

Робоча програма дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання та спорту»

ОП ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ · ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

БАКАЛАВР

120

Годин

Загальний обсяг дисципліни

4

Кредити ЄКТС

Відповідно до стандарту

4

Модулі

Змістовних блоки курсу



Загальна інформація про дисципліну

Ідентифікація

Назва: Теорія і методика фізичного виховання та спорту

Спеціальність: 227 Терапія та реабілітація

ОП: Фізична терапія, ерготерапія / Фізична реабілітація

Ступінь: Бакалавр

Обсяг: 120 годин / 4 кредити ЄКТС

Модулів: 4 змістовних блоки

Призначення дисципліни

Дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання та спорту» формує у студентів системне розуміння теоретико-методичних основ фізичного виховання, спортивного тренування та рухової активності людини в різні вікові періоди. Курс охоплює закономірності фізичного розвитку, принципи побудови занять, методи розвитку фізичних якостей та адаптацію засобів фізичного виховання до потреб осіб із порушеннями здоров'я.

Дисципліна є обов'язковою для підготовки бакалаврів зі спеціальності «Терапія та реабілітація» і забезпечує формування загальних та фахових компетентностей, передбачених освітньо-професійною програмою «Фізична терапія, ерготерапія» та «Фізична реабілітація».

Загальні компетентності

Аналітичне мислення

Здатність до аналізу, синтезу та критичного оцінювання інформації з теорії і методики фізичного виховання: виявлення закономірностей фізичного розвитку, порівняння методичних підходів, формування обґрунтованих висновків щодо ефективності засобів і методів.

Комунікація

Здатність до усної та письмової комунікації: чітко пояснювати принципи фізичного виховання та тренування, аргументовано відповідати на запитання, оформлювати реферати, аналітичні записки та методичні розробки.

Самоорганізація

Уміння самостійно навчатися, планувати роботу та організовувати виконання завдань у визначені строки, зокрема під час підготовки методичних розробок, презентацій та практичних проектів з фізичного виховання.

Командна робота

Відповідальність, ініціативність та готовність працювати в команді під час групового аналізу випадків, обговорення методик фізичного виховання різних груп населення та спільного розроблення програм рухової активності.

Студент повинен вміти: аналізувати навчальну та наукову інформацію у сфері фізичного виховання і спорту; виділяти головне та узагальнювати результати досліджень; планувати власну діяльність і дотримуватися дедлайнів; коректно спілкуватися з викладачами та одногрупниками; брати участь у командній роботі та розподіляти обов'язки.

Фахові компетентності

Теорія фізичного виховання

Розуміння сутності та закономірностей системи фізичного виховання, її мети, завдань, принципів і структури. Знання базових понять: фізична культура, спорт, фізична підготовленість, рухова активність, фізичний розвиток — та їх практичного застосування у реабілітаційному контексті.

Засоби і методи ФВ

Здатність добирати та застосовувати засоби (фізичні вправи, природні сили, гігієнічні фактори) і методи фізичного виховання відповідно до вікових, статевих та індивідуальних особливостей осіб, що займаються, з урахуванням стану їхнього здоров'я.

Планування та контроль

Знання основ планування навчально-тренувального процесу, побудови занять (урочна і позаурочна форми), контролю рівня фізичної підготовленості. Розуміння методики педагогічного спостереження, тестування та оцінювання фізичного стану.

Нормативно-правова база

Орієнтування в нормативно-правовій базі у сфері фізичного виховання, спорту та реабілітації в Україні; використання державних стандартів, освітніх програм та наукових джерел для формування обґрунтованих методичних рішень.

Результати навчання

01

Пояснення базових категорій

Пояснювати сутність ключових понять і явищ: фізичне виховання, спортивне тренування, рухова активність, фізичні якості, принципи навчання, навантаження, відновлення, адаптація, реабілітація засобами фізичних вправ.

03

Аналіз фізичного стану

Аналізувати рівень фізичного розвитку і підготовленості людей різного віку; використовувати методи педагогічного контролю та тестування для оцінки ефективності фізичного виховання і реабілітаційних програм.

02

Характеристика методів і форм

Характеризувати основні методи та форми організації фізичного виховання, застосовувати принципи побудови занять для різних груп населення, визначати відповідність засобів меті та завданням.

04

Робота з джерелами

Орієнтуватися в науковій та методичній базі з теорії і методики фізичного виховання та спорту; використовувати наукові та інформаційні ресурси для підготовки обґрунтованих методичних матеріалів і реабілітаційних програм.

Теоретичні основи фізичного виховання та спорту

1

Тема 1.1

Теорія і методика фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна. Предмет, мета, завдання, джерела розвитку.

2

Тема 1.2

Система фізичного виховання в Україні: структура, принципи функціонування, нормативно-правова база.

3

Тема 1.3

Засоби фізичного виховання: фізичні вправи, природні сили природи, гігієнічні фактори. Класифікація вправ.

4

Тема 1.4

Методи фізичного виховання: суворо регламентовані, ігрові, змагальні. Принципи навчання руховим діям.

ТМФВС як наукова та навчальна дисципліна

Лекційний матеріал (2 год.)

Лекція 1: Теорія і методика фізичного виховання та спорту як наукова та навчальна дисципліна: предмет вивчення, об'єкт, мета та завдання курсу. Зв'язок ТМФВС із суміжними науками: анатомією, фізіологією, педагогікою, психологією, біомеханікою, лікувальною фізкультурою.

Джерела та етапи розвитку: становлення ТМФВС як науки, внесок вітчизняних та зарубіжних вчених. Основні методи наукового дослідження у сфері фізичного виховання та спорту. Математико-статистичні методи в дослідженнях.

