

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Одеська політехніка»
Кафедра фізичного виховання та спорту**

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

**до практичних занять навчальної дисципліни «Методика викладання
спеціалізованих дисциплін у закладах вищої освіти»**

для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт»
спеціальності А7 Фізична культура і спорт

Анатолій Чустрак

Методика викладання спеціалізованих дисциплін у закладах вищої освіти. Методичні вказівки до практичних занять для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт», спеціальність А7 «Фізична культура і спорт» / Укл: А.П. Чустрак. Одеса: Одеська політехніка, 2025. 10 с.

Укладач: к. пед. н. Анатолій Чустрак

Методичні вказівки до практичних занять програми навчальної дисципліни «Методика викладання спеціалізованих дисциплін у закладах вищої освіти».

Конспект лекцій є навчально-методичною розробкою, яка буде у нагоді здобувачам другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт», спеціальність А7 «Фізична культура і спорт»

Затверджено рішенням кафедри
фізичного виховання та спорту
Протокол № 1 від 29.08.2025 р.

ЗМІСТ

Практичне заняття №1

Тема: Сучасні підходи до викладання дисциплін з фізичної культури та спорту у ЗВО.

Практичне заняття №2

Тема: Проєктування структури навчальної дисципліни

Практичне заняття №3

Тема: Методи та технології формування рухових умінь і навичок

Практичне заняття №4

Тема: Розробка та проведення навчального заняття

Практичне заняття №5

Тема: Комунікація викладача зі студентами

Практичне заняття №6

Тема: Нормативно-правове забезпечення освітнього процесу

Практичне заняття №7

Тема: Інноваційні методики викладання

Практичне заняття №1

Тема: Сучасні підходи до викладання дисциплін з фізичної культури та спорту у ЗВО.

Мета: Сформувані у студентів розуміння сучасних педагогічних підходів та здатність доступно пояснювати матеріал різним аудиторіям (ПРН4).

План заняття:

1. Експрес-опитування: порівняльний аналіз традиційного (знаннєвого) та студентоцентрованого підходів у вищій фізкультурній освіті.
2. Інтерактивна вправа «Педагогічний перекладач» (адаптація матеріалу).
3. Презентація та захист групових кейсів.

Практичні завдання та кейси

- **Завдання 1. «Адаптація складного змісту» (Вправа «Педагогічний перекладач»):** Магістранти діляться на пари. Кожна пара отримує складний науковий термін або концепцію (наприклад, *«ресинтез АТФ за рахунок креатинфосфатного механізму»*, *«явище суперкомпенсації в теорії періодизації тренувань»*, *«пропріоцептивна нейром'язова фасилітація»*).
 - **Задача:** Пояснити це поняття трьома різним аудиторіям:
 - Студентам-магістрантам профільного ЗВО.
 - Студентам I курсу ІТ-спеціальності на секції з фізвиховання.
 - Відвідувачам аматорського фітнес-клубу середнього віку.
- **Завдання 2. Кейс «Проблема мотивації»:** Студентам пропонується ситуація: *«Ви прийшли вести заняття з секції загальної фізичної підготовки у студентів-гуманітаріїв. Більша частина групи демонструє низьку мотивацію, сидить у телефонах і скаржиться на втому після пар»*.
 - **Задача:** Запропонувати 3 конкретні прийоми студентоцентрованого підходу, які дозволять залучити групу до активного процесу протягом перших 10 хвилин заняття.

Запитання для самоконтролю

- Чим відрізняється роль викладача як «транслятора знань» від ролі викладача як «фасилітатора»?

- Які ключові ознаки студентоцентрованого підходу в контексті практичних занять зі спортивних дисциплін?
- Як адаптувати щільність та мову наукової інформації без втрати її суті?

Практичне заняття №2

Тема: Проектування структури навчальної дисципліни

Мета: Навчити розробляти структуру дисципліни, формулювати результати навчання та створювати силабус (ПРН5).

План заняття:

1. Аналіз структури типового силабусу навчальної дисципліни.
2. Практикум із декомпозиції компетентностей та формулювання результатів навчання.
3. Проектування тематичного плану та розробка системи оцінювання.

Практичні завдання та кейси

- **Завдання 1. «Конструктор результатів навчання»:** За допомогою дієслів таксономії Блума (знати, розуміти, застосовувати, аналізувати, оцінювати, створювати) сформулювати 3 програмні результати навчання (ПРН) для умовної дисципліни (на вибір: *«Теорія і методика обраного виду спорту»*, *«Фітнес-технології у ЗВО»*, *«Менеджмент у спорті»*).
- **Завдання 2. «Розробка модульної сітки силабусу»:** Скласти фрагмент тематичного плану дисципліни на один змістовий модуль (1 кредит ЄКТС = 30 годин: з них 6 год лекцій, 8 год практичних, 16 год самостійної роботи). Розподілити теми та розписати бали поточного контролю (сумарно до 40 балів за модуль).
- **Завдання 3. Експертиза силабусу:** Студенти обмінюються проектами силабусів та проводять «сліпе рецензування» на відповідність критеріям: логічність структури, зрозумілість критеріїв оцінювання, реалістичність виконання СРС.

