 р.

Голова науково-педагогічної ради



Олександр ПОЛІЩУК

Затверджено вченою радою Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
Протокол №8 від «27» серпня 2026 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Спеціальність, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів, відповідних ECTS – 4 Змістові модулі: 3	А4.11 Середня освіта (фізична культура) (Педагогіка фізичного виховання) Освітній рівень – перший (бакалаврський)	Обов'язкова Рік підготовки: 1 Семестр: 1
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 – 60 год 3 них: лекційних – 16 год; семінарських – 6 год; практичних – 38 год; Самостійна робота – 60 год. Вид підсумкового контролю – диференційний залік
Зміст навчального матеріалу структурований за 3-ма змістовими модулями Модуль 1. Фізичне виховання як соціальне явище. Принципи та методи фізичного виховання. Модуль 2. Форми та засоби фізичного виховання школярів Модуль 3. Урок фізичної культури		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» є формування в студентів теоретичних знань, практичних умінь і навичок з організації та проведення уроків фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Педагогіка фізичного виховання» 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 проведення уроків фізичної культури;
- навчити обирати форми, методи та засоби проведення занять з фізичної культури;
- формування навичок практичного проведення різних частин уроку фізичної культури;
- розвинути навички самоаналізу проведення занять з фізичної культури;
- сформувати навички проведення наукових досліджень теоретичного й практичного спрямування;
- сформувати вміння самостійно організовувати власні наукові дослідження.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати :

- понятійний апарат (термінологію), що використовується у фізичній культурі;

- загально педагогічні та специфічні принципи побудови процесу фізичного виховання;
- методи фізичного виховання школярів;
- основи організації та методології проведення уроків фізичної культури;
- форми та засоби фізичного виховання школярів;
- основи методики вдосконалення рухових здібностей;
- загальні основи навчання рухових дій.

вміти :

- проводити урок фізичної культури з дотримання методичних рекомендацій щодо його організації;
- аналізувати стан розвитку фізичного виховання з метою удосконалення освітнього процесу;
- застосовувати засоби фізичного виховання з метою якісного вирішення завдань фізичного виховання і досягнення мети педагогічного процесу;
- самостійно здобувати нові знання, розвивати власні педагогічні уміння, проявляти творчість та ініціативу;
- проводити самоаналіз проведення уроку.

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 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 1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу, застосування знань у практичних ситуаціях.

ЗК 2. Знання й розуміння предметної області, специфіки професійної діяльності.

ЗК 6. Здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді та комунікації з представниками інших професійних груп.

ЗК 11. Здатність інтегрувати принципи сталого розвитку в освітній процес з фізичної культури, формувати в здобувачів освіти екологічно відповідальну, здоров'язбережувальну та соціально свідому поведінку, сприяти популяризації активного способу життя, інклюзії та рівного доступу до фізкультурно-спортивної діяльності.

ЗК 12. Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких інших проявів недоброчесності.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності.

ФК 1. Здатність трансформувати систему наукових знань (біологічних, психологічних, педагогічних) у практичну площину фізичного виховання.

ФК 2. Здатність здійснювати цілепокладання, планування та проектування освітнього процесу з фізичної культури з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів.

ФК 3. Здатність добирати та застосовувати ефективні методики навчання руховим діям та розвитку фізичних якостей.

ФК 7. Здатність забезпечувати безпечне здоров'язбережувальне середовище, дотримуватись вимог охорони життя.

ФК 9. Здатність до суб'єкт-суб'єктної взаємодії з учнями та розбудови партнерства з батьками в інтересах дитини.

ФК 10. Здатність до рефлексивного аналізу власної діяльності, самооцінки професійних якостей та безперервного професійного самовдосконалення.

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

ПРН 1. Демонструвати поглиблені знання з фахових дисциплін, що є теоретичним підґрунтям професійної діяльності вчителя фізичної культури.

ПРН 5. Володіти методикою навчання базовим видам рухової активності та демонструвати техніку виконання фізичних вправ передбачених програмою.

ПРН 15. Застосовувати принципи сталого розвитку у професійній діяльності вчителя фізичної культури: проектувати та здійснювати освітній процес із урахуванням екологічних, соціальних і здоров'язбережувальних аспектів, формувати в учнів навички відповідального ставлення до власного здоров'я, довкілля та суспільства.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Фізичне виховання як соціальне явище. Принципи та методи 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 різноманіття, 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. Методи фізичного виховання школярів

Вихідні поняття „метод”, „методичний прийом”, „методика”, „методичний підхід”, „методичний напрямок”. 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 (вправляння 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.

