

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПЕДАГОГІКА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Спеціальність: А7 Фізична культура і спорт
Освітньо-професійна програма: Фізична культура і спорт
Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)

Розробник
Завідувач кафедри розробника
Завідувач кафедри спеціальності
Гарант освітньої програми
Декан ФФВіС
Т.в.о. директора ННПО
Начальник НМВ

Тіхомірова О. В.
Гетманцев С. В.
Довгань Н. Ю.
Бондаренко І. Г.
Вербицький В. А.
Зуб К. М.
Постикіна Є. Г.

Миколаїв 2025

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	Педагогіка фізичної культури і спорту	
Галузь знань	А Освіта	
Спеціальність	А7 Фізична культура і спорт	
Спеціалізація (якщо є)		
Освітня програма	Фізична культура і спорт	
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)	
Статус дисципліни	Нормативна	
Курс навчання	1	
Навчальний рік	2025 – 2026 н. р.	
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма
	2	1, 2, 3
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	4,5 кредитів / 135 годин	
Структура курсу: – лекції – практичні заняття – годин самостійної роботи студентів	Денна форма	Заочна форма
	32	6
	32	10
	71	119
Відсоток аудиторного навантаження	47%	12%
Мова викладання	Українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)	-	
Форма підсумкового контролю	Залік	

2. Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

Дисципліна спрямована на формування педагогічної компетентності майбутнього тренера/вчителя фізичної культури: уміння планувати, організовувати та методично забезпечувати уроки і тренувальні заняття, навчати руховим діям, виховувати цінності спорту та забезпечувати психологічну безпеку і дисципліну в групі.

У фокусі курсу – закономірності навчання і виховання у фізичній культурі і спорті, педагогічна комунікація, управління групою, методика пояснення та демонстрації, зворотний зв'язок і корекція техніки, педагогічний контроль, інклюзивні підходи та цифрові інструменти для підвищення якості занять.

Мета дисципліни: сформувати у здобувачів здатність застосовувати положення загальної педагогіки і дидактики у професійній діяльності тренера/вчителя фізичної культури і спорту.

Основними завданнями вивчення дисципліни є:

- засвоїти базові категорії педагогіки та їх професійне наповнення у ФКіС;
- оволодіти принципами навчання, методами та формами організації уроку/тренування;
- навчитися будувати інструкцію, демонстрацію та зворотний зв'язок для навчання техніки;
- розвинути навички педагогічної комунікації, лідерства, мотивації та управління групою;
- опанувати підходи до педагогічного контролю, оцінювання й ведення документації;
- засвоїти принципи безпеки та інклюзивної організації занять.

Після вивчення дисципліни здобувач повинен знати:

- основні педагогічні поняття, закономірності та принципи навчання і виховання у ФКіС;
- методи навчання руховим діям, типові помилки і способи їх профілактики;
- вимоги до структури, щільності, безпеки та організації простору заняття;
- педагогічні підходи до мотивації, дисципліни, комунікації та психологічної безпеки;
- засоби педагогічного контролю, оцінювання і документування процесу підготовки.

Здобувач повинен вміти:

- планувати урок/тренування (SMART-цілі, зміст, методи, інвентар, безпека);
- пояснювати і демонструвати вправи, добирати підвідні вправи, диференціювати завдання;
- **надавати короткий і конкретний зворотний зв'язок, коригувати техніку за алгоритмом спостереження → діагноз → підказка → перевірка;**
- організовувати групову роботу, підтримувати дисципліну та конструктивну взаємодію;
- здійснювати педагогічний контроль, інтерпретувати результати й вести базову документацію.

Інтегральна компетентність (ІК)		Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
Загальні компетентності (ЗК)	ЗК4	Здатність працювати в команді.
	ЗК9	Навички міжособистісної взаємодії.

	ЗК12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (ФК)	ФК1	Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
	ФК10	Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

3. Програма навчальної дисципліни

Денна форма

№ з/п	Назви розділів та тем	Вс ьог о го ди н	За формами занять, годин				С а м ос ті й на ро бо та ст уд ен та	Ф ор ми ко нт ро лю
			Аудиторні					
			л е к ці й ні	с е м і н а р с ь к і	п р ак т ич ні	ла бо ра то рн і		
Змістовий модуль 1. Загальна педагогіка та дидактика у фізичній культурі і спорті.								
1.	Предмет і завдання педагогіка фізичної культури і спорту	9	2		2		5	
2.	Особистість як предмет виховання. Фактори розвитку особистості.	9	2		2		5	
3.	Методологія педагогіки та методи наукового-педагогічного дослідження.	9	2		2		5	
4.	Дидактичні принципи та цілепокладання у фізичній культурі і спорті	13	4		4		5	
5.	Особливості функціонування фізичного виховання як соціального явища та педагогічного процесу у системі фізичної культури і спорту	9	2		2		5	
6.	Теоретичні основи навчання фізичних вправ	13	4		4		5	
Разом за змістовим модулем 1		62	16		16		30	
Змістовий модуль 2.								
Педагогічна майстерність тренера: комунікація, контроль, інклюзія.								
7.	Мотивація та виховання у ФКіС. Цінності спорту, чесна гра	9	2		2		5	
8.	Планування й управління тренувальним процесом.	10	2		2		6	
9.	Педагогічний контроль у ФКіС.	10	2		2		6	
10.	Комунікація і лідерство тренера.	10	2		2		6	

