

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**



**Коломийський навчально-науковий інститут
Кафедра педагогіки і психології**

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Теорія та методика фізичного виховання та валеологічної освіти

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Освітня професійна програма: «Середня освіта (Фізична культура)»

Спеціальність : А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями)

Предметна спеціальність: А 4.11 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань: А Освіта

Затверджено на засіданні кафедри
Протокол № 1 від 25 серпня 2025 р.

м. Івано-Франківськ - 2025

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Теорія та методика фізичного виховання та валеологічної освіти
Викладач (-і)	Чепіль М. В.
Контактний телефон викладача	+380997019967
Е-mail викладача	mariia.chepil@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очний/заочний
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС, 90 год
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://d-learn.pnu.edu.ua/developer/ https://d-learn.pnu.edu.ua/developer/course/view/679
Консультації	
2. Анотація до навчальної дисципліни	
Предметом вивчення навчальної дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання та валеологічної освіти» є формування у студентів знань, щодо формування здорового способу життя та навичку ефективного використання різних засобів фізичного виховання і спорту для збереження та зміцнення здоров'я школярів, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності. Опанування цієї дисципліни є оволодінням уявленнями щодо змісту фізичної культури, а також навичками й уміннями з видів спорту та проведення заняття з фізичної культури. Навички, які формуються у ході навчання реалізуються в подальшому в сфері професійної діяльності.	
3. Мета та цілі навчальної дисципліни	
Ознайомити студентів з основними складовими здоров'я людини, встановити сутність здорового способу життя, надати майбутнім вчителям необхідного мінімуму знань з теорії й практики формування, збереження та зміцнення здоров'я. Основні завдання курсу – сприяти процесу оволодіння студентами основами формування здоров'язбережувальної компетентності учнів на основі оволодіння ними знаннями про здоров'я та безпеку, практичними навичками здорового способу життя і безпечної поведінки, формування в них ціннісного ставлення до життя і здоров'я, сприяння їх фізичному, психічному, соціальному і духовному розвитку.	
4. Програмні компетентності та результати навчання	
Загальні компетентності: КЗ-11. Здоров'язбережувальна компетентність. Здатність ефективно вирішувати завдання щодо збереження і зміцнення здоров'я (фізичного, психічного, соціального та духовного) як власного, так і оточуючих. Здатність застосовувати знання, вміння, цінності і досвід практичної діяльності з питань культури здоров'я та здорового способу життя, готовність до здоров'язбережувальної діяльності в освітньому середовищі початкової школи та створення психолого-педагогічних умов для формування здорового способу життя учнів. Фахові компетентності: СК-1.4. Природничо-наукова компетентність. Здатність до застосування професійно профільованих природничо-наукових знань і практичних умінь і навичок, які є теоретичними основами побудови змісту природознавчого матеріалу відповідної освітньої галузі початкової освіти. Складниками природничо-наукової компетентності є астрономічна, географічна, землезнавча, біологічна (ботанічна, зоологічна, анатомічна, фізіологічна), екологічна, валеологічна. СК – 3.1. Дидактична. Здатність майбутнього вчителя (випускника) вирішувати стандартні та проблемні професійні завдання, що виникають в освітній практиці початкової школи, на основі сформованих знань про теоретичні засади побудови змісту і процесу навчання молодших учнів, у тому числі ґрунтовних знань про сучасні теорії навчання, гнучкого володіння методами навчання; спроможність обґрунтовано обирати прийоми, засоби,	

технології, форми організації навчання, адекватні дидактичній ситуації.
СК – 4.3 Спеціально-методична. Здатність до навчання молодших школярів будь-яким елементам змісту програми.

СК – 4.4. Контрольно-оцінювальна. Здатність до реалізації критеріїв оцінювання навчальних досягнень учнів початкової школи; здатність дотримуватись Державних вимог до рівня загальноосвітньої підготовки учнів початкової школи, визначених у програмі.