Ключові питання лекції

- Предмет, об'єкт та завдання ТМФВС як навчальної дисципліни
- Структура курсу та його значення для майбутніх фахівців з фізичної терапії
- Зв'язок ТМФВС із медико-біологічними та педагогічними науками
- Основні методи наукового дослідження у сфері ФВ і спорту
- Внесок провідних науковців у розвиток теорії фізичного виховання

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Аналіз структури та змісту навчальної програми з ТМФВС для ОП «Фізична терапія, ерготерапія»: визначення ключових компетентностей, результатів навчання, зв'язку з фаховими дисциплінами.

Завдання 2. Кейс: визначення місця ТМФВС у системі підготовки фізичних терапевтів. Обговорення дискусійних питань.

Завдання 3. Тестування за ключовими термінами теми (10 питань).

Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання: Черненко С. О. «Теорія і методика фізичного виховання» — частина 1, розділ «Вступ до дисципліни» (2022)
- Підготовка реферату: «Взаємозв'язок ТМФВС та фізичної терапії у сучасній реабілітаційній практиці»
- Складання схеми «Система наукових дисциплін, пов'язаних із ТМФВС»



Очікуваний результат: студент вміє пояснювати предмет та завдання ТМФВС, визначати її місце серед суміжних наук та значення для підготовки фахівця з фізичної терапії.

Система фізичного виховання в Україні

1

Правова основа

Конституція України, Закон «Про фізичну культуру і спорт», державні стандарти та програми ФВ.

2

Структура системи

Дошкільна, шкільна, студентська та масова ФК. Спорт вищих досягнень. Адаптивне фізичне виховання.

3

Принципи

Принципи: оздоровчої спрямованості, доступності, систематичності, поступовості, індивідуалізації.

4

Зв'язок із реабілітацією

Місце лікувальної фізкультури та фізичної терапії в загальній системі фізичного виховання держави.

Лекційний матеріал (2 год.)

Поняття «система фізичного виховання». Структура системи ФВ в Україні: підсистеми фізкультурної освіти, масового спорту та спорту вищих досягнень.
Нормативно-правова база: Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Принципи функціонування системи ФВ. Державна політика у сфері ФК і спорту. Зв'язок адаптивного фізичного виховання і фізичної терапії.

Практичне заняття (2 год.) та СРС (7 год.)

Практика: Аналіз Закону України «Про фізичну культуру і спорт»; порівняльна характеристика підсистем ФВ; дискусія «Адаптивне фізичне виховання як основа фізичної терапії».

СРС: Опрацювання: Чиженок Т. М., Тищенко В. О., Коваленко Ю. О. «Теорія і методика фізичного виховання (виховання фізичних якостей)» (ЗНУ, 2024); підготовка аналітичної записки про стан системи ФВ в Україні в умовах воєнного часу.

Засоби та методи фізичного виховання

Тема 1.3 — Засоби фізичного виховання (Лекція 3, 2 год.)

Фізичні вправи як основний засіб ФВ: зміст та форма, класифікація (циклічні, ациклічні, змішані). Природні сили природи та гігієнічні фактори як допоміжні засоби. Навантаження та відпочинок: обсяг, інтенсивність, характер відпочинку. Засоби відновлення та підвищення спортивної працездатності. Принципи добору засобів ФВ для різних груп населення.

Практика (2 год.): Складання класифікаційної таблиці фізичних вправ; кейс «Добір засобів ФВ для осіб з обмеженими можливостями»; аналіз фізичного навантаження при різних захворюваннях.

СРС (7 год.): Опрацювання: Черненко С. О. «Теорія і методика фізичного виховання» (ДДМА, 2022) — розділ «Засоби фізичного виховання»; підготовка реферату «Фізичні вправи як основний засіб реабілітації».

Тема 1.4 — Методи фізичного виховання (Лекція 4, 2 год.)

Класифікація методів фізичного виховання: суворо регламентованої вправи, ігровий, змагальний. Методи розвитку фізичних якостей: рівномірний, перемінний, інтервальний, повторний, колового тренування. Принципи навчання руховим діям: свідомості й активності, наочності, доступності, систематичності, міцності. Особливості методики для осіб із порушеннями здоров'я.

Практика (2 год.): Порівняльна характеристика методів ФВ; практичне застосування методів у групах лікувальної фізкультури; дискусія «Ігровий метод у реабілітаційній практиці».

СРС (7 год.): Опрацювання: Товт В. А., Маріонда І. І. «Теорія і методика фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів» (УжНУ, 2022); підготовка порівняльної таблиці «Методи ФВ та їх застосування у фізичній терапії».

Розвиток фізичних якостей та навчання руховим діям

Тема 2.1

Методика розвитку сили та швидкості. Силові здібності людини, засоби і методи їх розвитку в різних групах населення.

Тема 2.2

Методика розвитку витривалості та гнучкості. Аеробна та анаеробна витривалість. Активна і пасивна гнучкість.

Тема 2.3

Методика розвитку координаційних здібностей (спритності). Рівновага, просторова орієнтація, реакція.

Тема 2.4

Навчання руховим діям: формування рухових умінь і навичок, етапи навчання, методика корекції помилок.

Методика розвитку сили та швидкості

Лекційний матеріал (2 год.)

Сила як фізична якість: визначення, характеристика, види (максимальна, вибухова, силова витривалість). Фізіологічні механізми розвитку сили. Засоби розвитку сили: вправи з власною вагою, із зовнішнім опором, ізометричні. Методи: максимальних зусиль, повторних зусиль, динамічних зусиль. Швидкість: форми прояву (реакція, частота рухів, швидкість поодинокого руху). Засоби та методи розвитку швидкості. Особливості розвитку сили і швидкості у фізичній реабілітації.