11.	Інклюзивна фізична культура і спорт.	10	2		2		6	
12.	Цифрові інструменти у роботі тренера.	14	4		4		6	
13.	Професійний розвиток тренера.	10	2		2		6	
Разом за змістовим модулем 2		73	16		16		41	
Разом за курс		135	32		32		71	

Заочна форма

№ з/п	Назви розділів та тем	Вс ьог о го ди н	За формами занять, годин				С а м ос ті й на ро бо та ст уд ен та	Ф ор ми ко нт ро лю
			Аудиторні					
			л е к ці й ні	с е м і н а р с ь к і	п р ак т ич ні	ла бо ра то рні		
Змістовий модуль 1. Загальна педагогіка та дидактика у фізичній культурі і спорті.								
1.	Предмет і завдання педагогіка фізичної культури і спорту	10	2		2		6	
2	Особистість як предмет виховання. Фактори розвитку особистості.	8					8	
3	Методологія педагогіки та методи наукового-педагогічного дослідження.	11					11	
4	Дидактичні принципи та цілепокладання у фізичній культурі і спорті	14	2		4		8	
5	Особливості функціонування фізичного виховання як соціального явища та педагогічного процесу у системі фізичної культури і спорту.	6					6	
6	Теоретичні основи навчання фізичних вправ.	6					6	
Разом за змістовим модулем 1		5	4		6		45	
Змістовий модуль 2. Педагогічна майстерність тренера/вчителя: комунікація, контроль, інклюзія.								
7.	Мотивація та виховання у ФКіС. Цінності спорту, чесна гра	12			2		10	
8.	Планування й управління тренувальним процесом.	12					12	
9.	Педагогічний контроль у ФКіС.	11					11	
10	Комунікація і лідерство тренера.	13	2				11	

11.	Інклюзивна фізична культура і спорт.	11				11	
12.	Цифрові інструменти у роботі тренера.	10				10	
13.	Професійний розвиток тренера.	11		2		9	
Разом за змістовим модулем 2		80	2	4		74	
Разом за курс		135	6	10		119	

4. Зміст навчальної дисципліни

4.1. План лекції

Денна форма

№	Тема заняття / план	год.
Змістовий модуль 1. Загальна педагогіка та дидактика у ФКіС.		
1.	Тема 1. Предмет і завдання педагогіки фізичної культури і спорту. 1. Педагогіка як наука. 2. Педагогіка фізичної культури як складова загальної педагогіки.	2
2.	Тема 2. Особистість як предмет виховання. Фактори розвитку особистості. 1. Поняття про особистість, її розвиток і формування. Закономірності фізичного і психічного розвитку. 2. Основні фактори розвитку особистості. Взаємозв'язок зовнішніх і внутрішніх умов розвитку. 3. Мета і завдання виховання. 4. Роль діяльності та активності у розвитку особистості. 5. Основні закономірності та рушійні сили розвитку особистості. 6. Сутність вікової періодизації. Акселерація та ретардація.	2
3.	Тема 3. Методологія педагогіки та методи наукового-педагогічного дослідження. 1. Поняття про методологію педагогіки. 2. Педагогічне дослідження і його рівні. 3. Принципи науково-педагогічного дослідження. 4. Категоріальний апарат педагогічного дослідження. 5. Логіка (етапи) педагогічного дослідження. 6. Методи науково-педагогічного дослідження	2
4.	Тема 4. Дидактичні принципи та цілепокладання у фізичній культурі і спорті. 1. Поняття дидактики, її предмет та функції. 2. Основні категорії дидактики.	2
5.	Тема 4. Дидактичні принципи та цілепокладання у фізичній культурі і спорті. 1. Історія становлення та розвитку дидактики. 2. Зв'язок дидактики з іншими науками та конкретними методиками. 3. Особливості структури теорії навчання.	2
6.	Тема 5. Особливості функціонування фізичного виховання як соціального явища та педагогічного процесу у системі фізичної культури і спорту. 1. Основні напрями фізичного виховання. 2. Фізичне виховання як педагогічний процес. 3. Завдання фізичного виховання. 4. Основні принципи фізичного виховання. 5. Система фізичного виховання.	2