Результати навчання:

РН4 Здатність застосовувати закономірності та теорію процесу навчального пізнання, сучасні навчальні технології.

РН5 Здатність визначати сутність методичних систем навчання учнів початкової школи освітніх галузей/змістових ліній, визначених Державним стандартом початкової загальної освіти.

РН6 Здатність до застосування нормативних документів, що регламентують початкову освіту: Державного стандарту початкової освіти, навчальних програм предметів, які вивчаються в початковій школі, критеріїв оцінювання навчальних досягнень учнів початкової школи.

РН7 Здатність застосовувати знання, уміння й навички, що становлять теоретичну основу освітніх галузей, визначених Державним стандартом початкової загальної освіти, під час розв'язування навчально-пізнавальних і професійно-зорієнтованих задач.

РН8 Уміння проектувати процес навчання з предмету у вигляді календарно-тематичного планування для певного класу, теми.

РН9 Здатність до моделювання процесу навчання учнів початкової школи певного предмету: розробляти проекти уроків та їхні фрагменти, методику роботи над окремими видами завдань, створювати методику підготовчої роботи, ознайомлення та формування уявлень і понять, вмінь та навичок з метою опанування учнями певних елементів змісту програми.

РН10 Уміння проводити моніторинг якості навчальних досягнень учнів з певної теми. Здійснювати контроль і оцінювання навчальних досягнень учнів згідно з критеріями оцінювання та у відповідності до Державних вимог до рівня навчальних досягнень учнів, визначених у програмі з певного предмету.

РН11 Здатність до проведення уроків в початковій школі, аналізу уроку щодо досягнення його мети й завдань, оцінювати ефективність застосованих форм, методів, засобів і технологій.

5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни

Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	12
практичні	18
самостійна робота	60

Ознаки навчальної дисципліни

Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативн вибірковий
7	013 Початкова освіта	4	вибірковий

Тематика навчальної дисципліни

Тема	Кількість год.		
	лекції	заняття	Сам. робота
Теоретичні основи фізичного виховання та валеологічної освіти	2	2	6
Характеристика засобів фізичного виховання	2	2	6
Фізичне здоров'я індивіда.	2	2	6
Основи психічного здоров'я	2	2	6
Вікові особливості дітей шкільного віку.	2	2	6

Основні форми з фізичного виховання в закладах середньої освіти освіти	2	2	10
Урок фізичної культури як основна форма занять з фізичного виховання		4	10
Методика використання форм фізичного виховання в позаурочний час		2	10
Загальна кількість год.	12	18	60

6. Система оцінювання курсу

Загальна система оцінювання курсу	Шкала оцінювання: національна та ECTS		
	Сума балів за всівиди навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
			для екзамєну, курсового проекту (роботи), практики
	90 – 100	A	відмінно
	80–89	B	добре
	70–79	C	
	60–69	D	задовільно
	50–59	E	
	26–49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
	0-25	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни
Фактична кількість балів, отримана студентом за результатами поточного контролю та підсумками, переводиться в державну оцінку за такими критеріями: A – оцінка «відмінно» (90-100 балів) виставляється за глибокі знання навчального матеріалу, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах, вміння аналізувати явища, які вивчаються, у їх взаємозв'язку і розвитку, чітко, лаконічно, логічно послідовно відповідати на поставлені питання, вміння застосовувати теоретичні положення при розв'язуванні практичних задач; B – оцінка «добре» (80-89 балів) виставляється за міцні знання навчального матеріалу, включаючи розрахунки, аргументовані відповіді на поставлені питання; C – оцінка «добре» (70-79 балів) виставляється за міцні знання навчального матеріалу, включаючи розрахунки, аргументовані відповіді на поставлені питання, які, однак, містять певні (несуттєві) неточності; D – оцінка «задовільно» (60-69 балів) виставляється за посередні знання навчального матеріалу, мало аргументовані відповіді; E – оцінка «задовільно» (50-59 балів) виставляється за слабкі знання навчального матеріалу, неточні або мало аргументовані відповіді, з порушенням послідовності його викладання; FX – оцінка «незадовільно» з можливістю повторного складання екзамєну (26-49 балів) виставляється за незнання значної частини навчального матеріалу, суттєві помилки у відповідях на питання; F – оцінка «незадовільно» з обов'язковим повторним вивченням модуля (навчальної дисципліни) (0-25 балів) виставляється за незнання значної частини навчального матеріалу, суттєві помилки у відповідях на питання, незнання основних фундаментальних положень.			

