

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра олімпійського та професійного спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Перший проректор

Котляр Ю.В.

“ ” _____ 2025 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма «Фізична культура»

Розробник

Завідувач кафедри розробника

Завідувач кафедри спеціальності,

Гарант освітньої програми

В.о. директора ННІ післядипломної освіти

Декан факультету ФВіС

Начальник НМВ



Ірина БОНДАРЕНКО

Надія ДОВГАНЬ

Надія ДОВГАНЬ

Ірина БОНДАРЕНКО

Катерина ЗУБ

Віталій ВЕРБИЦЬКИЙ

Євгенія ПОСТИКІНА

Миколаїв – 2025 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни		
Найменування дисципліни	Теорія та методика фізичного виховання		
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка / А Освіта		
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт/А7 Фізична культура і спорт		
Спеціалізація (якщо є)			
Освітня програма	Фізична культура і спорт		
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)		
Статус дисципліни	нормативна		
Курс навчання	2		
Навчальний рік	2025-2026 рр.		
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма	
	3 семестр	4, 5 триместри	
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	4 кредити / 120 годин – денна 4 кредити / 120 годин – заочна		
Структура курсу: – лекції – семінарські заняття (групові) – годин самостійної роботи студентів	Денна форма	Заочна форма	
	30 год	8	-
	30 год	-	8
	60 год	40	64
Відсоток аудиторного навантаження	50 %	13 %	
Мова викладання	українська		
Форма проміжного контролю (якщо є)		Контрольна робота (5 триместр)	
Форма підсумкового контролю	Екзамен (3 семестр)	Екзамен (5 триместр)	

Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

Мета: озброєння майбутніх фахівців спеціальності «Фізична культура і спорт» теоретичними знаннями та практичними навичками щодо обґрунтування та використання загальних законів управління процесом фізичного виховання, принципів, засобів, методів та форм фізичного виховання різних верств населення.

Завдання:

- ознайомити студентів з базовими поняттями фізичного виховання; метою, завданнями та основами системи фізичного виховання; закономірностями і особливостями прояву методичних принципів навчання та шляхами їх реалізації в процесі фізичного виховання; засобами і методами фізичного виховання, особливостями основних організаційних форми фізичного виховання, основ фізичного виховання різних груп населення та різних напрямків фізичного виховання тощо.

- навчити творчо використовувати отримані знання з теорії й методики фізичного виховання та інтегрувати знання, отримані в суміжних курсах і окремих методиках при вирішенні педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань.

- сприяти активізації пізнавальної діяльності студентів, формувати вміння самостійно поповнювати знання, здійснювати науково-дослідну роботу, орієнтуватись в спеціальній науково-педагогічній літературі згідно профілю підготовки.

Розроблена програма відповідає ОПП та орієнтована на формування компетентностей (Стандарт вищої освіти України: перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, галузь знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальність 017 Фізична культура і спорт. Затверджено та введено в дію наказом Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 р. № 567)

Інтегральна компетентність		Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
Загальні компетентності (ЗК)	ЗК12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності	СК1	Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
	СК6	Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.
	СК10	Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

Передумови вивчення дисципліни: Навчальна дисципліна «Теорія та методика фізичного виховання» використовує та поглиблює знання з фізіології, анатомії, психології, педагогіки, гігієни, безпеки життєдіяльності та ін.

Очікувані результати навчання:

В результаті вивчення дисципліни студент

має знати:

- мету, завдання та соціально-педагогічні основи системи фізичного виховання різних груп населення;
- закономірності та особливості прояву методичних принципів навчання та шляхи їх реалізації в процесі фізичного виховання;
- засоби і методи фізичного виховання;
- методичні основи навчання руховим діям та теоретичному матеріалу;
- методики виховання рухових якостей;

- організаційні форми фізичного виховання, їх структурні та методичні особливості;

має вміти:

- підбирати засоби, методи, форми успішної реалізації мети та завдань фізичного виховання;
- розробляти програми навчання руховим діям;
- розробляти програми виховання рухових якостей;
- раціонально будувати й аналізувати заняття та інші форми організації фізичного виховання різних груп населення;
- планувати процес фізичного виховання різних груп населення;
- вести документи контролю та обліку процесу фізичного виховання різних груп населення;
- володіти методами й формами просвітницької роботи в галузі фізичного виховання серед учнів, вчителів, батьків;
- проводити наукові дослідження та описувати в курсовій роботі.

Відповідно до ОПП очікувані результати навчання:

РН 7	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
РН 17	Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини

3. Програма навчальної дисципліни

Денна форма:

	Теми	Лекції	Практичні (групові)	Самостійна робота
3 триместр				
1	Загальна характеристика предмету теорії та методики фізичного виховання.	2	2	6
2	Принципи у сфері фізичного виховання	2	2	2
3	Засоби фізичного виховання.	2	2	4
4	Методи, що застосовуються у фізичному вихованні	2	2	8
5	Основи методики навчання руховим діям	2	2	6
6	Навантаження та відпочинок як компоненти фізичної вправи	2	2	6
7	Основи методики формування та вдосконалення фізичних якостей	8	8	10
8	Планування, контроль, управління в процесі фізичного виховання	2	2	6
9	Форми та структура занять у фізичному вихованні	2	2	6
10	Фізичне виховання у закладах освіти	4	4	4
11	Наукові основи фізичного виховання	2	2	2
Всього за курсом		30	30	60

Заочна форма:

	Теми	Лекції	Практичні (групові)	Самостійна робота
4 триместр				
1	Загальна характеристика предмету теорії та методики фізичного виховання, етапи розвитку. Принципи, засоби, методи, які застосовуються у фізичному вихованні.	2		10
2	Основи методики навчання руховим діям. Навантаження та відпочинок як компоненти фізичної вправи.	2		10
3	Основи методики формування та вдосконалення фізичних якостей.	2		10
4	Планування, контроль, управління в процесі фізичного виховання. Форми та структура занять у фізичному вихованні. Фізичне виховання у закладах освіти	2		10
Разом 4 триместр		8		40
5 триместр				
1	Загальна характеристика предмету теорії та методики фізичного виховання, етапи розвитку. Принципи, засоби, методи, які		2	15