7.	Тема 6. Теоретичні основи навчання фізичних вправ. 1. Ключові поняття теорії навчання фізичних вправ. 2. Методологія теорії моторного навчання. 3. Теоретичні передумови побудови процесу навчання рухових дій. 4. Принципи навчання фізичних вправ.	2
8.	Тема 6. Теоретичні основи навчання фізичних вправ. 1. Етапи формування рухових умінь і навичок. 2. Методи та засоби навчання фізичних вправ. 3. Помилки у процесі навчання рухових дій та способи їх корекції. 4. Роль зворотного зв'язку і контролю у моторному навчанні.	2
Змістовий модуль 2. Педагогічна майстерність тренера.		
9.	Тема 7. Мотивація та виховання у ФКіС. Цінності спорту, чесна гра. 1. Мотивація у фізичній культурі і спорті. 2. Виховання у ФКіС як педагогічний процес. 3. Цінності спорту та їх виховний потенціал. 4. Чесна гра як моральна основа спортивної діяльності. 5. Роль викладача, тренера і колективу у формуванні мотивації та цінностей.	2
10.	Тема 8. Планування й управління тренувальним процесом. 1. Сутність і принципи планування тренувального процесу 2. Мікроцикл як базова одиниця планування 3. Характеристика тренувального навантаження 4. Відновлення у тренувальному процесі	2
11.	Тема 9. Педагогічний контроль у ФКіС. 1. Сутність і значення педагогічного контролю. 2. Види педагогічного контролю. 3. Методи і засоби контролю. 4. Оцінка фізичної підготовленості та стану. 5. Інтерпретація результатів і корекція процесу.	2
12.	Тема 10. Комунікація і лідерство тренера. 1. Комунікація тренера як основа ефективного навчально-тренувального процесу. 2. Лідерство тренера: стилі та їх вплив на команду. 3. Психологічна безпека у спортивному середовищі. 4. Конфлікти у спортивній діяльності: причини та види. 5. Управління конфліктами: роль тренера.	2
13.	Тема 11. Інклюзивна фізична культура і спорт. 1. Адаптації у фізичній культурі і спорті. 2. Універсальний дизайн навчання (UDL). 3. Диференціація у фізичному вихованні та спорті. 4. Взаємозв'язок адаптацій, UDL та диференціації.	2
14.	Тема 12. Цифрові інструменти у роботі тренера. 1. Відеоаналіз як інструмент контролю техніки. 2. Біомеханічний аналіз і корекція техніки. 3. Трекінгові пристрої та сенсори. 4. Аналіз і інтерпретація даних у роботі тренера.	2
15.	Тема 12. Цифрові інструменти у роботі тренера. 1. Етичні та правові аспекти використання цифрових технологій у спорті. 2. Інтерпретація та помилки аналізу цифрових даних. 3. Інтеграція цифрових технологій у довгострокову підготовку спортсмена.	2

16.	Тема 13. Професійний розвиток тренера.	2
	1. Сутність самоаналізу тренера та його роль у професійній діяльності.	
	2. Методи та інструменти самоаналізу (рефлексія, щоденник, відеоаналіз).	
	3. Професійний розвиток тренера: форми, напрями, компетентності.	
	4. Виклики та шляхи вдосконалення тренерської діяльності.	
Разом		32

Заочна форма

№	Тема заняття / план	год.
Змістовий модуль 1. Загальна педагогіка та дидактика у ФКіС.		
1	Тема 1. Предмет і завдання педагогіки фізичної культури і спорту.	2
	1. Педагогіка як наука. 2. Педагогіка фізичної культури як складова загальної педагогіки. 3. Методологічні основи і галузі педагогіки. 4. Методи науково-педагогічних досліджень.	
2	Тема 4. Дидактичні принципи та цілепокладання у фізичній культурі і спорті.	2
	1. Поняття дидактики, її предмет та функції. 2. Основні категорії дидактики. 3. Історія становлення та розвитку дидактики. 4. Зв'язок дидактики з іншими науками та конкретними методиками. 5. Особливості структури теорії навчання.	
Змістовий модуль 2. Педагогічна майстерність тренера.		
3	Тема 10. Комунікація і лідерство тренера.	2
	1. Комунікація тренера як основа ефективного навчально-тренувального процесу. 2. Лідерство тренера: стилі та їх вплив на команду. 3. Психологічна безпека у спортивному середовищі. 4. Конфлікти у спортивній діяльності: причини та види. 5. Управління конфліктами: роль тренера.	
Разом		6

1.2. Практичні (півгрупові) заняття

Денна форма

№	Тема заняття	год.
Змістовий модуль 1. Загальна педагогіка та дидактика у ФКіС.		
1	Тема 1. Предмет та завдання педагогіки фізичної культури	2
	1. З'ясуйте зміст поняття «педагогіка фізичного виховання». 2. Розкрийте мету та завдання педагогіки фізичної культури і спорту. 3. Охарактеризуйте діяльність визначних педагогів. 4. Проаналізуйте завдання фізичної культури. 5. З'ясуйте зміст понять «покращення фізичного розвитку», «фізична підготовленість».	
2	Тема 2. Особистість як предмет виховання. Фактори розвитку особистості.	2
	1. Поняття про особистість, її розвиток і формування. Закономірності фізичного і психічного розвитку. 2. Основні фактори розвитку особистості. Взаємозв'язок зовнішніх і внутрішніх умов розвитку. 3. Мета і завдання виховання.	