Запитання для самоконтролю

- Яка різниця між метою дисципліни та результатами її навчання?
- Які структурні елементи обов'язково мають бути відображені в силабусі?
- Як реалізувати принцип конструктивного узгодження між результатами навчання, методами викладання та формами оцінювання?

Практичне заняття №3

Тема: Методи та технології формування рухових умінь і навичок

Мета: Сформувати вміння застосовувати сучасні методики формування рухових навичок (ПРН10).

План заняття:

1. Дискусія: Особливості поєднання словесних, наочних та практичних методів при навчанні дорослих складній техніці рухів.
2. Ділова гра «Майстер інструктажу».
3. Моделювання процесу виправлення технічних помилок.

Практичні завдання та кейси

- **Завдання 1. Ділова гра «Майстер інструктажу»:** Магістранти розбиваються на пари (Тренер — Студент-новачок). Тренер має за 3 хвилини за допомогою методів розчленовано-конструктивного або цілісного вправи навчити студента базовому елементу (наприклад: *правильний хват і вихід у планку, техніка виконання присідання зі штангою, елемент жонгливання*). Головна умова — мінімум зайвих слів, максимум ефективних візуальних та кінестетичних орієнтирів.
- **Завдання 2. Кейс «Аналіз та корекція помилки»:** Студентам демонструється коротке відео (або описується ситуація) виконання вправи з типовою технічною помилкою (наприклад, завалювання колін у середину під час присідань).
 - *Задача:* Визначити причину помилки (недостатня гнучкість, слабкість м'язів, нерозуміння рухової задачі) та підібрати 2–3 підвідні/коригувальні вправи.

Запитання для самоконтролю

- Які етапи формування рухової навички ви знаєте та як змінюється роль викладача на кожному з них?
- Які сучасні біомеханічні сервіси або програми відеоаналізу рухів можна використовувати для контролю формування рухової навички?
- У чому полягає небезпека «надлишкового інструктажу» викладача на початковому етапі навчання?

Практичне заняття №4

Тема: Розробка та проведення навчального заняття

Мета: Розвинути навички планування та проведення занять із використанням ефективних методик викладання (ПРН4, ПРН5, ПРН10).

План заняття:

1. Захист розроблених технологічних карт (планів-конспектів) занять.
2. Педагогічний практикум: мікровикладання (Microteaching).
3. Колегіальне обговорення та рефлексія проведених мікрозанять.

Практичні завдання та кейси

- **Завдання 1. Розробка технологічної картки (План-конспект):** Скласти детальний план-конспект 15-хвилинного фрагмента практичного заняття. Обов'язково вказати часовий таймінг кожного етапу, діяльність викладача, діяльність студентів та заплановані засоби навчання (інвентар, ТЗН).
- **Завдання 2. «Мікровикладання (Microteaching)»:** Кожен магістрант виступає в ролі викладача і проводить свій 15-хвилинний фрагмент заняття для своєї академічної групи (яка грає роль студентів ЗВО). Обов'язковою є демонстрація трьох частин: вступної (мотивація), основної (інтерактивне навчання рухової дії або теорії) та заключної (рефлексія, зворотний зв'язок).

Шаблон оцінювання мікрозаняття (для колегіального аналізу)

Критерій оцінювання	Бали (1–5)	Коментарі / Зауваження
Організація та таймінг: Чіткий початок, дотримання часу		
Комунікація та мова: Переконливість, культура мовлення		
Методична майстерність: Використання активних/інтерактивних методів		
Досягнення мети: Чи зрозуміли «студенти» матеріал		

Запитання для самоконтролю

- Як утримати увагу студентів протягом усього практичного заняття?
- Які методи раціонального використання часу та інвентарю є найефективнішими?
- Як правильно завершити практичне заняття та отримати якісний фідбек від групи?

Практичне заняття №5

Тема: Комунікація викладача зі студентами

Мета: Сформувати навички ефективної комунікації та донесення інформації до різних категорій слухачів (ПРН4).

План заняття:

1. Рольове моделювання стилів спілкування викладача (авторитарний, демократичний, ліберальний).
2. Практикум «Конструктивний зворотний зв'язок».
3. Тренінг з вирішення конфліктних ситуацій вищої школи.