Ключові питання

- Характеристика силових здібностей людини
- Методи розвитку сили для різних груп населення
- Форми прояву швидкісних здібностей
- Застосування силових вправ у реабілітаційній практиці
- Дозування навантаження при розвитку сили й швидкості

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Складання комплексу вправ для розвитку сили різних груп м'язів з урахуванням реабілітаційних показань та протипоказань.

Завдання 2. Кейс: «Розвиток силових якостей у пацієнтів після травм опорно-рухового апарату — методичні підходи». Групова робота та презентація висновків.

Завдання 3. Тестування за ключовими термінами теми (10 питань).

Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання: Чиженок Т. М., Тищенко В. О., Коваленко Ю. О. «ТМФВ (виховання фізичних якостей)» (ЗНУ, 2024) — розділ «Сила»
- Підготовка реферату: «Методика розвитку силових якостей у фізичній реабілітації»
- Складання таблиці методів розвитку сили з прикладами вправ для різних захворювань



Очікуваний результат: студент вміє характеризувати силові та швидкісні якості, добирати засоби і методи їх розвитку з урахуванням реабілітаційного контексту.

Методика розвитку витривалості та гнучкості



Лекційний матеріал (2 год.)

Витривалість: поняття, види (загальна, спеціальна, аеробна, анаеробна). Фізіологічні механізми витривалості: МПК, анаеробний поріг. Методи розвитку витривалості: рівномірний, перемінний, інтервальний. Гнучкість: визначення, форми (активна, пасивна), фактори впливу. Засоби розвитку гнучкості: стретчинг, ПНФ-методика, мобілізаційні вправи. Значення гнучкості та витривалості у реабілітаційних програмах.

Практика (2 год.) та СРС (7 год.)

Практика: Розробка тренувального плану для розвитку аеробної витривалості у пацієнтів після захворювань серцево-судинної системи; практичне застосування стретчинг-комплексів; дискусія «Гнучкість і мобільність суглобів у реабілітації».

СРС: Опрацювання: Черненко С. О. «Теорія і методика фізичного виховання» (ДДМА, 2022) — розділ «Витривалість та гнучкість»; підготовка аналітичної записки «ПНФ-методика як засіб розвитку гнучкості у фізичній терапії».

Координація та навчання руховим діям

Тема 2.3 — Координаційні здібності (Лекція 7, 2 год.)

Координаційні здібності: поняття, класифікація (рівновага, просторова орієнтація, диференціювання, реакція, ритм). Фізіологічна основа координаційних здібностей. Засоби і методи розвитку координації: рухливі ігри, вправи на рівновагу, проприоцептивне тренування. Координаційне тренування у фізичній терапії: роль в реабілітації після неврологічних захворювань та травм.

Практика (2 год.): Складання комплексу вправ для розвитку рівноваги та просторової орієнтації; практичне виконання проприоцептивних вправ; кейс «Відновлення координації після травм нижніх кінцівок».

СРС (7 год.): Опрацювання: Чиженок Т. М., Тищенко В. О., Коваленко Ю. О. «ТМФВ (виховання фізичних якостей)» (ЗНУ, 2024) — розділ «Спритність»; підготовка есе «Роль координаційного тренування у нейрореабілітації».

Тема 2.4 — Навчання руховим діям (Лекція 8, 2 год.)

Рухова дія як основна одиниця навчання: структура, характеристика. Рухові уміння та навички: відмінності, етапи формування. Три етапи навчання руховим діям: початкове розучування, поглиблене розучування, закріплення та вдосконалення. Педагогічні умови ефективного навчання. Типові помилки та методика їх корекції. Особливості відновлення рухових навичок у реабілітаційній практиці.

Практика (2 год.): Аналіз структури рухових дій та їх виконання; розробка плану навчання конкретній руховій дії; практична демонстрація та аналіз типових помилок.

СРС (7 год.): Підготовка аналітичної записки «Особливості формування рухових навичок у пацієнтів після інсульту: педагогічні та нейропластичні підходи».

Фізичне виховання різних груп населення

Тема 3.1

Фізичне виховання дітей дошкільного та шкільного віку. Вікові особливості, програми, форми організації.

Тема 3.2

Фізичне виховання студентської молоді. Фізична підготовка та спортивна діяльність у ЗВО.

Тема 3.3

Фізичне виховання дорослих і людей похилого віку. Оздоровча фізична культура та профілактика захворювань.

Тема 3.4

Адаптивне фізичне виховання. Особливості методики роботи з особами із порушеннями здоров'я.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ І ШКОЛЯРІВ

Лекційний матеріал (2 год.)

Вікова характеристика фізичного розвитку дітей дошкільного та шкільного віку. Особливості організму дитини в контексті фізичного виховання: сенситивні періоди розвитку фізичних якостей. Програми з фізичної культури для дошкільних закладів та загальноосвітніх шкіл. Форми фізичного виховання в школі: урок, позаурочні заходи, секції. Урок фізичної культури: структура, вимоги, методика проведення. Педагогічний контроль фізичної підготовленості школярів.

Ключові питання

- Сенситивні періоди розвитку фізичних якостей у дітей
- Структура уроку фізичної культури
- Нормативи фізичної підготовленості школярів
- Роль фізичного терапевта в шкільному середовищі
- Особливості роботи з дітьми із захворюваннями у спеціальних медичних групах

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Аналіз програми фізичного виховання для школярів: визначення завдань, засобів, методів і форм роботи для різних вікових груп.