	<p>4. Роль діяльності та активності у розвитку особистості.</p> <p>5. Основні закономірності та рушійні сили розвитку особистості.</p> <p>6. Сутність вікової періодизації. Акселерація та ретардація.</p>	
3	<p>Тема 3. Методологія педагогіки та методи наукового-педагогічного дослідження.</p> <p>1. Поняття про методологію педагогіки.</p> <p>2. Педагогічне дослідження і його рівні.</p> <p>3. Принципи науково-педагогічного дослідження.</p> <p>4. Категоріальний апарат педагогічного дослідження.</p> <p>5. Логіка (етапи) педагогічного дослідження.</p> <p>6. Методи педагогічних досліджень, їх класифікація.</p>	2
4	<p>Тема 4. Дидактичні принципи та цілепокладання у фізичній культурі і спорті.</p> <p>1. Поняття дидактики, її предмет та функції.</p> <p>2. Основні категорії дидактики: навчання, освіта, принципи навчання, зміст освіти, методи навчання, організаційні форми навчання.</p> <p>3. Історія становлення та розвитку дидактики.</p> <p>4. Зв'язок дидактики з іншими науками.</p> <p>5. Загальна теорія навчання і методики окремих предметів з основ наук, їх взаємозв'язок.</p>	2
5	<p>Тема 4. Дидактичні основи ефективності тренувального процесу</p> <p>1. Поняття «тренувальний процес».</p> <p>2. Типові помилки тренера, що знижують активність у процесі тренувань.</p> <p>3. Дидактичні принципи, що відповідають запитам сучасного спорту.</p> <p>4. Послідовність навчання спортивній техніці та шляхи її оволодіння.</p>	2
6	<p>Тема 6. Особливості функціонування фізичного виховання як соціального явища та педагогічного процесу у системі фізичної культури і спорту</p> <p>1. Основні напрями фізичного виховання.</p> <p>2. Фізичне виховання як педагогічний процес.</p> <p>3. Завдання фізичного виховання.</p> <p>4. Основні принципи фізичного виховання.</p> <p>5. Система фізичного виховання.</p>	2
7	<p>Тема 7. Теоретичні основи навчання фізичних вправ і спорту.</p> <p>1. Ключові поняття теорії навчання фізичних вправ.</p> <p>2. Методологія теорії моторного навчання.</p> <p>3. Теоретичні передумови побудови процесу навчання рухових дій.</p> <p>4. Принципи навчання фізичних вправ.</p>	2
8	<p>Тема 7. Етапи формування рухової навички.</p> <p>1. Етапи формування рухової навички.</p> <p>2. Підвідні вправи у процесі навчання рухових дій.</p> <p>3. Прогресії вправ і послідовність ускладнення рухових завдань.</p> <p>4. Індивідуалізація навчання з урахуванням підготовленості та типових помилок.</p>	2
Змістовий модуль 2. Педагогічна майстерність тренера.		
9	<p>Тема 8. Мотивація та виховання у ФКіС. Цінності спорту, чесна гра</p> <p>1. Мотивація у фізичній культурі і спорті: сутність і види.</p> <p>2. Виховання особистості у процесі занять фізичною культурою і спортом.</p> <p>3. Цінності спорту як основа формування моральної поведінки.</p> <p>4. Принципи чесної гри та їх реалізація у ФКіС.</p>	2

10	Тема 9. Планування й управління тренувальним процесом. 1. Цілі та принципи планування. 2. Типи мікроциклів. 3. Параметри тренувального навантаження. 4. План відновлення та профілактика перевтоми.	2
11	Тема 10. Педагогічний контроль та оцінювання у ФКіС. 1. Сутність і види педагогічного контролю. 2. Методи і засоби контролю у ФКіС. 3. Оцінка фізичної підготовленості. 4. Аналіз результатів і корекція тренування.	2
12	Тема 11. Комунікація і лідерство тренера 1. Комунікація тренера. 2. Стили лідерства тренера. 3. Психологічна безпека. 4. Причини конфліктів. 5. Стратегії управління конфліктами.	2
13	Тема 12. Інклюзивна фізична культура і спорт. 1. Диференціація у фізичному вихованні і спорті. 2. Рівні диференціації. 3. Індивідуалізація навантаження. 4. Роль психофізіологічних чинників.	2
14	Тема 13. Цифрові інструменти у роботі тренера 1. Поняття та класифікація цифрових інструментів у спорті. 2. Відеоаналіз як засіб корекції техніки рухів. 3. Програми Hudl Technique та Dartfish: можливості застосування. 4. Трекінгові системи та сенсори: контроль навантаження та рухової активності. 5. Поняття даноорієнтованого тренування.	2
15	Тема 13. Цифрові інструменти у роботі тренера. 1. Порівняння еталонної та фактичної техніки. 2. Моделювання контролю тренувального навантаження за цифровими показниками. 3. Аналіз відеозапису виконання рухової дії.	2
16	Тема 14. Професійний розвиток тренера 1. Поняття професійного розвитку тренера як безперервного процесу. 2. Форми професійного розвитку. 3. Основні компетентності тренера. 4. Роль самоаналізу та самоосвіти у професійному зростанні.	2
Разом		32

Заочна форма

№	Тема заняття	год.
1	Тема 1. Предмет та завдання педагогіки фізичної культури 1. З'ясуйте зміст поняття «педагогіка фізичного виховання». 2. Розкрийте мету та завдання педагогіки фізичної культури і спорту. 3. Охарактеризуйте діяльність визначних педагогів. 4. Проаналізуйте завдання фізичної культури. 5. З'ясуйте зміст понять «покращення фізичного розвитку», «фізична підготовленість».	2
2	Тема 4. Дидактичні принципи та цілепокладання у фізичній культурі і спорті.	2