	Екзаменаційна оцінка – сума балів за практичні роботи, виконані протягом семестру(60%), контрольну роботу(10%) і письмові відповіді та практичне завдання екзаменаційного білету(30%). Семестровий контроль у формі заліку передбачає, що підсумкова оцінка (у стобальній шкалі) з навчальної дисципліни визначається як сума оцінок за поточний контроль знань. Здобувач освіти вважається допущеним до семестрового контролю з конкретної навчальної дисципліни (семестрового екзамену, заліку), якщо він виконав усі види робіт, передбачені силабусом навчальної дисципліни. Оцінки за залік: <table><tr><th colspan="3">Шкали оцінювання</th></tr><tr><th>університетська</th><th>національна</th><th>Шкала ЄКТС</th></tr><tr><td>90-100</td><td rowspan="5">зараховано</td><td>A</td></tr><tr><td>80-89</td><td>B</td></tr><tr><td>70-79</td><td>C</td></tr><tr><td>60-69</td><td>D</td></tr><tr><td>50-59</td><td>E</td></tr><tr><td>26-49</td><td rowspan="2">не зараховано</td><td>FX</td></tr><tr><td>1-25</td><td>F</td></tr></table>	Шкали оцінювання			університетська	національна	Шкала ЄКТС	90-100	зараховано	A	80-89	B	70-79	C	60-69	D	50-59	E	26-49	не зараховано	FX	1-25	F
Шкали оцінювання																							
університетська	національна	Шкала ЄКТС																					
90-100	зараховано	A																					
80-89		B																					
70-79		C																					
60-69		D																					
50-59		E																					
26-49	не зараховано	FX																					
1-25		F																					
Вимоги до письмової роботи																							
Практичні заняття	виконання 50% практичних робіт																						
Умови допуску до підсумкового контролю	виконання 50% практичних робіт.																						
Підсумковий контроль	Залік																						
7. Політика навчальної дисципліни																							
Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються. Програма курсу побудована так, що студенти засвоюють навички та вміння з фізичної культури та основ здоров'я на практичних заняттях. Кожен етап засвоєння вмінь та навичок проходить так, щоб студент вмів самостійно застосувати ці знання у повсякденному житті та за професійною діяльності. Підсумком вивчення дисципліни є залікова оцінка. Враховується неформальна освіта як самостійна робота студента.																							
8. Рекомендована література																							
Основна література. 1. Бех І.Д. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. Страшко. Основи здоров'я: підручник для 4-го кл. загальноосв. навч. закл. Київ: Видавництво «Алатон», 2015. 148 с. 2. Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти : навч.-метод. посібник. Донецьк. обл. ІППО. Слов'янськ, 2017. 140 с. 3. Куц О. С., Роіанова В. І. Інтенсифікація формування знань з теорії і методики фізичного виховання учнівської молоді : навч. посібник для фахівців фіз. виховання вищ. навч. закладів. Рівне : О. Зень, 2017. 382 с. 4. Максимова О.О. Валеологічна освіта дітей дошкільного віку (теоретико-методичні засади): навчально-методичний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. 213 с. 5. Матвієнко С. І. Методичні рекомендації до семінарських занять з курсу «Теорія та М54 методика фізичного виховання та валеологічної освіти». Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 44 с.																							