Змістовий модуль 2. Форми та засоби фізичного виховання школярів

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. 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.

Змістовий модуль 3. Урок фізичної культури

Тема 6. Підготовка та організація уроку 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).

Тема 7. Методика проведення уроку фізичної культури

Зміст проведення уроку фізичної культури. Методика дій вчителя фізичної культури (огляд спортивного залу чи майданчика, перевірка справності спортивного обладнання та інвентарю; перевірка наявності у дітей спортивної форми, зручного взуття; відсутність у школярів зайвих предметів; перевірка стану здоров'я та готовності до уроку). Методика показу вчителем фізичних вправ та подачі команд в русі та на місці. Особливості проведення підготовчої, основної та заключної частини уроку. Дозування фізичного навантаження, щільність уроку. Послідовність дій вчителя фізичної культури під час проведення ознайомлення, розучування та вдосконалення фізичних вправ.

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.

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. Принципи та методи фізичного виховання.						
Тема 1. Фізичне виховання як навчальна дисципліна. Система фізичного виховання школярів	6	2		2		2
Тема 2. Педагогічні принципи фізичного виховання	12	2	2	4		4
Тема 3. Методи фізичного виховання школярів	10	2		4		4
Разом за змістовим модулем 1.	28	6	2	10		10
Змістовий модуль 2. Форми та засоби фізичного виховання школярів						
Тема 4. Засоби фізичного виховання	18	2		6		10
Тема 5. Форми фізичного виховання школярів	20	2	2	6		10
Разом за змістовим модулем 2.	38	4	2	12		20
Змістовий модуль 3. Урок фізичної культури						
Тема 6. Підготовка та організація уроку фізичної культури	8	2		4		10
Тема 7. Методика проведення уроку фізичної культури	8	2	2	6		10
Тема 8. Основи методики фізкультурно-оздоровчих занять зі школярами	22	2		6		10
Разом за змістовим модулем 3.	64	6	2	16		30
Усього годин	120	16	6	38		60

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Педагогічні принципи фізичного виховання	2
2	Форми фізичного виховання школярів	2
3	Методика проведення уроку фізичної культури	2
Всього		6

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Фізичне виховання як навчальна дисципліна. Система фізичного виховання школярів.	2
2	Педагогічні принципи фізичного виховання	4
3	Методи фізичного виховання школярів	4
4	Засоби фізичного виховання	6
5	Форми фізичного виховання школярів	6
6	Підготовка та організація уроку фізичної культури	4
7	Методика проведення уроку фізичної культури	6
8	Основи методики фізкультурно-оздоровчих занять зі школярами	6
Всього		38

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	4
3	Тема 3. Методи фізичного виховання школярів	4
4	Тема 4. Засоби фізичного виховання	10
5	Тема 5. Форми фізичного виховання школярів	10
6	Тема 6. Підготовка та організація уроку фізичної культури	10
7	Тема 7. Методика проведення уроку фізичної культури	10
8	Тема 8. Основи методики фізкультурно-оздоровчих занять зі школярами	10

9. Індивідуальні завдання

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 письмовій 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, розучування 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. Які освітні завдання вирішуються на уроку фізичної культури.
53. Які оздоровчі завдання вирішуються на уроку фізичної культури.
54. Які виховні завдання вирішуються на уроку фізичної культури.
55. Розкрийте особливості проведення підготовчої частини уроку фізичної культури.
56. Розкрийте особливості проведення основної частини уроку фізичної культури.
57. Розкрийте особливості проведення заключної частини уроку фізичної культури.
58. Які життєво-необхідні компетенції формуються на уроках фізичної культури в початковій школі.
59. Які складові включає етап підготовки вчителя до уроку.
60. Розкрийте зміст методів організації діяльності учнів на уроках фізичної культури.
61. Які завдання вирішує підготовча частина уроку фізичної культури.

62. Які завдання вирішує основна частина уроку фізичної культури.
63. Як відбувається дозування фізичного навантаження на уроках фізичної культури.
64. Що розуміють під поняттям «щільність уроку», яким чином вона визначається.
65. Які оздоровчі завдання вирішують заняття з фізичного виховання.
66. Яке співвідношення зовнішніх факторів, що впливають на стан здоров'я людини.
67. Дайте визначення поняттю «Здоровий спосіб життя»
68. Що включає оптимальний руховий режим людини.
69. Розкрийте процес формування резервних можливостей організму людини.
70. Розкрийте основні вимоги до нормування навантажень на заняттях з фізичної культури.
71. Розкрийте вимоги до складання програми оздоровчих занять фізичними вправами.
72. Розкрийте зміст план-конспекту уроку.
73. Що включає педагогічний контроль процесу фізичного виховання.