	6. Поняття дидактики, її предмет та функції. 7. Основні категорії дидактики: навчання, освіта, принципи навчання, зміст освіти, методи навчання, організаційні форми навчання. 8. Історія становлення та розвитку дидактики. 9. Зв'язок дидактики з іншими науками. Загальна теорія навчання і методики окремих предметів з основ наук, їх взаємозв'язок.	
3	Тема 4. Дидактичні основи ефективності тренувального процесу 5. Поняття «тренувальний процес». 6. Типові помилки тренера, що знижують активність у процесі тренувань. 7. Дидактичні принципи, що відповідають запитам сучасного спорту. Послідовність навчання спортивній техніці та шляхи її оволодіння.	2
4	Тема 7. Теоретичні основи навчання фізичних вправ і спорту. 5. Ключові поняття теорії навчання фізичних вправ. 6. Методологія теорії моторного навчання. 7. Теоретичні передумови побудови процесу навчання рухових дій. Принципи навчання фізичних вправ.	2
5	Тема 13. Цифрові інструменти у роботі тренера 1. Поняття та класифікація цифрових інструментів у спорті. 2. Відеоаналіз як засіб корекції техніки рухів. 3. Програми Hudl Technique та Dartfish: можливості застосування. 4. Трекінгові системи та сенсори: контроль навантаження та рухової активності.	2
Разом		10

4.3. Самостійна робота

Самостійна робота студентів передбачає навчально-пізнавальну діяльність із самостійного пошуку інформаційних джерел для вивчення питань за темами дисципліни, що рекомендуються для самостійного ознайомлення з метою поглиблення та розширення знань, формування та розвитку ключових, професійних, спеціально-професійних компетентностей. Організація самостійної роботи студентів спрямована на навчання студентів щодо творчої і самостійної праці, планування особистої стратегії навчання, раціональної організації свого часу, аналізу та інтерпретації результатів науково-дослідної роботи. Основні види самостійної роботи, передбачені для опанування навчальної дисципліни:

- опрацювання лекційного матеріалу *2 години на 1 лекцію*;
- підготовка до практичних занять – *3 год/1 заняття*;
- опрацювання питань, що винесені на самопідготовку, написання рефератів, створення презентацій, аналітичний огляд, аналіз практичних, проблемних ситуацій, рішення задач з теми – *мінімум 5 годин на 1 роботу*;
- підготовка до контрольних заходів – *(15) год. на 1 захід*.

Завдання для самостійної роботи

Денна форма

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Конспект і опрацювання лекційних тем (ключові поняття, приклади для тренера/вчителя)	12

2.	Термінологічний словник (педагогічні терміни у ФКіС + приклади застосування)	6
3.	План-конспект тренувального заняття (секція/команда)	6
4.	Пам'ятка з безпеки занять і організації простору (ризика, правила, інвентар)	6
5.	Міні-методичка: навчання 1 елементу техніки (пояснення, показ, підвідні вправи, критерії)	7
6.	Огляд нормативних документів (програми/етика/антибулінг) і короткий конспект	6
7.	Презентація: «Мотивація і психологічна безпека в команді»	10
8.	Кейс-аналіз 3 педагогічних ситуацій (план дій тренера)	6
9.	Портфоліо документації тренера (журнал, щоденник, звіт, протокол тестування)	8
10	Підготовка до заліку (самоконтроль за питаннями, міні-тести)	8
Разом		71

Заочна форма

№ з/п	Назв теми	Кількість годин
1.	Конспект і опрацювання лекційних тем (ключові поняття, приклади для тренера/вчителя)	18
2.	Термінологічний словник (педагогічні терміни у ФКіС + приклади застосування)	10
3.	План-конспект тренувального заняття (секція/команда)	10
4.	Пам'ятка з безпеки занять і організації простору (ризика, правила, інвентар)	10
5.	Міні-методичка: навчання 1 елементу техніки (пояснення, показ, підвідні вправи, критерії)	10
6.	Огляд нормативних документів (програми/етика/антибулінг) і короткий конспект	12
7.	Презентація: «Мотивація і психологічна безпека в команді»	15
8.	Кейс-аналіз 3 педагогічних ситуацій (план дій тренера)	10
9.	Портфоліо документації тренера (журнал, щоденник, звіт, протокол тестування)	10
10	Підготовка до заліку (самоконтроль за питаннями, міні-тести)	14
Разом		119

4.4. Забезпечення освітнього процесу

1. Навчально-методичний матеріал: конспекти лекцій і практичних занять, шаблони план-конспектів і документації.
2. Мережа Інтернет: доступ до електронних ресурсів МОН України, ІМЗО, нормативної бази, репозитаріїв та освітніх платформ.
3. Обладнання: мультимедійний проектор/екран, ноутбук, програмне забезпечення для презентацій.
4. Прилади/інвентар: спортивний інвентар для демонстрації методики (за потреби), смартфон для аналізу техніки.