	застосовуються у фізичному вихованні.			
2	Основи методики навчання руховим діям. Навантаження та відпочинок як компоненти фізичної вправи.			14
3	Основи методики формування та вдосконалення фізичних якостей.		2	15
4	Планування, контроль, управління в процесі фізичного виховання. Форми та структура занять у фізичному вихованні. Фізичне виховання у закладах освіти		2	10
5	Наукові основи фізичного виховання		2	10
	Разом, 5 триместр		8	64
Всього за курсом		8	8	104

4. Зміст навчальної дисципліни

4.1. План лекцій

Денна форма:

№	Тема заняття / план	
3 семестр		
1	<p>Тема 1 Загальна характеристика предмету теорії та методики фізичного виховання</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сутність і причини виникнення фізичного виховання в суспільстві. 2. Основні поняття теорії та методики фізичної культури. 3. Теорія та методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна. 4. Значення теорії та методики фізичного виховання для студентів і випускників фізкультурних навчальних закладів. 5. Характеристика етапів розвитку теорії та методики фізичного виховання. 6. Характеристика сучасного періоду розвитку теорії та методики фізичного виховання. 	2
2	<p>Тема 2 Принципи у сфері фізичного виховання</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Класифікація принципів і їх значення у сфері фізичного виховання. 2. Загальні принципи формування фізичного виховання. <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Принцип гармонійного розвитку особи. 2.2. Принцип зв'язку з життєдіяльністю. 2.3. Принцип оздоровчої спрямованості. 3. Методичні принципи фізичного виховання. 4. Специфічні принципи у фізичному вихованні. 	2
3	<p>Тема 3. Засоби фізичного виховання</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фізичні вправи – основний засіб фізичного виховання. Сили природи і гігієнічні чинники. 2. Чинники, які визначають дію фізичних вправ. 3. Класифікація фізичних вправ. 4. Зміст і форма фізичних вправ. 5. Характеристика техніки фізичних вправ. <ol style="list-style-type: none"> а) просторові характеристики техніки рухів; б) тимчасові характеристики; в) просторово-часові характеристики; г) силові характеристики; д) ритмічна характеристика; е) узагальнені (якісні) характеристики. 6. Критерії оцінки ефективності техніки. 	2
4	<p>Тема 4. Методи, що застосовуються у фізичному вихованні</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття про методи, класифікація методів. 2. Методи, які спрямовані на придбання знань. 3. Методи, які спрямовані на оволодіння руховими вміннями і навичками. 4. Методи, які спрямовані на вдосконалення рухових навичок і розвиток фізичних якостей. 	2
5	<p>Тема 5. Основи методики навчання руховим діям</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Відмінності понять «рухове вміння», «рухова навичка». 2. Фізіологічні основи набуття умінь і навичок. 3. Взаємодія і перенесення рухових навичок. 4. Структура процесу навчання руховим діям. 	2
6	<p>Тема 6. Навантаження та відпочинок як компоненти фізичної вправи.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття фізичного навантаження. 	2

	<p>2. Сторони фізичного навантаження.</p> <p>2.1. Поєднання інтенсивності та обсягу фізичного навантаження</p> <p>3. Регулювання навантаження.</p> <p>4. Поняття відпочинку як чинник оптимізації тренувальних впливів.</p> <p>5. Тривалість інтервалу відпочинку.</p> <p>6. Відпочинок як складовий елемент методів вправи.</p> <p>7. Формування адаптаційних реакцій організму людини.</p> <p>8. Негативний вплив надмірного фізичного навантаження на стан фізичної підготовленості та здоров'я.</p>	
7	<p>Тема 7. Основи методики формування та вдосконалення фізичних якостей</p> <p>Заняття 7.1. Основи методики розвитку силових якостей</p> <p>1. Засоби розвитку сили м'язів.</p> <p>2. Основи методики розвитку силових якостей.</p> <p>3. Контрольні вправи для визначення рівня і розвитку силових здібностей.</p>	2
8	<p>Тема 7. Основи методики формування та вдосконалення фізичних якостей</p> <p>Заняття 7.2. Основи методики розвитку гнучкості та витривалості</p> <p>1. Загальна характеристика гнучкості як фізичної якості людини.</p> <p>2. Фактори, що зумовлюють прояви гнучкості.</p> <p>3. Засоби розвитку гнучкості.</p> <p>4. Контроль за розвитком гнучкості.</p> <p>5. Види витривалості.</p> <p>6. Методика розвитку та вдосконалення витривалості.</p> <p>7. Контроль за рівнем розвитку витривалості</p>	2
9	<p>Тема 7. Основи методики формування та вдосконалення фізичних якостей</p> <p>Заняття 7.3. Основи методики швидкості</p> <p>1. Загальна характеристика швидкості.</p> <p>2. Форми прояву швидкості</p> <p>2.1. Швидкість рухових реакцій.</p> <p>2.2. Швидкість поодиноких рухів.</p> <p>2.3. Частота (темп) необтяжених рухів.</p> <p>2.4. Комплексний прояв швидкості.</p> <p>3. Методика розвитку швидкості простих реакцій.</p> <p>4. Методика розвитку швидкості циклічних рухів.</p> <p>5. Методика розвитку швидкості ациклічних рухів.</p> <p>6. Контроль за розвитком швидкості.</p>	2
10	<p>Тема 7. Основи методики формування та вдосконалення фізичних якостей</p> <p>Заняття 7.4. Основи методики розвитку координаційних здібностей</p> <p>1. Поняття про координаційні здібності.</p> <p>2. Вікова динаміка природного розвитку координаційних здібностей.</p> <p>3. Фактори, що обумовлюють прояв КЗ.</p> <p>4. Засоби розвитку координаційних здібностей.</p> <p>5. Основи методики розвитку координаційних здібностей.</p> <p>6. Методичні помилки під час розвитку координаційних здібностей.</p> <p>7. Контроль за розвитком швидкості.</p>	2
11	<p>Тема 8. Планування, контроль, управління в процесі фізичного виховання</p> <p>1. Поняття планування, його види та зміст.</p> <p>2. Поняття контролю в процесі фізичного виховання.</p> <p>3. Документи контролю і обліку.</p> <p>4. Планування фізичного виховання в школі.</p> <p>5. Моделювання у фізичному вихованні.</p> <p>5.1. Види моделей у фізичному вихованні.</p> <p>6. Прогнозування у фізичному вихованні.</p>	2