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		
0-9	0-9	0-9	0-9	0-9	0-10	0-10	0-10	0-25	0-100

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

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	зараховано
82-89	B	добре	
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 проведення занять.

4. Відео та аудіо матеріали з окремих тем та розділів, малюнки, схеми тощо.
5. Мультимедійні засоби навчання.

14. Рекомендована література

Базова

1. Дух, Т., & Романчишин, О. (2018). Теоретико-методична підготовленість студентів з навчальної дисципліни фізичне виховання. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (2), 37-43.
2. Левчук А.С., Мозолев О.М. (2026). Реалізація педагогічних принципів навчання на уроках фізичної культури. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали IX Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 7-8 травня 2026 р.)*, ХГПА, 79-82.
3. Мозолев, О.М. (2022). Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. Навчально-методичний посібник. Хмельницький, Видавець ФОП Цюпак А. А., 99 с.
4. Мозолев, О.М. (2025). Основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури. Навчальний посібник. Хмельницький: Видавництво ХГПА, 126 с.
5. Мозолев, О.М., Хмара, М.А. (2025). Методичні рекомендації проведення практичних занять зі спортивних ігор з методикою навчання (волейбол) : навч.-метод. посіб., Хмельницький : ХГПА, 43 с. <http://46.63.9.20:88/jspui/handle/123456789/1437>
6. Мозолев О.М. (2025). Методичні рекомендації щодо проведення практичних занять з легкої атлетики : навч.-метод. посіб. для майбутніх фахівців спеціальності А4 «Середня освіта (фізична культура)», Хмельницький : ХГПА, 32 с. <http://46.63.9.20:88/jspui/handle/123456789/1441>
7. Мозолев, О.М., Хмара М.А., & Кушнірук Ю.Ю. (2026). Компаративний аналіз сучасних систем фізичного виховання в школах Франції, Німеччини та Польщі. *Modern engineering and innovative technologies*, 44 (5), 287-301.
8. Хмара, М.А., Мозолев, О.М. (2025). Методичні рекомендації навчання учнів загальноосвітнім вправам. Навчально-методичний посібник для студентів спеціальності А4 «Середня освіта (фізична культура)», Хмельницький : ХГПА, 37 с. <http://46.63.9.20:88/jspui/handle/123456789/1445>
9. Хмара, М. & Мозолев, О. (2025). Використання інтерактивних технологій навчання в системі фізичного виховання студентів. *Молодь і ринок*, 3(235), 49-54. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2025.322511>

Допоміжна

1. Воєділова, О. М., & Кузніцина, А. О. (2018). Інтегровані уроки фізичної культури для школярів, як один зі шляхів підвищення якості освітнього процесу, (18), 16-18.
2. Герич, О.П., Мозолев, О.М. (2025). Роль учителя фізичної культури у формуванні інтересу учнів до занять фізичною культурою та спортом. *Міжнародна наукова інтернет-конференція «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»*, Переяслав, (122), 265-268.
3. Мозолев, О. (2023). Сучасні тенденції розвитку фізкультурної освіти у вищих навчальних закладах України. *Amsterdam, Netherlands, (December 16-18, 2023), Scientific Collection «InterConf»*, (182), 78-82.
4. Мозолев, О., & Хмара, М. (2024). Формування педагогічної майстерності майбутніх вчителів фізичної культури на заняттях зі спортивних ігор. *Педагогічний дискурс*, 36, 7-14. [doi:10.31475/ped.dys.2024.36.01](https://doi.org/10.31475/ped.dys.2024.36.01)

5. Овчарук, В. В. (2018). Педагогічні умови формування здоров'язберігаючої компетентності студентів засобами фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*, Вип. 12, 67-73.
6. Хмара, М.А., Мозолєв, О.М. (2025). Термінологічний словник-довідник вчителя фізичної культури. Навчальне видання. Хмельницький: Видавництво ХГПА, 52 с.
<http://46.63.9.20:88/jspui/handle/123456789/1275>

15. Інформаційні ресурси

1. https://kgpa.org.ua/?page_id=277