5. Підсумковий контроль

5.1. Перелік питань підсумкового контролю (залік)

1. Педагогіка ФКіС: предмет, об'єкт, завдання, місце у професійній підготовці тренера.
2. Категорії педагогіки у контексті ФКіС: навчання, виховання, розвиток, освіта.
3. Функції тренера/вчителя як педагога: навчальна, виховна, організаційна, комунікативна.
4. Педагогічна етика тренера: норми, межі впливу, недопустимі практики.
5. Психологічна безпека у групі: ознаки, роль тренера, профілактика токсичної комунікації.
6. Принципи навчання у ФКіС (наочність, доступність, систематичність, свідомість і активність тощо).
7. Методи навчання руховим діям: словесні, наочні, практичні – приклади в спорті.
8. Пояснення вправи: правила побудови інструкції, обсяг інформації, “ключі” техніки.
9. Показ (демонстрація): вимоги до якості, варіанти демонстрації, типові помилки.
10. Зворотний зв'язок: види (зовнішній/внутрішній; негайний/відтермінований), дозування.
11. **Корекція техніки: алгоритм (спостереження → діагноз → підказка → повторна перевірка).**
12. Етапи формування рухової навички та педагогічні дії тренера на кожному етапі.
13. Типові помилки у навчанні техніки та способи їх профілактики.
14. Індивідуалізація і диференціація завдань на уроці/тренуванні.
15. Структура уроку/тренування: логіка частин, цілі кожної частини.
16. Щільність заняття та педагогічні способи її підвищення без втрати безпеки.
17. Організація простору і дисципліна: розміщення групи, інвентар, маршрути, черги.
18. Безпека занять: інструктаж, контроль ризиків, відповідальність тренера/вчителя.
19. План-конспект заняття: структура, обов'язкові елементи, критерії якості.
20. Планування мікроциклу: цілі, підбір засобів, контроль навантаження (педагогічний аспект).
21. Ведення документації: журнал, щоденник, протокол тестів, звіт – навіщо і як.
22. Комунікація тренера: стилі, бар'єри, активне слухання, ясні інструкції.
23. Мотивація у ФКіС: внутрішня/зовнішня, підтримка автономії, “мотиваційні пастки”.
24. Позитивне підкріплення і його відмінність від “порожньої похвали”.
25. Дисципліна без приниження: правила, наслідки, відновні практики.
26. Лідерство тренера: авторитарний/демократичний/ліберальний стилі – плюси й ризики.
27. Педагогічний конфлікт: причини, профілактика, алгоритм розв'язання.
28. Робота з “важкою” поведінкою учня/спортсмена: межі й інструменти тренера.
29. Комунікація з батьками: правила, типові конфлікти, документування домовленостей.
30. Форми організації занять у ФКіС: урок, секція, тренування, змагання, збори.
31. Педагогічна роль змагань: виховання, мотивація, аналіз виступу.
32. Педагогічний контроль: поняття, цілі, місце у процесі навчання/тренування.
33. Оцінювання: критеріальне, рейтингове, формувальне – застосування у ФК.
34. Критерії оцінювання техніки: як створити рубрику/шкалу.
35. Тестування у ФКіС: принципи відбору тестів, стандартизація умов.
36. Валідність і надійність тестів у практиці тренера/вчителя (пояснити простими словами).
37. Інтерпретація результатів тестування: педагогічні висновки, типові помилки.
38. Моніторинг прогресу: інструменти, частота, комунікація результатів.
39. Методика навчання тактики: підходи, навчальні ігри, малі форми.
40. Методика навчання техніки у складних координаційних діях: принципи побудови.
41. Навчання через гру: коли доречно, як дозувати, як контролювати ризики.
42. Інклюзивна освіта у ФКіС: принципи, етичні норми, роль педагога.
43. Адаптації вправ: зміна правил, інвентар, дистанції, темпу – приклади.
44. Диференціація навантаження: рівні складності, темп, обсяг, ролі в групі.
45. Універсальний дизайн навчання (UDL) у ФК: приклад застосування на занятті.
46. Педагогічні технології у ФКіС: традиційні та сучасні (змішане навчання тощо).

47. Цифрові інструменти тренера/вчителя: відеоаналіз, трекінг, онлайн-щоденник – ризики й переваги.
48. Педагогічна майстерність: компоненти, шляхи розвитку, самоаналіз тренера.
49. Професійне вигорання тренера: педагогічні чинники, профілактика, межі відповідальності.
50. Педагогічний аналіз заняття: що оцінювати (цілі, методи, дисципліна, безпека, ефективність).
51. Самоаналіз тренера: структура рефлексії після заняття.
52. Культура зворотного зв'язку в команді: правила, ритуали, приклади.
53. Етичні дилеми у спорті (тиск результату, “жорсткі методи”, травматичні практики) – позиція тренера.
54. Робота з помилкою: як робити помилку навчальною подією, а не покаранням.
55. Педагогічні цілі vs спортивний результат: баланс у роботі тренера з дітьми/юнацтвом.
56. Побудова індивідуальної програми розвитку учня/спортсмена: етапи, критерії успіху.
57. Педагогічна взаємодія в колективі (викладач-тренер-медик): межі ролей, етика.
58. Роль тренера у формуванні цінностей: повага, відповідальність, чесна гра.
59. Підготовка до підсумкового контролю: стратегія повторення, самоконтроль, типові помилки.
60. Інтегративний кейс: як би ви спроектували заняття/мікроцикл під конкретну групу (алгоритм).