	<p>7. Чинники, що сприяють корекції програми занять в процесі фізичного виховання.</p> <p>8. Аналіз модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти («Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказ Міністерства освіти і науки України від 22.08.2024 року № 1185)</p>	
12	<p>Тема 9. Форми та структура занять у фізичному вихованні Заняття 10.1.</p> <p>1. Типова структура заняття. 2. Засоби та завдання підготовчої частини. 3. Завдання та засоби основної частини. 4. Заключна частина. 5. Урочні форми організації занять. 6. Загальна характеристика занять позаурочного типу. 6.1. Класифікація занять фізичними вправами позаурочного типу. 7. Способи організації учнів упродовж заняття.</p>	2
13	<p>Тема 10. Фізичне виховання у закладах освіти Заняття 10.1. Фізичне виховання дітей дошкільного та шкільного віку, студентів</p> <p>1. Методичні особливості фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. Засоби та форми занять фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. 2. Мета та завдання фізичного виховання дітей шкільного віку. 3. Форми занять фізичними вправами. 4. Особливості розвитку фізичних здібностей у шкільному віці. 5. Перевірка і оцінка успішності на заняттях фізичної культури. 6. Фізичне виховання студентів: особливості, засоби, форми проведення занять</p>	2
14	<p>Тема 10. Фізичне виховання у закладах освіти Заняття 10.2. Основи фізичного виховання школярів з ослабленим здоров'ям. Спеціальні медичні групи</p> <p>1. Стан здоров'я школярів в сучасних умовах. Оцінка здоров'я школярів. 2. Підходи до організації уроків фізичної культури з учнями спеціальної медичної групи. 3. Загальні методичні рекомендації до проведення занять фізичними вправами з учнями спеціальної медичної групи. 4. Дозування фізичного навантаження у СМГ.</p>	2
15	<p>Тема 11. Наукові основи фізичного виховання Заняття 11.1. Наукові засади та методологія фізичного виховання</p> <p>1. Поняття науки. 2. Об'єкт, предмет, завдання, наукові проблеми в галузі фізичного виховання. 3. Методи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті. Теоретичні методи дослідження. Емпіричні методи дослідження. 4. Етичні вимоги до наукових досліджень у фізичній культурі.</p>	2
	Разом	30

Заочна форма:

№	Тема заняття / план	
4 триместр		
1	Тема 1. Загальна характеристика предмету теорії та методики фізичного виховання, етапи розвитку. Принципи, засоби, методи, які застосовуються у фізичному вихованні.	2

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сутність і причини виникнення фізичного виховання в суспільстві. 2. Основні поняття теорії та методики фізичної культури. 3. Класифікація принципів і їх значення у сфері фізичного виховання. <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Загальні принципи формування фізичного виховання. 3.2. Методичні принципи фізичного виховання. 3.3. Специфічні принципи у фізичному вихованні. 4. Фізичні вправи – основний засіб фізичного виховання. Сили природи і гігієнічні чинники. 5. Чинники, які визначають дію фізичних вправ. 6. Класифікація фізичних вправ. 7. Поняття про методи, класифікація методів. <ol style="list-style-type: none"> 7.1. Методи, які спрямовані на придбання знань. 7.2. Методи, які спрямовані на оволодіння руховими уміннями і навичками. 7.3. Методи, які спрямовані на вдосконалення рухових навичок і розвиток фізичних якостей. 	
2	<p>Тема 2. Основи методики навчання руховим діям. Навантаження та відпочинок як компоненти фізичної вправи</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Відмінності понять «рухове вміння», «рухова навичка». 2. Фізіологічні основи набуття умінь і навичок. 3. Взаємодія і перенесення рухових навичок. 4. Структура процесу навчання руховим діям. 5. Поняття фізичного навантаження. 6. Сторони фізичного навантаження. 3. Регулювання навантаження. 	2
3	<p>Тема 3. Основи методики формування та вдосконалення фізичних якостей.</p> <p>Основи методики розвитку гнучкості. Основи методики бистроти Основи методики розвитку координаційних здібностей Основи методики розвитку силових здібностей Основи методики розвитку гнучкості.</p>	2
4	<p>Тема 4. Планування, контроль, управління в процесі фізичного виховання. Форми та структура занять у фізичному вихованні. Фізичне виховання у закладах освіти.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття планування, його види та зміст. 2. Поняття контролю в процесі фізичного виховання. 3. Документи контролю і обліку. 4. Планування фізичного виховання в школі. 5. Моделювання у фізичному вихованні. 6. Прогнозування у фізичному вихованні. 7. Чинники, що сприяють корекції програми занять в процесі фізичного виховання. 8. Форми та структура занять у фізичному вихованні 9. Фізичне виховання дітей дошкільного та шкільного віку 10. Основи фізичного виховання школярів з ослабленим здоров'ям. Спеціальні медичні групи. 11. Аналіз модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти («Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказ Міністерства освіти і науки України від 22.08.2024 року № 1185). 12. Система фізичного виховання студентів. 	2
	Разом	8