Завдання 2. Кейс: «Організація фізичного виховання учнів спеціальних медичних груп». Групова дискусія та розробка рекомендацій.

Завдання 3. Тестування за ключовими термінами теми (10 питань).

Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання: Товт В. А., Маріонда І. І. «Теорія і методика фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів» (УжНУ, 2022) — розділ «ФВ школярів»
- Підготовка реферату: «Сенситивні періоди розвитку фізичних якостей: практичне значення для фізичної терапії»
- Аналіз вікових нормативів фізичної підготовленості учнів різних класів



Очікуваний результат: студент вміє характеризувати особливості фізичного виховання дітей різного віку, планувати заняття з урахуванням вікових норм і стану здоров'я.

Фізичне виховання студентської молоді

Лекційний матеріал (2 год.)

Особливості фізичного розвитку та підготовленості студентської молоді. Організація фізичного виховання у ЗВО: форми (навчальні заняття, секції, спортивні клуби), програми, нормативи. Фізична підготовка студентів: загальна та спеціальна. Студентський спорт: університетські ігри, змагання. Медичні групи у ЗВО: підготовча, спеціальна. Фізичне виховання студентів із хронічними захворюваннями. Здоровий спосіб життя як складова фізичного виховання у ЗВО.

Практика (2 год.) та СРС (7 год.)

Практика: Розробка програми фізичного виховання для студентів спеціальної медичної групи; аналіз фізичної підготовленості студентів за тестовими показниками; дискусія «Фізична активність студентів-медиків: реалії та перспективи».

СРС: Опрацювання: журнал «Теорія і методика фізичного виховання і спорту» (НУФВСУ, 2023) — актуальні статті за темою; підготовка аналітичної записки «Рухова активність студентської молоді та її вплив на здоров'я»; складання порівняльної таблиці «Фізичне виховання в різних типах ЗВО».



Очікуваний результат: студент вміє характеризувати систему ФВ у ЗВО, планувати заняття для різних медичних груп студентів і пропагувати здоровий спосіб життя.

Оздоровча фізична культура дорослих і людей похилого віку



Дорослі (25–44 роки)

Оздоровче тренування: аеробіка, плавання, фітнес. Профілактика гіподинамії та серцево-судинних захворювань.



Середній вік (45–59 років)

Адаптація навантаження, контроль серцевого ритму. Йога, пілатес, скандинавська ходьба.



Похилий вік (60+)

Геріатрична фізична активність. Профілактика падінь, остеопорозу. Адаптивні програми.

Лекційний матеріал (2 год.)

Особливості фізичного розвитку дорослих і людей похилого віку: інволюційні процеси, зниження функціональних можливостей. Оздоровча фізична культура: поняття, мета, принципи. Форми оздоровчого тренування: аеробіка, фітнес, плавання, скандинавська ходьба, йога. Дозування навантаження для різних вікових груп. Профілактика остеопорозу, серцево-судинних і метаболічних захворювань засобами фізичного виховання. Роль фізичного терапевта в геріатричній практиці.

Практика (2 год.) та СРС (7 год.)

Практика: Розробка програми оздоровчого тренування для осіб похилого віку з урахуванням хронічних захворювань; практичне виконання скандинавської ходьби; кейс «Профілактика падінь у людей похилого віку: програми рівноваги».

СРС: Опрацювання наукових статей журналу «Теорія і методика фізичного виховання і спорту» (НУФВСУ, 2022–2023) за темою оздоровчої ФК; підготовка реферату «Фізична активність у профілактиці остеопорозу: доказова база».

Адаптивне фізичне виховання

Лекційний матеріал (2 год.)

Адаптивне фізичне виховання (АФВ): поняття, мета, завдання, принципи. Контингент осіб, які займаються АФВ: класифікація за видами порушень (опорно-рухового апарату, зору, слуху, інтелекту). Засоби та методи АФВ. Лікувальна фізична культура (ЛФК) як складова АФВ. Паралімпійський та дефлімпійський рух в Україні. Зв'язок АФВ із фізичною терапією та ерготерапією. Нормативна база: стандарти надання реабілітаційних послуг в Україні.

Ключові питання

- Принципи адаптивного фізичного виховання
- Класифікація осіб за видами порушень здоров'я
- ЛФК та фізична терапія: спільне та відмінне
- Паралімпійський спорт як напрям АФВ
- Нормативна база АФВ та фізичної терапії в Україні

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Розробка індивідуальної програми АФВ для особи з конкретним порушенням здоров'я: визначення мети, завдань, засобів, методів та форм занять.

Завдання 2. Кейс: «Фізична терапія та ерготерапія у реабілітації осіб з ампутаціями кінцівок» — аналіз методичних підходів та засобів.

Завдання 3. Дискусія: «Адаптивний спорт як засіб соціальної інтеграції осіб з інвалідністю в умовах воєнного часу».

Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання: Попадюха Ю. А. та ін. «Сучасні технології у фізичній терапії та реабілітації» (2023)
- Підготовка аналітичної записки «Адаптивне фізичне виховання ветеранів в Україні: сучасний стан та перспективи»
- Складання таблиці «Засоби АФВ при різних видах порушень здоров'я»



Очікуваний результат: студент вміє обґрунтовувати принципи АФВ, розробляти індивідуальні програми для осіб із різними видами порушень здоров'я.

Спортивне тренування та організація фізкультурно-спортивної роботи

Тема 4.1

Теорія спортивного тренування: мета, завдання, принципи.
Структура тренувального процесу. Спортивна форма.