Перелік тем для підготовки реферату

1. Педагогічна етика тренера: межі впливу та профілактика психологічної шкоди.
2. Мотивація у дитячо-юнацькому спорті: практичні стратегії тренера.
3. Зворотний зв'язок у навчанні техніки: які форми працюють і чому.
4. Педагогічна майстерність тренера: структура, самооцінка, розвиток.
5. План-конспект тренування як інструмент якості та безпеки.
6. Формувальне оцінювання на уроках фізичної культури (НУШ).
7. Педагогічний контроль у спорті: моніторинг прогресу без “гонитви за цифрами”.
8. Управління групою: дисципліна, правила, конфлікт-менеджмент.
9. Навчання тактики через малі ігри (приклади для конкретного виду спорту).
10. Інклюзія у ФКіС: адаптації занять та роль тренера/вчителя.
11. UDL у фізичній культурі: як зробити урок доступним для різних учнів.
12. Цифрові технології в роботі тренера (відеоаналіз, щоденники, трекери).
13. Педагогічний аналіз заняття: критерії ефективності.
14. Комунікація з батьками спортсменів: типові конфлікти та рішення.
15. Психологічна безпека в команді: профілактика булінгу й приниження.
16. Виховання цінностей спорту: чесна гра, повага, відповідальність.
17. Педагогічні аспекти профілактики травм (інструктаж, організація, дисципліна).
18. Самоаналіз тренера як інструмент підвищення якості занять.
19. Баланс “результат/розвиток” у дитячо-юнацькому спорті.
20. Профілактика професійного вигорання тренера: педагогічні чинники і підтримка.

3 тестові питання (приклад)

1. Формувальне оцінювання на уроці ФК – це:
 - A) лише виставлення підсумкової оцінки;
 - B) процес надання учню зворотного зв'язку для покращення результату;
 - C) порівняння учня з іншими учнями;
 - D) оцінювання тільки нормативів.
2. Найефективніший зворотний зв'язок для корекції техніки на початковому етапі:
 - A) загальний (“роби краще”);
 - B) короткий, конкретний, про 1–2 ключові елементи;

- С) відтермінований на наступне заняття;
 D) тільки невербальний.
3. При диференціації завдання на уроці ФК тренер/вчитель насамперед змінює:
 А) прізвища у журналі;
 В) правила/умови виконання, складність і темп під рівень учнів;
 С) лише тривалість розминки;
 D) тільки назву вправи.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

№	Вид контролю	Максимальна кількість балів	Термін виконання
1	Виконання практичних робіт на заняттях 16 занять по 3 бали	16 x 3 = 48	Протягом семестру
2	Написання реферату	7	Протягом семестру
3	Самостійна робота	15	Кінець семестру
4	Залік	30	Заліково-залікаційна сесія

№	Вид контролю	Максимальна кількість балів	Термін виконання
	Всього	100	
1	Виконання практичних робіт на заняттях 5 занять по 5 балів	5 x 5 = 25	Протягом семестру
2	Написання реферату	15	Протягом семестру
3	Контрольна робота (тестування)	30	Кінець семестру
4	Залік	30	Заліково-залікаційна сесія
	Всього	100	

Критерії оцінювання усної відповіді

Бали	Критерії оцінювання
3	Студент у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу, вільно володіє науковою термінологією, розв'язує задачі стандартним або оригінальним способом, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки
2	Студент відтворює значну частину навчального матеріалу, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень, записує основні формули, рівняння, закони. Не здатний до глибокого, всебічного

	аналізу, обґрунтування та аргументації, не користується необхідною літературою, допускає істотні неточності та помилки..
1	Студент має узагальнене уявлення з означеного питання чи проблеми, має дуже поверхневі знання, володіє навчальним матеріалом на рівні розпізнавання явищ, у відповіді допускає істотні помилки
0	Студент не дає відповіді.

Критеріями оцінювання презентації є її відповідність змісту доповіді студента за матеріалами дослідження та оригінальність візуального представлення. Максимальний бал за презентацію - 5.

Ваговий коефіцієнт тестового завдання визначається викладачем в залежності від кількості завдань у тестовому контролі і може складати від 0,25 бали до 1,0.

Написання та захист реферату

7-15 балів (відмінно)	Запропонована студентом робота викладена в обсязі, що вимагається, оформлена грамотно, спирається на базовий теоретичний і практичний матеріал, містить нову, нетрадиційну інформацію з даного питання і пропозиції щодо її практичного застосування.
6-14 балів (добре)	Запропонована студентом робота викладена в обсязі, що вимагається, оформлена грамотно, спирається переважно на базовий теоретичний і практичний матеріал, містить фрагменти нової, нетрадиційної інформації.
5-12 балів (добре)	Запропонована студентом робота викладена в необхідному обсязі, оформлена грамотно, включає базовий теоретичний та практичний вихід, але містить певні недоліки у висвітленні питання, яке досліджувалось.
3-6 бали (задовільно)	Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але не має практичного виходу. Виклад матеріалу неточний, присутні недоліки у висвітленні теми.
1-2 бали (задовільно)	Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але тема розкрита неповністю. Виклад матеріалу неточний, присутні недоліки у висвітленні теми. Обсяг запропонованої роботи не відповідає вимогам.
0 (незадовільно)	Робота не виконана.