**4.2. План практичних (групових) занять
Денна форма:**

№	Тема заняття / план	
3 семестр		
1	<p>Тема 1 Теорія та методика як навчальна нормативна дисципліна Заняття 1.1.</p> <p>1. Роль дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання» у підготовці вчителя з фізичного виховання. 2. Зв'язок ТМФВ з іншими науками та навчальними дисциплінами. 3. Поняття системи фізичного виховання. 4. Базові поняття ТМФВ: «фізична підготовленість», «фізичне виховання», «фізична культура», «фізичні здібності», «фізичний розвиток», «фізична працездатність», «фізична рекреація». 5. Етапи розвитку ТМФВ.</p>	2
2	<p>Тема 2. Поняття принципів у фізичному вихованні Заняття 2.1. Загальнопедагогічні принципи виховання.</p> <p>1. Поняття «принцип у фізичному вихованні». 1.1. Принцип гармонійного розвитку особи. 1.2. Принцип зв'язку з життєдіяльністю. 1.3. Принцип оздоровчої спрямованості. 2. Дидактичні принципи у фізичному вихованні. 3. Специфічні принципи у фізичному вихованні.</p>	2
3	<p>Тема 3. Засоби фізичного виховання Заняття 3.1.</p> <p>1. Засоби фізичного виховання. Гігієнічні та природні чинники. 3. Чинники, які визначають дію фізичних вправ. 4. Форма і зміст фізичної вправи. 5. Класифікація фізичних вправ. 6. Характеристика техніки фізичних вправ.</p>	2
4	<p>Тема 4. Методи, що застосовуються у фізичному вихованні. Заняття 4.1.</p> <p>1. Поняття про методи, класифікація методів. 2. Методи, які спрямовані на придбання знань. 3. Методи, які спрямовані на оволодіння руховими вміннями і навичками</p>	2
5	<p>Тема 5. Формування рухових умінь і навичок у процесі навчання. Заняття 5.1.</p> <p>1. Формування рухових умінь і навичок у процесі навчання. 2. Фізіологічні основи набуття умінь і навичок. 3. Взаємодія і перенесення рухових навичок. 4. Рухове вміння та рухова навичка. 5. Структура процесу навчання руховим діям.</p>	2
6	<p>Тема 6. Навантаження та відпочинок як компоненти фізичної вправи. Заняття. 6.1. Фізичне навантаження</p> <p>1. Поняття фізичного навантаження. 2. Сторони фізичного навантаження. 3. Поєднання інтенсивності та обсягу фізичного навантаження. 4. Раціональна інтенсивність навантаження 5. Поняття оптимальних, мінімальних навантажень. 6. Поняття відпочинку як чинник оптимізації тренувальних впливів. 7. Тривалість інтервалу відпочинку.</p>	2

	8. Негативний вплив надмірного фізичного навантаження на стан фізичної підготовленості та здоров'я.	
7	Тема 7. Основи методики формування та вдосконалення фізичних якостей Заняття 7.1. Основи методики розвитку силових якостей 1. Засоби розвитку сили м'язів. 2. Чинники, від яких залежить прояв силових здібностей. 3. Основи методики розвитку силових якостей. 4. Контрольні вправи для визначення рівня і розвитку силових здібностей.	2
8	Тема 7. Основи методики формування та вдосконалення фізичних якостей Заняття 7.2. Основи методики розвитку гнучкості та витривалості 1. Загальна характеристика гнучкості як фізичної якості людини. 2. Фактори, що зумовлюють прояви гнучкості. 3. Засоби розвитку гнучкості. 4. Контроль за розвитком гнучкості. 5. Види витривалості. 6. Методика розвитку та вдосконалення витривалості. 7. Контроль за рівнем розвитку витривалості	1
8	Тема 7. Основи методики формування та вдосконалення фізичних якостей Заняття 7.4. Основи методики швидкості 1. Загальна характеристика швидкості. 2. Форми прояву швидкості 3. Методика розвитку швидкості. 4. Контроль за розвитком швидкості.	2
10	Тема 7. Основи методики формування та вдосконалення фізичних якостей Заняття 7.5. Основи методики розвитку координаційних здібностей 1. Поняття про координаційні здібності. 2. Вікова динаміка природного розвитку координаційних здібностей. 3. Фактори, що обумовлюють прояв КЗ. 4. Засоби розвитку координаційних здібностей. 5. Основи методики розвитку координаційних здібностей. 6. Контроль за розвитком швидкості.	2
11	Тема 8. Планування, контроль, управління в процесі фізичного виховання Заняття 8.1. Планування, контроль та облік у процесі занять фізичними вправами. 1. Поняття планування, його види та зміст. 2. Поняття контролю в процесі фізичного виховання. 3. Документи контролю і обліку. 4. Планування фізичного виховання в школі. 5. Моделювання у фізичному вихованні. Види моделей у фізичному вихованні. 6. Прогнозування у фізичному вихованні. 7. Чинники, що впливають на необхідність корекції програми занять в процесі фізичного виховання.	2
12	Тема 9. Форми організації занять. Структура занять у фізичному вихованні. Заняття 9.1. Структура занять у фізичному вихованні. 1. Теоретичне обґрунтування структури занять у фізичному вихованні. 2. Типова структура уроку. 3. Вплив чинників на особливості побудови структури уроку. 4. Загальна характеристика форм організації занять. 5. Урочні форми організації занять. 6. Позаурочні форми організації занять. 7. Способи організації занять.	2

13	<p>Тема 10. Фізичне виховання у закладах освіти Заняття 10.1. Фізичне виховання дітей дошкільного та шкільного віку, студентів</p> <p>1. Засоби фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. Форми занять фізичними вправами. 2. Методичні особливості фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. 3. Мета та завдання фізичного виховання дітей шкільного віку. 4. Перевірка і оцінка успішності на заняттях фізичної культури. 5. Аналіз модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти («Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказ Міністерства освіти і науки України від 22.08.2024 року № 1185) 6. Система фізичного виховання у закладах вищої освіти.</p>	2
14	<p>Тема 10. Фізичне виховання у закладах освіти Заняття 10.2. Основи фізичного виховання школярів з ослабленим здоров'ям. Спеціальні медичні групи</p> <p>1. Стан здоров'я школярів в сучасних умовах. Оцінка здоров'я школярів. 2. Підходи до організації уроків фізичної культури з учнями спеціальної медичної групи. 3. Загальні методичні рекомендації до проведення занять фізичними вправами з учнями спеціальної медичної групи. 4. Дозування фізичного навантаження у СМГ.</p>	2
15	<p>Тема 11. Наукові основи фізичного виховання</p> <p>1. Визначення об'єкту, предмету, формулювання завдань, визначення наукові проблеми в галузі фізичного виховання. 3. Методи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті. Теоретичні методи дослідження. Емпіричні методи дослідження. 4. Етичні вимоги до наукових досліджень у фізичній культурі</p>	2
	Разом за курс	30