Тема 4.2

Планування спортивного тренування. Педагогічний та медичний контроль. Відновлення спортивної працездатності.

Тема 4.3

Організація фізкультурно-спортивної роботи. Форми та методи проведення масових спортивних заходів.

Тема 4.4

Сучасні технології у фізичному вихованні та спорті. Інноваційні підходи у реабілітаційній фізичній культурі.

Теорія спортивного тренування

Лекційний матеріал (2 год.)

Спортивне тренування як педагогічний процес: поняття, мета, завдання. Принципи спортивного тренування: спрямованості до максимальних досягнень, єдності загальної та спеціальної підготовки, безперервності, хвилеподібності навантаження, індивідуалізації. Структура підготовленості спортсмена: технічна, тактична, фізична, психологічна. Спортивна форма: ознаки, фази (придбання, збереження, тимчасова втрата). Значення теорії спортивного тренування для фізичної реабілітації.

Ключові питання

- Принципи спортивного тренування та їх застосування у реабілітації
- Структура підготовленості спортсмена
- Фізіологічні основи адаптації до тренувальних навантажень
- Спортивна форма та її значення для реабілітаційного процесу

Практичне заняття (2 год.)

Завдання 1. Аналіз принципів спортивного тренування та їх проекція на реабілітаційний процес: спільні закономірності та відмінності.

Завдання 2. Дискусія: «Чи є фізична реабілітація видом тренування? Спільне та відмінне між спортивним тренуванням і реабілітаційною програмою».

Завдання 3. Складання схеми «Структура підготовленості спортсмена та її проекція на реабілітаційну практику».

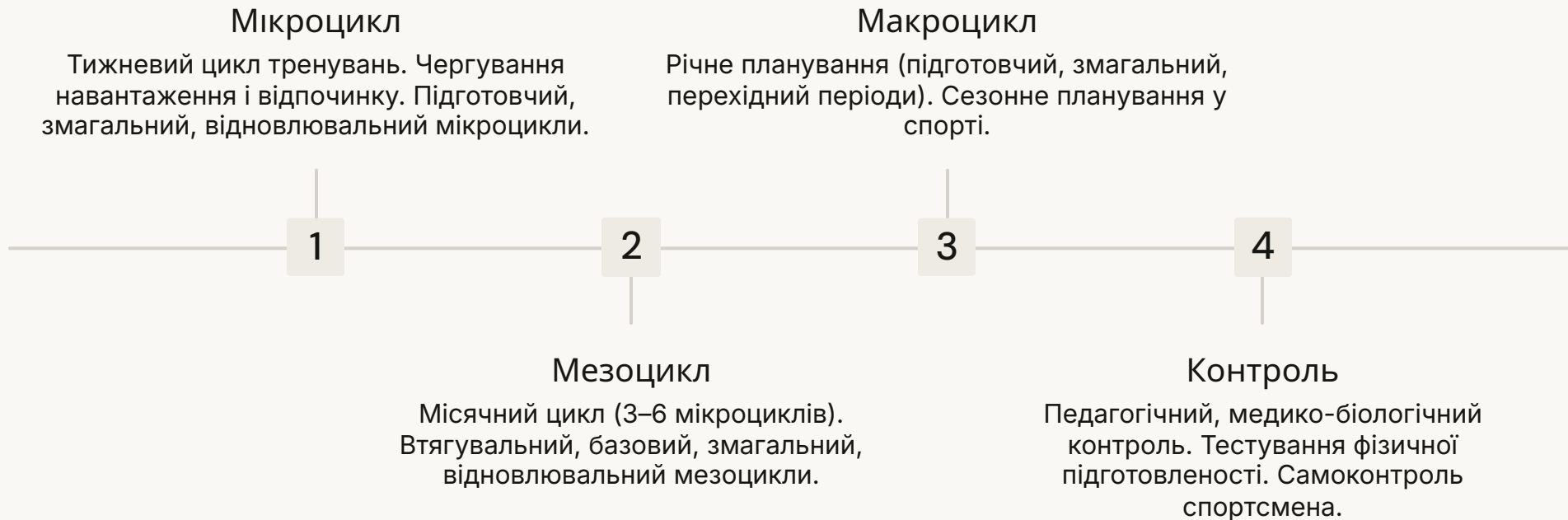
Самостійна робота (7 год.)

- Опрацювання: Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. «Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності» (Олімпійська література, 2023) — розділ «Принципи тренування»
- Підготовка реферату «Принципи спортивного тренування в контексті реабілітаційної практики»
- Аналіз методів контролю спортивної форми та їх застосування у фізичній терапії



Очікуваний результат: студент вміє аналізувати принципи спортивного тренування, розуміти структуру підготовленості та застосовувати ці знання у реабілітаційному контексті.

Планування тренування та контроль у спорті



Лекційний матеріал (2 год.)

Планування спортивного тренування: поняття, види (перспективне, поточне, оперативне). Структура тренувального процесу: мікроцикл, мезоцикл, макроцикл. Педагогічний контроль у спорті: поточний, оперативний, етапний. Медичний контроль та лікарсько-педагогічні спостереження. Відновлення після навантажень: активне та пасивне, засоби відновлення. Планування реабілітаційних програм за аналогією з тренувальним плануванням.

Практика (2 год.) та СРС (7 год.)

Практика: Розробка мікроциклу тренувань для спортсмена, що повертається після травми; аналіз протоколів педагогічного контролю; кейс «Планування реабілітаційної програми після травми колінного суглоба».

СРС: Опрацювання: Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. «Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності» (Олімпійська література, 2023) — розділ «Планування тренування»; підготовка аналітичної записки «Принципи поступового повернення до спортивних навантажень після травм».