6. Матвієнко С. І. Методичні рекомендації до самостійної роботи здобувачів бакалаврського М54 рівня (денна форма навчання) з навчальної дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання та валеологічної освіти» спеціальність 012 «Дошкільна освіта». Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 90 с.
7. Пангелова Н.Є., Круцвич Т. Ю., Данилко В.М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навчальний. ПереяславХмельницький: ФОП Домбровська Я.М., 2017. 505 с.
8. Семенова Н, Ріпак М. Теорія і методика фізичного виховання : метод. рекоменд. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2025. 36 с.
9. Теорія і методика фізичного виховання: методичні вказівки для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр/клад.: О.А. Войтенко, Є.О. Наумець, С.Ф. Гасанова. Київ: КНУБА, Талком, 2022. 49 с.
10. Товт В.А. Теорія і методика фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура): навч. посіб.. Ужгород: ТОВ«БЕСТ-прінт», 2022. 225с.
11. Христова Т. Є. Тестування рухових здібностей школярів : Курс лекцій для студ. вищ. навч. закладів спец. «Фізична культура». Мелітополь, 2017. 49 с.
12. Черненко, С. О. Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник. Краматорськ : ДДМА, 2022. Частина 2. 228 с. ISBN 978-966-379-977-3 (повне видання). ISBN 978-617-7889-29-7 (частина 2).

Додаткова література.

1. Лаппо В. В., Поясик О. І., Русакова О. В., Чепіль М. В. Підготовка майбутніх вчителів до інтеграції гуцульської етнокультури в освітній процес початкової школи: монографія / за літ. ред. Г. М. Волошук. Івано-Франківськ: НАІР, 2021. 316 с.
2. Чепіль М. Мотивація молодших школярів до занять фізичною культурою. Актуальні проблеми педагогіки початкової школи в контексті освітньої реформи: збірник наукових праць учасників міжнародної науково-практичної конференції (м. Коломия, 30 листопада 2017р.. НАІР, 2017. С.150-153.
3. Чепіль М. В. Ігрова діяльність як засіб формування фізичного і психологічного здоров'я молодших школярів. Матеріали звітної наукової вебконференції викладачів, докторантів, аспірантів університету за 2019 рік ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 6–8 квітня 2020 р., м. Івано-Франківськ. Івано-Франківськ : Прикарпат. нац. ун-т ім. В. Стефаника, 2020р. С. 485-488. 2021.
4. Марія Чепіль. Підготовка майбутніх вчителів фізичної культури до інтеграції гуцульської етнокультури в освітній процес початкової школи. Україно моя вишивана : етнокультурний та освітньо-виховний потенціал української вишиванки : зб. тез III Міжнародної онлайн-конференції, 19 травня 2022 р. / за заг. ред. Н. Богданець-Білокаленко (електронне видання). Київ : Педагогічна думка, 2022. С. 235-238. ISBN 978-966-644-613-1
5. Чепіль М. Особливості організації уроків фізичної культури в закладах середньої освіти в умовах війни. Україно моя вишивана : етнокультурний та освітньо-виховний потенціал української вишиванки : зб. тез IV Міжнародної онлайн- конференції, 18 травня 2023 р. / за заг. ред. Н. Богданець-Білокаленко (електронне видання). Київ : Педагогічна думка, 2023.С. 199-202.
URL: <https://nauka.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/122/2024/07/zbirnyk-tez-vykladachiv.pdf>
6. Марія Чепіль. Руханка як засіб фізичної куьтури в НУШ. Україно моя вишивана: етнокультурний та освітньо-виховний потенціал української вишиванки: зб. тез Міжнародної науково-практичної конференції, 16 травня 2024 р./ за заг. ред. д. пед. н. Н. І. Богданець-Білокаленко (електронне видання). Київ : Грамота, 2024. С. 197-199.
URL: https://undip.org.ua/wp-content/uploads/2024/10/Vyshyvanka_2024.pdf

Викладач: Чепіль М. В.