Написання підсумкової контрольної роботи (заочна форма навчання)

Контрольна робота складається з трьох письмових питань. Загалом за підсумкову контрольну роботу студент може отримати 25 балів.

Зразок «нульового» варіанту підсумкової контрольної роботи

Варіант 0

1. Суддівство змагань зі спортивного орієнтування.
2. Скласти перелік групового спорядження для походу першої категорії складності, що проводиться у березні по гірському Криму (кількість туристів – 12 осіб).
3. Психологічна підготовка.

Критерії оцінювання підсумкової контрольної роботи (заочна форма навчання)

1. Змістовне розкриття питання (0-5 балів)

5 балів – відповідь повністю розкриває зміст питання; наведено приклади, пояснення, аргументи.

- 4 бали – відповідь в основному повна, але окремі аспекти висвітлено поверхово.
3 бали – подано лише основні положення, відсутні приклади або пояснення.
1–2 бали – відповідь частково правильна, спотворене розуміння питання.
0 балів – зміст питання не розкрито.

2. Логіка, структура і послідовність викладу (0-3 бали)

- 3 бали – відповідь логічна, структурована, послідовна.
2 бали – допущено незначні порушення структури.
1 бал – відповідь має порушену логіку, відсутні зв'язки між частинами.
0 балів – відсутня структурованість або логічна послідовність.

3. Мовне оформлення і грамотність (0-2 бали)

- 2 бали – відсутні помилки; чіткий, грамотний виклад.
1 бал – не більше 2–3 незначних мовних помилок.
0 балів – численні мовні або стилістичні помилки, що ускладнюють розуміння.

Рекомендовані джерела інформації

Основна

1. Андреева О. В. Теорія і методика фізичного виховання : навчально-методичний посібник. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2023. URL: [репозитарій НУФВСУ](#)
2. Законодавство України у сфері освіти та фізичної культури : офіційні нормативні документи. Київ : [Міністерство освіти і науки України](#)
3. Навчальні програми для учнів 7–9 класів НУШ на 2025–2026 навчальний рік. Київ, 2025. URL: [Навчальні програми НУШ](#)
4. Освітній портал. Педагогіка фізичної культури : навчально-методичні матеріали. URL: [Education Portal 18230](#)
5. Освітній портал. Теорія та методика фізичного виховання : електронні матеріали. URL: [Education Portal 18231](#)
6. Репозитарій Львівського державного університету фізичної культури. Педагогіка фізичного виховання : навчально-методичні матеріали. Львів, 2024. URL: [репозитарій ЛДУФК](#)
7. Репозитарій Київського національного університету будівництва і архітектури. Освітні технології та педагогіка : навчальні матеріали. Київ, 2024. URL: [репозитарій КНУБА](#)
8. Репозитарій Одеської юридичної академії. Педагогічні технології у вищій освіті : навчально-методичний матеріал. Одеса, 2024. URL: [репозитарій ОНЮА](#)
9. Теорія і методика фізичного виховання : матеріали кафедри теорії і методики фізичного виховання НУФВСУ. URL: [кафедра теорії і методики фізичного виховання НУФВСУ](#)
10. Електронний каталог Національного університету «Острозька академія». Педагогіка фізичної культури : бібліографічні матеріали. URL: [електронний каталог Острозької академії](#)

Допоміжна

1. Іванова Л. І. Педагогічні технології у фізичному вихованні : навчально-методичний посібник. Київ : Освіта України, 2021.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів закладів вищої освіти. Київ : Олімпійська література, 2022.
3. Сергієнко Л. П. Педагогіка фізичної культури : навчальний посібник. Харків : Основа, 2020.
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2021.

Інформаційні ресурси

1. [Dartfish Official Website](#) — цифрові технології та відеоаналіз у спортивній підготовці.
2. [Garmin Україна](#) — трекінгові пристрої та системи моніторингу фізичної активності.

3. [Google Classroom](#) — цифрова освітня платформа для організації навчального процесу.
4. [Hudl Official Website](#) — платформа для відеоаналізу та спортивної аналітики.
5. [Microsoft OneNote](#) — цифровий інструмент для створення електронного портфолію та планування.
6. [Polar Official Website](#) — системи контролю серцевого ритму та спортивного моніторингу.
7. <https://mon.gov.ua/>
8. <https://imzo.gov.ua/>
9. <https://zakon.rada.gov.ua/>
10. <https://nus.org.ua/>
11. <https://osvita.ua/>
12. <https://testportal.gov.ua/>
13. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/>
14. <https://repository.ldufk.edu.ua/>
15. <https://education.ec.europa.eu/>
16. <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/>
17. <https://eacea.ec.europa.eu/>
18. <https://eurydice.eacea.ec.europa.eu/>
19. <https://europa.eu/>
20. <https://eur-lex.europa.eu/>
21. <https://ec.europa.eu/sport/>
22. <https://www.cedefop.europa.eu/>