Організація ФСР та сучасні технології у ФВ і спорті

Тема 4.3 — Організація фізкультурно-спортивної роботи (Лекція 11, 2 год.)

Форми організації фізкультурно-спортивної роботи: навчальні заняття, секційна робота, масові фізкультурні заходи, змагання. Структура управління ФК і спортом в Україні: Міністерство молоді та спорту, НОК, федерації. Спортивний календар: планування та організація змагань. Волонтерство у спорті та адаптивній фізичній культурі. Роль фізичного терапевта в організації спортивних заходів.

Практика (2 год.): Розробка плану масового спортивного заходу; аналіз структури управління ФК і спортом; кейс «Роль фізичного терапевта на спортивних змаганнях».

СРС (7 год.): Опрацювання: журнал «Теорія і практика фізичної культури і спорту» (2023) — статті з організації фізкультурної роботи; підготовка реферату «Фізична терапія у спортивній медицині: функції та межі компетентності».

Тема 4.4 — Сучасні технології у ФВ та спорті (Лекція 12, 2 год.)

Інноваційні технології у фізичному вихованні та спорті: функціональний тренінг, кінезіотейпування, HIIT, TRX, нейром'язова стимуляція. Цифрові технології в спорті та реабілітації: wearable devices, відеоаналіз рухів, телереабілітація. Доказова база сучасних реабілітаційних технологій. Принципи evidence-based practice у фізичній терапії та спортивній реабілітації. Актуальні напрями наукових досліджень у сфері ТМФВС для майбутніх фізичних терапевтів.

Практика (2 год.): Практичне ознайомлення з сучасними методами функціонального тренінгу; аналіз засобів телереабілітації; дискусія «Доказова медицина у фізичній терапії: вимоги та реалії».

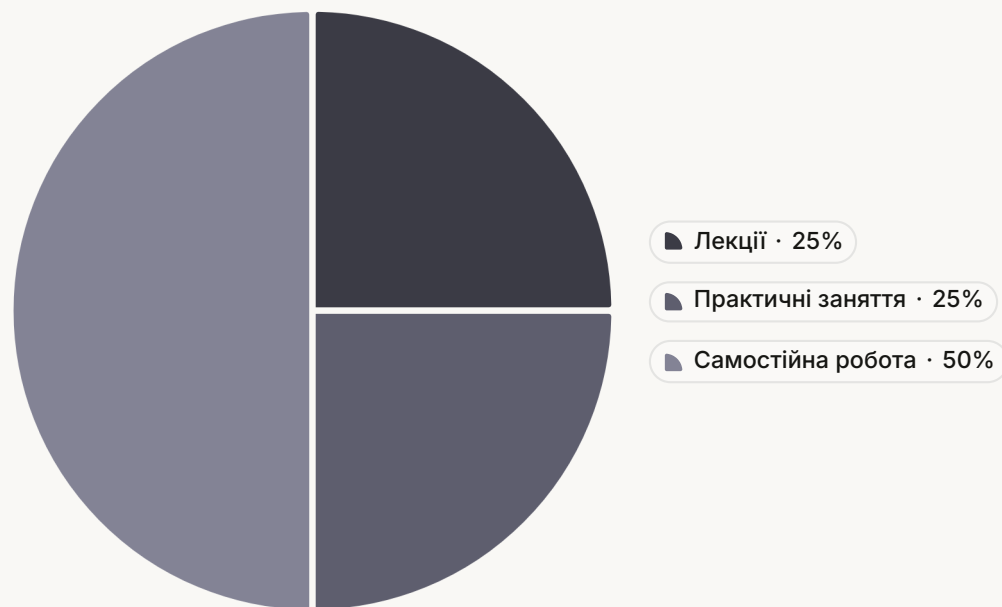
СРС (7 год.): Підготовка аналітичної записки «Сучасні технології реабілітації спортсменів: огляд доказової бази»; підготовка до підсумкового іспиту.

Розподіл навчального часу — 120 годин

Модуль	Тема	Лекції (год.)	Практичні (год.)	СРС (год.)
Модуль 1	Тема 1.1 — ТМФВС як дисципліна	2	2	7
	Тема 1.2 — Система ФВ в Україні	2	2	7
	Тема 1.3 — Засоби фізичного виховання	2	2	7
	Тема 1.4 — Методи фізичного виховання	2	2	7
Модуль 2	Тема 2.1 — Розвиток сили та швидкості	2	2	7
	Тема 2.2 — Витривалість та гнучкість	2	2	7
	Тема 2.3 — Координаційні здібності	2	2	7
	Тема 2.4 — Навчання руховим діям	2	2	7
Модуль 3	Тема 3.1 — ФВ дітей і школярів	2	2	7
	Тема 3.2 — ФВ студентської молоді	2	2	7
	Тема 3.3 — Оздоровча ФК дорослих	2	2	7
	Тема 3.4 — Адаптивне фізичне виховання	2	2	7
Модуль 4	Тема 4.1 — Теорія спортивного тренування	2	2	7
	Тема 4.2 — Планування та контроль	2	2	7
	Тема 4.3 — Організація ФСР	2	2	7
	Тема 4.4 — Сучасні технології у ФВ	2	2	7
Разом	16 тем	30	30	60

 **Загальний обсяг: 120 годин = 4 кредити ЄКТС.** Розподіл є орієнтовним і може коригуватися відповідно до специфіки навчального процесу.

Структура навчального часу



Коментар до розподілу

Загальний обсяг — **120 годин (4 кредити ЄКТС)** — розподілено між трьома формами роботи для забезпечення балансу між теорією та практикою.