Заочна форма:

№	Тема заняття / план	
5 триместр		
1	<p>Тема 1. Загальна характеристика предмету теорії та методики фізичного виховання, етапи розвитку. Принципи, засоби, методи, які застосовуються у фізичному вихованні.</p> <p>1. Сутність і причини виникнення фізичного виховання в суспільстві. 2. Основні поняття теорії та методики фізичної культури. 3. Класифікація принципів і їх значення у сфері фізичного виховання. 3.1. Загальні принципи формування фізичного виховання. 3.2. Методичні принципи фізичного виховання. 3.3. Специфічні принципи у фізичному вихованні. 4. Фізичні вправи – основний засіб фізичного виховання. Сили природи і гігієнічні чинники. 5. Чинники, які визначають дію фізичних вправ. 6. Класифікація фізичних вправ. 7. Поняття про методи, класифікація методів. 7.1. Методи, які спрямовані на придбання знань. 7.2. Методи, які спрямовані на оволодіння руховими уміннями і навичками.</p>	2

	7.3. Методи, які спрямовані на вдосконалення рухових навичок і розвиток фізичних якостей.	
2	Тема 3. Основи методики формування та вдосконалення фізичних якостей. Основи методики розвитку гнучкості. Основи методики бистроти Основи методики розвитку координаційних здібностей Основи методики розвитку силових здібностей Основи методики розвитку гнучкості.	2
3	Тема 4. Планування, контроль, управління в процесі фізичного виховання. Форми та структура занять у фізичному вихованні. Фізичне виховання у закладах освіти. 1. Поняття планування, його види та зміст. 2. Поняття контролю в процесі фізичного виховання. 3. Документи контролю і обліку. 4. Планування фізичного виховання в школі. 5. Моделювання у фізичному вихованні. 6. Прогнозування у фізичному вихованні. 6. Чинники, що сприяють корекції програми занять в процесі фізичного виховання. 7. Форми та структура занять у фізичному вихованні 8. Фізичне виховання дітей дошкільного та шкільного віку 9. Основи фізичного виховання школярів з ослабленим здоров'ям. Спеціальні медичні групи. 10. Аналіз модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (від 22.08.2024 року № 1185). 11. Фізичне виховання студентів.	2
4	Тема 11. Наукові основи фізичного виховання Заняття 11.1. Наукові засади та методологія фізичного виховання 1. Поняття науки. 2. Об'єкт, предмет, завдання, наукові проблеми в галузі фізичного виховання. 3. Методи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті. Теоретичні методи дослідження. Емпіричні методи дослідження. 4. Етичні вимоги до наукових досліджень у фізичній культурі.	2
	Разом	8

4.3. Завдання для самостійної роботи

Обсяг самостійної роботи становить 60 годин (денна форма), 104 год (заочна форма).

Самостійне опрацювання додаткових джерел здійснюється відповідно до переліку наведеному у цій програмі. Електронні посібники, документи, які рекомендовані до вивчення, доступні для студентів з локальної мережі Moodle та мережі Інтернет.

Підготовка та проведення презентації 3 семестр / 5 триместр

1. Формування фізичної культури особистості в умовах воєнного стану: нові вимоги та виклики.
2. Психофізичні зміни студентів під час війни та їх значення для системи фізичного виховання.
3. Місце та роль фізичного виховання у підвищенні стійкості населення в кризових умовах.
4. Адаптація принципів фізичного виховання до умов небезпеки та обмеженого доступу до спортивної інфраструктури.

5. Принцип безпеки як ключовий у фізичному вихованні під час повітряних тривог.
6. Реалізація принципу доступності у фізичному вихованні під час дистанційного навчання у воєнний період.
7. Використання доступних та альтернативних засобів фізичного виховання в укриттях та польових умовах.
8. Онлайн-засоби та мобільні фітнес-програми як засіб підтримки рухової активності під час війни.
9. Вплив силових та координаційних вправ на стресостійкість учнів у період війни.
10. Методичні підходи до організації фізичних вправ в умовах повітряних тривог та евакуації.
11. Інтерактивні методи навчання у фізичному вихованні в умовах змішаного формату навчання.
12. Використання здоров'язбережувальних технологій у період тривалої психологічної напруги.
13. Методика навчання руховим діям у приміщеннях-укриттях: обмежений простір і безпечні формати.
14. Особливості навчання руховим діям дітей у закладах освіти в умовах нестабільного навчального графіка.
15. Порівняльний аналіз традиційних та дистанційних методик навчання руховим діям.
16. Рациональне поєднання навантаження та відпочинку у період підвищеного емоційного напруження.
17. Вплив фізичних вправ помірної інтенсивності на зниження стресу у дітей та дорослих під час війни.
18. Адаптація режимів тренувального навантаження до умов недостатньої матеріальної бази.
19. Розвиток витривалості та сили в умовах обмежених ресурсів та малих просторів.
20. Формування швидкісно-силових якостей у дітей під час дистанційних занять.
21. Розвиток гнучкості, координації та балансу як засобів зниження тривожності у підлітків під час війни.
22. Планування навчальних занять з фізичного виховання в умовах нестабільного навчального процесу.
23. Особливості контролю фізичної підготовленості студентів під час дистанційного та змішаного навчання.
24. Управління фізкультурним процесом у закладі освіти під час воєнного стану.
25. Організація фізкультурних занять в укриттях: безпечні варіанти та приклади.
26. Оптимізація структури фізкультурного заняття під час частих повітряних тривог.
27. Дистанційні фізкультурні заняття: ефективність форм та методів під час війни.
28. Система фізичного виховання у школах у період війни: проблеми, адаптація та перспективи.
29. Наукові підходи до оцінювання рухової активності дітей в умовах нестабільного середовища.
30. Роль досліджень у розробці безпечних методик фізичного виховання в умовах воєнного стану.