Практичні завдання та кейси

- **Завдання 1. Техніка «Сендвіч зворотного зв'язку»:** Магістрантам пропонується оцінити незадовільне виконання студентом завдання (наприклад, слабку доповідь або неправильно виконаний комплекс вправ).
 - *Задача:* Сформулювати зауваження за схемою: Позитив (що зроблено добре) → Конструктивна критика (над чим треба попрацювати та як виправити) → Позитив/Мотивація на майбутнє.
- **Завдання 2. Кейс «Конфлікт на іспиті / заліку»:** Розбір ситуації: *«Студент систематично пропускав заняття через роботу, прийшов на залік і вимагає позитивну оцінку, аргументуючи це тим, що він працює фітнес-тренером і "все знає краще за викладача", погрожуючи скаргами декану».*
 - *Задача:* У парах розіграти діалог викладача та студента. Знайти вихід із конфлікту, залишаючись у межах демократичного стилю та дотримуючись нормативних вимог ЗВО.

Запитання для самоконтролю

- Які бар'єри комунікації найчастіше виникають між молодим викладачем та студентами?
- Чим відрізняється конструктивна критика від деструктивної в педагогічному спілкуванні?
- Які невербальні засоби комунікації допомагають викладачу утримувати аудиторію?

Практичне заняття №6

Тема: Нормативно-правове забезпечення освітнього процесу

Мета: Ознайомити з законодавчою базою та навчити застосовувати нормативні документи у професійній діяльності (ПРН11).

План заняття:

1. Робота з першоджерелами: аналіз статей ЗУ «Про вищу освіту».
2. Практикум «Вирішення правових колізій в академічному середовищі».
3. Кейс-стаді з академічної доброчесності.

Практичні завдання та кейси

- **Завдання 1. Робота із нормативною базою:** Користуючись текстом Закону України «Про вищу освіту», знайти відповіді та виписати правові підстави для вирішення таких ситуацій:
 - *Ситуація А:* Студент хоче перезарахувати оцінку з дисципліни «Фізичне виховання», яку він вивчав у коледжі. Які права студента та умови перезарахування?
 - *Ситуація Б:* Які права має студент щодо вибору вибіркових дисциплін? Який відсоток від загального обсягу кредитів вони мають складати?
- **Завдання 2. Кейс «Академічний плагіат»:** Студент магістратури здав курсову/наукову роботу з методики спортивного тренування, яка при перевірці в системі Unichesk показала 45% текстових збігів (пряме копіювання чужих статей без цитування).
 - *Задача:* Визначити послідовність дій викладача згідно з чинним Положенням про академічну доброчесність ЗВО. Які санкції можуть бути застосовані до студента?

Запитання для самоконтролю

- Які основні права та обов'язки здобувачів вищої освіти закріплені в законодавстві?
- Що таке Національна рамка кваліфікацій (НРК) та якому рівню відповідає ступінь магістра?
- Які види академічної відповідальності передбачені за порушення академічної доброчесності?

Практичне заняття №7

Тема: Інноваційні методики викладання

Мета: Навчити розробляти та презентувати авторські методики навчання (ПРН4, ПРН5, ПРН10, ПРН11).

План заняття:

1. Панельна дискусія: світові тренди цифровізації та гейміфікації фізкультурної освіти.
2. Презентація та захист індивідуальних/групових інноваційних проєктів.
3. Експертне оцінювання авторських методик.

Практичні завдання та кейси

- **Завдання 1. «Проект інноваційного заняття»:** Магістранти (індивідуально або в мікрогрупах по 2 особи) розробляють та презентують проєкт впровадження однієї з інноваційних технологій у викладання конкретної дисципліни галузі «Фізична культура і спорт».
 - *Варіанти технологій:*
 - Застосування гейміфікації (наприклад, створення квізу в Kahoot / Mentimeter для перевірки знань правил змагань).
 - Впровадження моделі «Перевернутий клас» (Flipped Classroom) для вивчення теми «Анатомо-фізіологічні основи рухової активності».
 - Використання мобільних додатків/фітнес-трекерів (наприклад, Strava, Polar Flow) для організації та контролю самостійної роботи студентів (CPC).
- **Завдання 2. Експертна панель «Крартап стартапів»:** Презентація проєкту (до 5 хвилин) у форматі Pitch Deck (коротке представлення: Суть інновації → Яку проблему вирішує → Як реалізується → Які

очікувані результати). Решта студентів виступає в ролі Вченої ради ЗВО, яка задає критичні питання та оцінює доцільність впровадження методики.

Запитання для самоконтролю

- Які критерії визначають «інноваційність» педагогічної методики?
- Які ризики та обмеження існують при надмірному використанні інформаційних технологій на практичних заняттях з фізичної культури?
- Як оцінити ефективність впровадження нової авторської методики навчання?