Лекції — 30 год. (25%)

Системне подання ключового теоретичного матеріалу з теорії і методики фізичного виховання та спорту з використанням наочних схем, таблиць і практичних прикладів із реабілітаційної та спортивної практики.

Практичні — 30 год. (25%)

Відпрацювання практичних навичок, аналіз кейсів, розробка програм та захист міні-проектів. Рівна частка з лекціями підкреслює практичну спрямованість курсу.

Самостійна робота — 60 год. (50%)

Поглиблене вивчення, підготовка завдань, робота з науковими джерелами та методичною літературою. Самостійна робота становить **50% обсягу дисципліни**.

Самостійна робота студентів — Детальний опис



Опрацювання літератури

Поглиблене вивчення теоретичного матеріалу за підручниками з ТМФВС (Черненко, Товт, Чиженок та ін.), нормативно-правовими актами, науковими статтями у фахових виданнях. Студент конспектує ключові положення, виділяє головні поняття та порівнює методичні підходи різних авторів.



Індивідуальні завдання

Виконання аналітичних завдань (порівняльний аналіз методів ФВ, характеристика засобів реабілітації, розробка програм); творчих завдань — есе, аналітичні записки, методичні розробки з актуальних питань ТМФВС та фізичної терапії.



Робота з інформаційними ресурсами

Опрацювання офіційних сайтів: Міністерства молоді та спорту (mms.gov.ua), НУФВСУ (uni-sport.edu.ua), Верховної Ради (zakon.rada.gov.ua), Базы даних PEDro. Аналіз наукових статей, пошук актуальної інформації для навчальних завдань.



Підготовка до занять

Підготовка до практичних занять (опрацювання джерел, повторення теорії); підготовка до тестувань (ключові терміни, поняття, методи); підготовка до контрольних робіт за кожним модулем (систематизація знань, типові питання).

Форми контролю знань

1

Поточний контроль

Завдання: аналітичні та тестові вправи за темами змістовного модуля.

Оцінюються регулярність виконання завдань, якість відповідей і рівень засвоєння матеріалу. Поточний контроль формує накопичувальну оцінку протягом семестру.

Проводиться після кожної теми у формі тестування (10–15 питань) або усного опитування.

2

Проміжний контроль

Самостійна робота — комплексне ситуаційне завдання або реферат, які охоплюють теми змістовних модулів (теоретичні питання, розробка програм ФВ, аналіз методичних підходів).

Оцінюються повнота відповіді, аргументованість та обґрунтованість висновків. Проводиться після завершення кожного змістовного модуля.

3

Підсумковий контроль

Іспит відповідно до навчального плану. Форма проведення — тестування та письмові відповіді на питання.

Підсумкова оцінка враховує результати поточного, проміжного та підсумкового контролю відповідно до встановленої шкали: **100-бальна система** з переведенням у національну шкалу та ЄКТС (A, B, C, D, E, FX, F).

Методи викладання

Викладання дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання та спорту» поєднує класичні академічні та інтерактивні методи, що забезпечує формування не лише міцної теоретичної бази, а й практичних навичок, необхідних для майбутньої професійної діяльності у сфері фізичної терапії, ерготерапії та фізичної реабілітації.



Лекції

Системне подання теоретичного матеріалу з використанням наочних схем, таблиць і практичних прикладів; студенти ведуть конспекти та задають уточнювальні запитання.



Практичні заняття

Виконання комплексів фізичних вправ, розробка програм ФВ та реабілітації, складання планів занять; формування навичок методичної роботи фізичного терапевта.



Кейс-стаді

Аналіз реальних клінічних і спортивних ситуацій; студенти виявляють проблему, пропонують методичні рішення та обґрунтовують вибір засобів і методів ФВ.



Дискусії

Обговорення дискусійних питань теорії і методики ФВ; розвиток критичного мислення, аргументації та поваги до доказового підходу у фізичній терапії.



Самостійне дослідження

Підготовка аналітичних записок, рефератів і методичних розробок; розвиток навичок самостійного пошуку, критичного аналізу та систематизації наукової інформації.



Проектна робота

Розробка індивідуальних та групових проектів (програм ФВ, реабілітаційних планів); формування навичок планування, організації та оцінювання процесу фізичного виховання.



Усі методи спрямовані на формування компетентностей, передбачених освітньо-професійними програмами «Фізична терапія, ерготерапія» та «Фізична реабілітація».

Рекомендована література — Підручники та посібники (2022–2024 рр.)

1. Черненко С. О.

Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах. — Краматорськ : ДДМА, 2022. — Ч. 1. — 228 с.; Ч. 2. — 228 с.

2. Товт В. А., Марюнда І. І.

Теорія і методика фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура) : навч. посіб. — Ужгород : ТОВ «БЕСТ-прінт», 2022. — 225 с.

3. Чиженко Т. М., Тищенко В. О., Коваленко Ю. О.

Теорія і методика фізичного виховання (виховання фізичних якостей) : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра. — Запоріжжя : ЗНУ, 2024.

4. Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В.

Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності : підручник у 2 книгах / за заг. ред. В. І. Бобровника. — Київ : Олімпійська література, НУФВСУ, 2023.

5. Попадюха Ю. А. та ін.

Сучасні технології у фізичній терапії та реабілітації : навч. посіб. — Київ : НУФВСУ, 2023. — 384 с.
Рекомендується для тем 3.4, 4.4.

6. Журнал «Теорія і методика фізичного виховання і спорту»

НУФВСУ. Номери: № 1–4 (2022), № 1–4 (2023). — tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua — провідне фахове видання з ТМФВС.