4.4. Забезпечення освітнього процесу

Мережа Інтернет: освітня платформа Moodle, доступ до електронних посібників з дисципліни ТМФВ та інших джерел, що необхідні для забезпечення навчального процесу

5. Підсумковий контроль

3 триместр

Перелік питань підсумкового контролю

1. Сутність і причини виникнення фізичного виховання в суспільстві.
2. Етапи становлення теорії та методики фізичного виховання.
3. Теорія та методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна.
4. Основні поняття теорії та методики фізичної культури: «фізична культура», «фізичне виховання», «фізична підготовка».
5. Основні поняття теорії та методики фізичної культури: «фізичний розвиток», «фізична досконалість», «фізична вправа».
6. Основні поняття теорії та методики фізичної культури: «адаптивне фізичне виховання», «фізична рекреація», «оздоровча педагогічна технологія».
7. Основні поняття теорії та методики фізичної культури: «фізична підготовленість», «спорт», «професійно-прикладна фізична підготовка».
8. Загальні принципи і характеристика процесів адаптації у фізичному вихованні.
9. Класифікація принципів і їх значення у сфері фізичного виховання.
10. Загальні принципи формування фізичного виховання. Принцип гармонійного розвитку особи.
11. Загальні принципи формування фізичного виховання. Принцип зв'язку з життєдіяльністю.
12. Загальні принципи формування фізичного виховання. Принцип оздоровчої спрямованості.
13. Методичні (дидактичні) принципи фізичного виховання.
14. Специфічні принципи у фізичному вихованні.
15. Засоби фізичного виховання. Сили природи і гігієнічні чинники.
16. Фізична вправа. Чинники, які визначають дію фізичних вправ.
17. Фізична вправа – основний засіб фізичного виховання.
18. Класифікація фізичних вправ.
19. Зміст і форма фізичних вправ.
20. Характеристика техніки фізичних вправ.
21. Критерії оцінки ефективності техніки.
22. Поняття про методи, класифікація методів у фізичному вихованні.
23. Методи, які спрямовані на придбання знань у фізичному вихованні.
24. Методи, які спрямовані на оволодіння руховими уміннями і навичками у фізичному вихованні.
25. Методи, які спрямовані на вдосконалення рухових навичок і розвиток фізичних якостей.
26. Метод колового тренування у фізичному вихованні.
27. Формування рухових умінь і навичок у процесі навчання. Рухове вміння.
28. Формування рухових умінь і навичок у процесі навчання. Рухова навичка.
29. Фізіологічні основи набуття умінь і навичок.
30. Взаємодія і перенесення рухових навичок.
31. Структура процесу навчання руховим діям.
32. Перенесення» фізичних якостей.
33. Загальна характеристика фізичних якостей.
34. Засоби розвитку сили м'язів.
35. Основи методики розвитку силових якостей.
36. Методика розвитку максимальної сили.
37. Методика розвитку швидкісної сили.
38. Методика розвитку вибухової сили.
39. Методика розвитку силової витривалості.

40. Контрольні вправи для визначення рівня і розвитку силових здібностей.
41. Загальна характеристика гнучкості як фізичної якості людини.
42. Фактори, що зумовлюють прояви гнучкості.
43. Засоби розвитку гнучкості.
44. Контроль за розвитком гнучкості.
45. Загальна характеристика витривалості як фізичної якості людини
46. Види витривалості.
47. Методика розвитку та вдосконалення витривалості.
48. Контроль за рівнем розвитку витривалості.
49. Загальна характеристика швидкості.
50. Форми прояву швидкості. Комплексний прояв швидкості.
51. Методика розвитку швидкості простих реакцій.
52. Методика розвитку швидкості циклічних рухів.
53. Методика розвитку швидкості ациклічних рухів.
54. Контроль за розвитком швидкості.
55. Швидкісний бар'єр та методика його усунення.
56. Поняття про координаційні здібності.
57. Вікова динаміка природного розвитку координаційних здібностей.
58. Фактори, що обумовлюють прояв координаційних здібностей.
59. Засоби розвитку координаційних здібностей.
60. Основи методики розвитку координаційних здібностей.
61. Методичні помилки під час розвитку координаційних здібностей.
62. Контроль за розвитком спритності.
63. Урочні форми організації занять.
64. Теоретичне обґрунтування структури занять у фізичному вихованні.
65. Класифікація занять урочного типу.
66. Типова структура заняття з фізичного виховання.
67. Структурні частини заняття з фізичного виховання.
68. Способи організації школярів упродовж заняття з фізичного виховання.
69. Загальна характеристика занять позаурочного типу.
70. Класифікація занять фізичними вправами позаурочного типу.
71. Поняття планування у фізичному вихованні, його види та зміст.
72. Поняття контролю в процесі фізичного виховання. Контроль фізичної підготовленості школяра.
73. Документи контролю і обліку та звітності у фізичному вихованні.
74. Планування фізичного виховання в школі.
75. Види планування фізичного виховання.
76. Структура управління процесом фізичного виховання.
77. Моделювання у фізичному вихованні. Способи опису моделей.
78. Моделювання у фізичному вихованні. Види моделей.
79. Модель фізичної підготовленості школяра.
80. Контроль в управлінні фізичним вихованням.
81. Самоконтроль у процесі фізичного виховання.
82. Оцінка з фізичного виховання в закладах освіти.
83. Прогнозування у фізичному вихованні.
84. Види прогнозування у фізичному вихованні.
85. Корекція програм занять в процесі фізичного виховання.
86. Ефективність системи фізичного виховання в Україні.
87. Критерії ефективності функціонування системи фізичного виховання.
88. Методи наукових досліджень у фізичному вихованні.
89. Види наукових робіт. Написання курсової роботи.

