



## Силабус навчальної дисципліни «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Спеціальність</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 017 «Фізична культура і спорт»                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Освітня програма</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Фізична культура і спорт                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Освітній рівень</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | перший (бакалаврський)                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Статус дисципліни</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Обов'язкова                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Мова викладання</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Українська                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Курс / семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1 курс; 1 і 2 семестри, 2 КУРС 3 СЕМЕСТР                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Кількість кредитів ЄКТС</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 7                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Розподіл за видами занять та годинами навчання</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Лекції - 36 год.                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Практичні - 44 год.                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Самостійна робота - 130 год.                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Форма підсумкового контролю</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Заліки і екзамен                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Кафедра</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Фізичної культури та спорту, Каб. 144, корпус Ц,<br><a href="https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-kulturi-ta-sportu.html">https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-kulturi-ta-sportu.html</a>                                                    |
| <b>Викладач (-і)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Рибалко Ліна Миколаївна, доктор педагогічних наук, професор,<br>Остапов Андріан Васильович, старший викладач                                                                                                                                             |
| <b>Контактна інформація викладача (-ів)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | e-mail: <a href="mailto:lina-rybalko@ukr.net">lina-rybalko@ukr.net</a>                                                                                                                                                                                   |
| <b>Дні занять</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | За розкладом, відповідно до графіку навчального процесу                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Консультації</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | аудиторія 201-П відповідно до розкладу                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Мета навчальної дисципліни</b> – формування знань про засоби, методи, принципи фізичного виховання, особливості методики розвитку фізичних якостей людей різного віку та вміння і навички застосовувати засоби та методи фізичного виховання з метою фізичної підготовки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Передумови для навчання є навчальні дисципліни</b> є знання студентів з таких дисциплін, як: «Вступ до спеціальності», «Загальна теорія здоров'я», з якими встановлені міждисциплінарні зв'язки на засадах інтеграції та науковості.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Зміст навчальної дисципліни. Модуль 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.</b> Вступ. Тема 1. Методи дослідження фізичного виховання. Тема 2. Принципи та закономірності процесу фізичного виховання. <b>Модуль 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.</b> Тема 3. Засоби фізичного виховання. Тема 4-5. Методи фізичного виховання. Тема 6-7. Форми фізичного виховання. Тема 8-9. Методика фізичного виховання. <b>Модуль 3. ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.</b> Тема 10-11. Програми та планова документація з фізичного виховання. Тема 12. Техніка виконання фізичних вправ. Тема 13. Фізичні якості людини та їх розвиток у різні вікові періоди людини. Тема 14. Сила як фізична якість людини. Тема 15. Швидкість і спритність як фізичні якості людини. Тема 16. Витривалість як фізична якість людини. Тема 17. Гнучкість як фізична якість людини. Тема 18. Планування, контроль та облік у фізичному вихованні. Тема 19. Основи фізичного виховання осіб спеціальних медичних груп. |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Сторінка курсу на платформі Moodle</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Розміщено:<br>робоча програма дисципліни, матеріали лекцій, завдання до практичних занять, завдання для самостійної роботи студентів.<br><a href="https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=2001">https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=2001</a> |
| <b>Рекомендовані джерела.</b><br>1. Рибалко Л.М. Теорія і методика фізичного виховання : конспект лекцій для студентів денної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. – Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. – 90 с.<br>2. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. – [3-тє вид., без змін]. – К.: НУФВСУ, видавництво «Олімп. л-ра», 2018. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 384 с.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                          |



3. Методичні вказівки до практичних занять із навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної форми навчання освітнього ступеня бакалавр/ укладач Рибалко Л.М. – Полтава : Національний університет імені Юрія

#### Система оцінювання результатів навчання:

Загальна трудомісткість дисципліни – 100 балів, із них: при підсумковому контролі у вигляді екзамену 50 балів відведено на поточний контроль, а 50 балів – на підсумковий (для допуску до екзамену необхідно мати не менше 25 балів поточної успішності). Більш детальна інформація щодо оцінювання наведена в робочій навчальній програмі дисципліни.

#### Накопичування балів з навчальної дисципліни

(вказати лише ті види робіт, за які передбачено нарахування балів):

| Види навчальної роботи                                        | Максимальна кількість балів |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| Робота на лекції                                              | 5                           |
| Виконання завдань на практичному занятті                      | 35                          |
| Індивідуальні завдання (реферати, есе, доповіді, презентації) | 10                          |
| Екзамен                                                       | 50                          |
| <b>Максимальна кількість балів</b>                            | <b>100</b>                  |

#### Відповідність шкали оцінювання ЄКТС національній системі оцінювання та шкалі оцінювання Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

| Сума балів за всі види навчальної діяльності | Оцінка ЄКТС | Оцінка за національною шкалою |
|----------------------------------------------|-------------|-------------------------------|
| 90 - 100                                     | A           | відмінно                      |
| 82 - 89                                      | B           | добре                         |
| 74 - 81                                      | C           |                               |
| 64 - 73                                      | D           | задовільно                    |
| 60 - 63                                      | E           |                               |
| 35 - 59                                      | FX          | незадовільно                  |
| 1 - 34                                       | F           |                               |

#### Політики навчальної дисципліни:

Вивчення навчальної дисципліни потребує роботи з інформаційними джерелами, підготовки до лекцій і практичних занять, виконання усіх завдань згідно з навчальним планом.

Підготовка до практичних занять передбачає: ознайомлення з питаннями, які виносяться на заняття з відповідної теми; вивчення лекційного матеріалу. Рішення практичних завдань повинно демонструвати ознаки самостійності виконання здобувачем такої роботи, відсутність ознак повторюваності та плагіату.

Присутність здобувачів вищої освіти на практичних і лекційних заняттях є обов'язковою, важливою також є їх участь в обговоренні всіх питань теми. Пропущені заняття мають бути відпрацьовані. Здобувач вищої освіти повинен дотримуватися навчальної етики, поважно ставитися до учасників процесу навчання, дотримуватися дисципліни й часових (строкових) параметрів навчального процесу.

Більш детальну інформацію щодо компетентностей, результатів навчання, методів навчання, форм оцінювання, самостійної роботи наведено у Робочій програмі навчальної дисципліни <https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=2001>