7. Андрєєва О. В. та ін.

Рекреаційні та реабілітаційні технології у фізичній культурі та спорті : монографія. — Педагогічні науки. Спецвипуск. — 2024. *Рекомендується для тем 3.3–3.4.*

8. Журнал «Теорія і практика фізичної культури і спорту»

Тематичний збірник наукових праць. — 2023. — Т. 2, № 1. — tppcs.com.ua *Рекомендується для всіх модулів.*

Додаткова література та наукові статті

9. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д.

Теорія і методика фізичного виховання : підручник у 2 т. Т. 2 :
Методика фізичного виховання різних груп населення / ред. Т.
Ю. Круцевич ; НУФВСУ. — 3-тє вид., без змін. — Київ :
Олімпійська література. *Рекомендується для тем 3.1–3.4.*

11. Худолій О. М.

Загальні основи теорії і методики фізичного виховання :
навчальний посібник. — Харків : ОВС. *Базовий посібник для
модулів 1–2.*

10. Гакман А. В., Андрєєва О. В.

Рекреаційна та оздоровча діяльність у фізичній терапії: сучасні
підходи та технології. Педагогічні науки. — 2024. — Спецвипуск.
Рекомендується для тем 3.3–3.4.

12. Мухін В. М.

Фізична реабілітація : підручник для студентів вищих навчальних
закладів фізичного виховання і спорту / В. М. Мухін. — 3-тє вид.,
перероб. та доп. — Київ : Олімпійська література.
Рекомендується для тем 3.4, 4.1–4.2.

Нормативно-правова база

→ Конституція України

Прийнята 28 червня 1996 р. Основний Закон держави. zakon.rada.gov.ua

→ Закон «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3808–XII (зі змінами)

Визначає засади державної політики у сфері фізичної культури і спорту в Україні. zakon.rada.gov.ua

→ Закон «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я» від 03.12.2020 № 1053–IX

Регулює правові відносини у сфері реабілітації, визначає поняття фізичної терапії та ерготерапії. zakon.rada.gov.ua

→ Закон «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145–VIII

Визначає засади освітньої діяльності в Україні, у т. ч. підготовку фахівців у сфері фізичної терапії. zakon.rada.gov.ua

→ Стандарт вищої освіти зі спеціальності 227 «Терапія та реабілітація»

Визначає вимоги до компетентностей та результатів навчання за ОП «Фізична терапія, ерготерапія». mon.gov.ua

Офіційні ресурси та фахові видання

НУФВСУ

uni-sport.edu.ua — Національний університет фізичного виховання і спорту України: навчальні матеріали, наукові публікації, методичні ресурси.

Міністерство молоді та спорту

mms.gov.ua — державна політика у сфері фізичної культури і спорту, нормативні документи, програми розвитку спорту.

Верховна Рада України

zakon.rada.gov.ua — нормативно-правова база у сфері фізичної культури, спорту та реабілітації.

База даних PEDro

pedro.org.au — база даних доказової фізіотерапії: рандомізовані дослідження, систематичні огляди та клінічні настанови з фізичної терапії.

Журнал «ТМФВС»

tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua — провідне фахове видання з теорії і методики фізичного виховання і спорту.

Журнал «Теорія і практика ФКС»

tppcs.com.ua — тематичний збірник наукових праць з фізичної культури і спорту; рецензовані статті.

Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського

nbuv.gov.ua — електронні ресурси, наукові статті та монографії з фізичного виховання, спорту та реабілітації.

МОН України

mon.gov.ua — освітні стандарти, навчальні програми, методичні матеріали для ОП «Фізична терапія, ерготерапія».

Зв'язок дисципліни з ОП «Фізична терапія, ерготерапія» та «Фізична реабілітація»

Чому ТМФВС для фізичних терапевтів?

Дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання та спорту» є невід'ємною складовою підготовки бакалаврів з фізичної терапії та реабілітації. Розуміння закономірностей фізичного розвитку, принципів побудови занять і методів розвитку фізичних якостей — це фундамент ефективної реабілітаційної практики.

Сучасний фахівець у сфері фізичної терапії та ерготерапії повинен орієнтуватися в засобах і методах фізичного виховання, вміти адаптувати їх до потреб пацієнтів із різними нозологіями та станами здоров'я.

Практичне значення для майбутньої кар'єри

- Розуміння принципів побудови програм фізичного виховання та реабілітації для пацієнтів різного віку
- Знання методик розвитку фізичних якостей для застосування у клінічній практиці
- Навички планування та контролю реабілітаційного процесу за аналогією з тренувальним плануванням
- Розуміння адаптивного фізичного виховання для роботи з особами з інвалідністю та ветеранами
- Здатність обирати доказово обґрунтовані засоби фізичної терапії на основі принципів ТМФВС
- Навички аналізу рухової активності та фізичного стану пацієнтів різних нозологічних груп

Ключові компетентності курсу — Підсумок

Курс охоплює всі ключові аспекти теорії і методики фізичного виховання та спорту — від загальних теоретичних основ до сучасних технологій — і формує у студентів цілісне розуміння методичної бази, необхідної для ефективної практики фізичного терапевта та реабілітолога.

Бажаємо успіхів у вивченні ТМФВС!

120

Годин

Загальний обсяг дисципліни

4

Кредити ЄКТС

Відповідно до стандарту

16

Тем

У 4 змістовних модулях

8

Джерел

Рекомендованої літератури 2022–2024 рр.

«Рух — це життя, а правильно організований рух — це здоров'я.»

ОП Фізична терапія, ерготерапія / Фізична реабілітація · Бакалавр · 4 кредити ЄКТС