Контрольна робота
5 триместр
Заочна форма:

варіант 1

1. Сутність і причини виникнення фізичного виховання в суспільстві.
2. Основні поняття: «фізичний розвиток», «фізична підготовленість», «фізична вправа».
3. Класифікація принципів та їх значення у фізичному вихованні.
4. Методи, спрямовані на оволодіння руховими уміннями і навичками.
5. Поняття контролю в процесі фізичного виховання. Документи контролю та обліку.
6. Структура та зміст фізичного виховання студентської молоді.

варіант 2

1. Етапи становлення теорії та методики фізичного виховання.
2. Специфічні принципи у фізичному вихованні.
3. Класифікація фізичних вправ.
4. Методика розвитку швидкісних здібностей.
5. Вікові особливості фізичного розвитку та рухової підготовленості школярів (молодший, середній, старший вік).
6. Поняття та структура системи фізичного виховання України.

варіант 3

1. Теорія та методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна.
2. Основні поняття: «адаптивне фізичне виховання», «фізична рекреація», «оздоровча педагогічна технологія».
3. Формування рухових умінь і навичок: рухове вміння та рухова навичка.
4. Основи методики розвитку силових якостей.
5. Урочні форми організації занять. Типова структура уроку.
6. Методологічні підходи та основні методи наукових досліджень у фізичному вихованні.

варіант 4

1. Основні поняття: «фізична підготовленість», «спорт», «професійно-прикладна фізична підготовка».
2. Фізична вправа: чинники, що визначають її дію.
3. Методи, спрямовані на вдосконалення рухових навичок і розвиток фізичних якостей.
4. Контроль за розвитком гнучкості.
5. Способи організації школярів на заняттях з фізичного виховання.
6. Структура управління процесом фізичного виховання.

варіант 5

1. Зміст і форма фізичних вправ.
2. Взаємодія і перенесення рухових навичок.
3. Загальна характеристика гнучкості. Засоби розвитку гнучкості.
4. Загальна характеристика занять позаурочного типу.
5. Модель фізичної підготовленості школяра.
6. Принципи та організаційні форми адаптивного фізичного виховання.

варіант 6

1. Класифікація методів у фізичному вихованні.
2. Методи, спрямовані на придбання знань у фізичному вихованні.
3. Загальна характеристика координаційних здібностей.
4. Типова структура заняття та характеристика його частин.

5. Моделювання у фізичному вихованні. Види моделей.
6. Мета, завдання та сучасні підходи до фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти.

варіант 7

1. Загальна характеристика фізичних якостей.
2. Методика розвитку та вдосконалення витривалості.
7. Основи методики розвитку координаційних здібностей.
3. Поняття планування, прогнозування у фізичному вихованні.
4. Методичні особливості фізичного виховання дітей раннього й дошкільного віку.
5. Нормативно-правове забезпечення фізичного виховання.

3 семестр / 5 триместр

Приклад екзаменаційного білету

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Рівень вищої освіти – перший бакалаврський

Галузь знань: 01 «Освіта/Педагогіка»

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Навчальна дисципліна – «Теорія та методика фізичного виховання»

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 0

1. Формування рухових умінь і навичок у процесі навчання. Рухове вміння.
2. Бистрота. Швидкісний бар'єр та методика його усунення.
3. Критерії ефективності функціонування системи фізичного виховання.

Затверджено на засіданні кафедри олімпійського та професійного спорту

№ _____ від _____

Завідувач кафедри _____

Розробник _____

6. Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання

3 семестр

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	Відповіді на практичних заняттях (15 занять по 3 бали)	45
2	Презентація	15
3	Екзамен	40
	Разом	100

1) Відповідь на практичному занятті. В 3 семестрі оцінка на кожному практичному занятті може бути від 1 до 3 балів. Оцінка нижче 1 балів означає «незадовільно», заняття не зараховане. Максимальні 3 бали нараховуються за ґрунтовну відповідь, 2 бали – якщо відповідь вірна, але є неточності.

2) Презентація включає підготовку слайдів, максимальна кількість балів – 15 балів.

У 13-15 балів оцінюється робота, що містить 12-16 слайдів; проблема, яка розглядається, розглянута послідовно, логічно, при підготовці використані сучасні джерела (наукові статті в пер. Виданнях 2020-2025 рр.);

У 10-12 балів оцінюється робота, що містить до 12 слайдів; тема викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; при підготовці використані сучасні джерела;

У 6-9 балів оцінюється презентація, має обсяг до 10 слайдів; проблема розглянута досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; інформація з джерел «застаріла», в презентації є певні помилки оформлення.

У 3-5 балів оцінюється презентація, коли її обсяг є недостатнім для викладення обраної проблеми, тема розглядається поверхово; джерел не достатньо для розкриття теми, присутні помилки в оформленні.

У 0-2 бали оцінюється презентація, в якій тема не розкрита, або викладається матеріал не за темою, джерела не відповідають критеріям науковості та сучасності.

3) Екзамен – 40 балів: за правильну відповідь на 1 та 2 питання нараховується по 15 балів; за правильну відповідь на 3 питання нараховується 10 балів;

За повну розгорнуту відповідь на 1 та 2 питання студент отримує по 15 балів:

11-15 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;

7-10 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;

4-6 балів: часткове, неповне висвітлення змісту питання; неточність при відповіді; є розуміння основних положень матеріалу.

0-3 бали: за не опанування значної частини програмного матеріалу; незнання теорії основних питань і термінів;

За повну розгорнуту відповідь на 3 питання студент отримує 10 балів:

9-10 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;

6-9 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;

2-4 балів: часткове, неповне висвітлення змісту питання; неточність при відповіді; є розуміння основних положень матеріалу.

0-2 бали: за не опанування значної частини програмного матеріалу; незнання теорії основних питань і термінів;

Максимальна кількість балів за екзамен становить 40 балів.

5 триместр

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	Відповіді на практичних заняттях (4 занять по 5 балів)	20
2	Презентація	10
3	Контрольна робота	30
4	Екзамен	40
	Разом	100

1) Відповідь на практичному занятті. В 5 семестрі оцінка на кожному практичному занятті може бути від 1 до 5 балів.

Критерії оцінок:

5 балів виставляється за повну, точну відповідь на поставлене запитання, включаючи точні визначення та вміння розкривати їх зміст. Відповідь викладена логічно, без суттєвих помилок, з необхідними доказами, узагальненнями та висновками.

3-4 бали виставляється за повну відповідь на поставлене запитання, включаючи точні визначення та вміння розкривати їх зміст. Відповідь дана в логічній послідовності з необхідними доказами, узагальненнями та висновками (допускаються незначні неточності у визначеннях, змісті викладеного матеріалу, датах, оцінках).

1-2 бали виставляються тоді, коли у відповіді є незначні помилки, матеріал поданий недостатньо систематизовано і непослідовно, висновки обґрунтовані, але мають неточності.

2) Презентація включає підготовку слайдів, максимальна кількість балів – 10 балів.

У 9-10 балів оцінюється робота, що містить 12-16 слайдів; проблема, яка розглядається, розглянута послідовно, логічно, при підготовці використані сучасні джерела (наукові статті в пер. виданнях 2020-2025 рр.);

У 7-8 балів оцінюється робота, що містить до 12 слайдів; тема викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; при підготовці використані сучасні джерела;

У 5-6 балів оцінюється презентація, має обсяг до 10 слайдів; проблема розглянута досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; інформація з джерел «застаріла», в презентації є певні помилки оформлення.

У 3-4 бали оцінюється презентація, коли її обсяг є недостатнім для викладення обраної проблеми, тема розглядається поверхово; джерел не достатньо для розкриття теми, присутні помилки в оформленні.

У 0-2 бали оцінюється презентація, в якій тема не розкрита, або викладається матеріал не за темою, джерела не відповідають критеріям науковості та сучасності.

3) Контрольна робота: 7 варіантів. В кожному варіанті – 6 питань, кожне питання оцінюється максимально в 5 балів.

5 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;

4 бали: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;

3 бали: часткове, неповне висвітлення змісту питання; неточність при відповіді; є розуміння основних положень матеріалу.

1-2 бали: не опанування значної частини програмного матеріалу; незнання теорії основних питань і термінів;

4) Екзамен – 40 балів: за правильну відповідь на 1 та 2 питання нараховується по 15 балів; за правильну відповідь на 3 питання нараховується 10 балів;

За повну розгорнуту відповідь на 1 та 2 питання студент отримує по 15 балів:

11-15 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;

7-10 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;

4-6 балів: часткове, неповне висвітлення змісту питання; неточність при відповіді; є розуміння основних положень матеріалу.

0-3 бали: за не опанування значної частини програмного матеріалу; незнання теорії основних питань і термінів;

За повну розгорнуту відповідь на 3 питання студент отримує 10 балів:

9-10 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;

6-9 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;

2-4 балів: часткове, неповне висвітлення змісту питання; неточність при відповіді; є розуміння основних положень матеріалу.

0-2 бали: за не опанування значної частини програмного матеріалу; незнання теорії основних питань і термінів;

Максимальна кількість балів за екзамен становить 40 балів.

7. Рекомендовані джерела інформації

7.1. Основні:

1. 1. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник / А. М. Гурєєва, О. Є. Черненко, Е. Ю. Дорошенко, 2020. <http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/11931/1/%D0%9F%D0%9E%D0%A1%D0%86%D0%91%D0%9D%D0%98%D0%9A%20%D0%A2%D0%9C%D0%A4%D0%92.pdf>

2. Інтенсифікація формування знань з теорії і методики фізичного виховання учнівської молоді : навчальний посібник / О. С. Куц, В. І. Романова. Рівне: О. Зень, 2017. 382 с.

3. Теорія і методика фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура): навч. посіб./ укладач В.А. Товт, І.І. Маріонда – Ужгород: ТОВ«БЕСТ-прінт», 2022. 225с.
<https://dspace.uzhnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/f67ed6cf-71c9-4882-9782-9b34e5a956ea/content>
4. Чичкан О.А. Фізичне виховання у схемах [навчально-методичний посібник] / О.А. Чичкан, М.М. Кость. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2011. 104с.
<http://repository.ldufk.edu.ua>
5. Черненко, С.О. Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О. – Краматорськ : ДДМА, 2022. Частина 2. 228 с.
<http://www.dgma.donetsk.ua/docs/kafedry/fizv/metod/%D0%A2%D0%9C%D0%A4%D0%92%20%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0.pdf>
6. Черненко, С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с
http://www.dgma.donetsk.ua/docs/kafedry/fizv/metod/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F_%D1%96_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%B2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F.pdf
7. Лазаренко М. Г. Фізичне виховання: навчально-методичний посібник. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2019. 88 с
8. Теорія і методика навчання фізичної культури в ЗСО з основами біомеханіки фізичних вправ. Одеса, 2023. 154 с. (Навчальний посібник).
<http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/18502/1/Romanenko%20Sergey%20Stepanovich.pdf>

7.2. Додаткові:

1. Боднар І.Р. Теорія, методика та організація фізичного виховання у спеціальній медичній групі: навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. виховання вищ. навч. закл. / Боднар І. Р. Л.: Видавництво, 2013. 187 с. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3751>
2. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2012. Частина 1. Частина 2. <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/2984>
1. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. 179 с.
2. Вимоги до замикаючого етапу багаторічних організованих занять дітей та молоді фізичною культурою. Приходько В., Долбишева Н., Бондаренко І., Чернявська О., Токмакова С. Педагогічна Академія: наукові записки, 2025. №17.С. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15274184>
3. Шепеленко Т.В., Лучко О.Р. Основи методики фізичного тренування: Конспект лекції. Харків: УкрДАЗТ, 2014. 30 с.
<http://lib.kart.edu.ua/bitstream/123456789/5645/1/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%81%D0%BF%D0%B5%D0%BA%D1%82%20%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D0%B9.pdf>