Силабус 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

Змістовних модулі курсу

Загальна інформація про дисципліну

Ідентифікація

Назва: Теорія і методика фізичного виховання та спорту

Спеціальність: Фізична терапія, ерготерапія / Фізична реабілітація

Ступінь: Бакалавр

Обсяг: 120 годин / 4 кредити ЄКТС

Модулів: 4 змістовних блоки курсу

Мета дисципліни

Дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання та спорту» формує у студентів освітніх програм «Фізична терапія, ерготерапія» та «Фізична реабілітація» системне уявлення про закономірності фізичного виховання, спортивного тренування та їх методичне забезпечення. Курс спрямований на розвиток практичних умінь планувати, організовувати та проводити заняття з фізичного виховання і спорту для різних груп населення, зокрема осіб з обмеженими руховими можливостями. Особлива увага приділяється формуванню фахових компетентностей, необхідних для застосування методів фізичного виховання у реабілітаційній практиці.

Форми навчання

- Лекції — 30 годин
- Практичні заняття — 30 годин
- Самостійна робота — 60 годин

Компетентності та результати навчання

Загальні компетентності

Здатність до аналізу, синтезу та критичного оцінювання інформації у контексті теорії і методики фізичного виховання та спорту: виявлення закономірностей рухової діяльності, порівняння методичних підходів, формування обґрунтованих висновків і висловлення власної позиції. Уміння самостійно навчатися, планувати роботу та організовувати виконання завдань у визначені строки, зокрема під час підготовки методичних розробок, рефератів і практичних конспектів.

Здатність до усної та письмової професійної комунікації: чітко пояснювати поняття теорії фізичного виховання, аргументовано відповідати на запитання, оформлювати методичні матеріали. Відповідальність, ініціативність, дисциплінованість та готовність працювати в команді під час практичних занять і групового аналізу рухових завдань.

- Аналізувати навчальну та наукову інформацію з фізичного виховання
- 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

Розуміння сутності та закономірностей фізичного виховання як педагогічного процесу, його місця в системі підготовки фахівців з фізичної терапії та реабілітації. Знання засобів, методів і принципів фізичного виховання, основ спортивного тренування та методики розвитку фізичних якостей.

Здатність застосовувати методи фізичного виховання і спорту для вирішення реабілітаційних завдань: розробляти програми фізичних вправ, враховувати індивідуальні особливості осіб різного віку і стану здоров'я, здійснювати педагогічний контроль за фізичним навантаженням.

- Характеризувати засоби і методи фізичного виховання
- Розробляти методику розвитку фізичних якостей
- Планувати і проводити заняття з фізичної культури
- Застосовувати методи педагогічного контролю
- Адаптувати фізичні навантаження до стану здоров'я осіб

Результати навчання

Після успішного завершення курсу студент повинен демонструвати такі результати навчання:

1

Знання та розуміння

Пояснювати сутність ключових понять теорії і методики фізичного виховання та спорту: фізична культура, фізичне виховання, спортивне тренування, фізичні якості, рухові навички, фізична підготовленість, адаптація, навантаження. Характеризувати систему фізичного виховання в Україні та її нормативно-правові основи.

2

Аналіз та оцінювання

Аналізувати закономірності розвитку фізичних якостей, виявляти принципи побудови тренувального процесу. Оцінювати рівень фізичної підготовленості осіб різних вікових груп, підбирати адекватні засоби і методи фізичного виховання для досягнення реабілітаційної мети.

3

Застосування знань

Застосовувати методи фізичного виховання та спортивного тренування у реабілітаційній практиці. Розробляти плани-конспекти занять, програми фізичних вправ для осіб з обмеженими можливостями здоров'я з урахуванням принципів педагогічного контролю.

4

Комунікація та рефлексія

Аргументовано обговорювати питання організації та методики проведення занять з фізичного виховання і спорту. Формувати відповідальне ставлення до здоров'я та фізичної активності, усвідомлювати соціальну значущість фізичної культури і спорту у суспільстві.

Модуль 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 1

Тема 1.1

Вступ до теорії і методики фізичного виховання та спорту. Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна. Основні поняття: фізична культура, фізичне виховання, спорт, фізична підготовленість, фізичний розвиток. Місце ТМФВС у підготовці фахівців з фізичної терапії та реабілітації.

Тема 1.2

Система фізичного виховання в Україні. Нормативно-правові основи фізичного виховання і спорту. Принципи системи фізичного виховання. Мета, завдання та функції фізичного виховання. Зв'язок фізичного виховання з іншими науками — анатомією, фізіологією, біомеханікою, медициною.

Тема 1.3

Засоби і методи фізичного виховання. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання. Класифікація фізичних вправ. Природні сили та гігієнічні фактори. Методи фізичного виховання: загальнопедагогічні та специфічні. Вибір методів залежно від мети і завдань заняття.

Тема 1.4

Навчання рухових дій і формування рухових навичок. Сутність рухових навичок і вмінь. Стадії формування рухової навички. Методика навчання руховим діям: ознайомлення, розучування, закріплення і вдосконалення. Педагогічний контроль за засвоєнням рухових дій у реабілітаційній практиці.

Модуль 2. Розвиток фізичних якостей

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 2

Тема 2.1

Теорія і методика розвитку сили та швидкості. Поняття про силу та швидкість як фізичні якості. Фізіологічні механізми розвитку сили. Засоби і методи розвитку силових здібностей та швидкісних якостей. Особливості методики у реабілітаційній роботі з різними групами пацієнтів.

Тема 2.2

Теорія і методика розвитку витривалості та гнучкості. Загальна та спеціальна витривалість. Аеробні і анаеробні механізми енергозабезпечення. Методика розвитку витривалості. Гнучкість та рухливість у суглобах: засоби і методи розвитку, значення у фізичній терапії та реабілітації.

Тема 2.3

Теорія і методика розвитку координаційних здібностей. Координаційні здібності: різновиди та характеристика. Методи розвитку координації та спритності. Рівноваги і просторова орієнтація. Значення координаційних здібностей для відновлення рухових функцій у пацієнтів фізичної терапії.

Модуль 3. Основи спортивного тренування та планування

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 3

Тема 3.1

Теорія і методика спортивного тренування. Спортивне тренування як педагогічний процес. Принципи спортивного тренування. Засоби і методи тренування. Поняття тренованості та спортивної форми. Адаптація організму до фізичних навантажень. Зв'язок спортивного тренування з фізичною реабілітацією.

Тема 3.2

Планування та організація навчально-тренувального процесу. Структура тренувального процесу: мікро-, мезо- та макроцикли. Планування фізичного навантаження: обсяг, інтенсивність, відпочинок. Форми організації занять: заняття, секційна робота, змагання. Принципи побудови заняття з фізичного виховання і спорту.

Тема 3.3

Педагогічний і медико-біологічний контроль у фізичному вихованні. Мета, завдання і методи педагогічного контролю. Тестування фізичної підготовленості. Лікарсько-педагогічний контроль. Самоконтроль. Особливості контролю навантаження у роботі з особами, що мають відхилення у стані здоров'я.

Модуль 4. Методика фізичного виховання різних груп населення

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 4

Тема 4.1

Фізичне виховання дітей, підлітків та молоді. Вікові особливості фізичного розвитку. Методика фізичного виховання у дошкільному, шкільному та студентському віці. Сенситивні періоди розвитку фізичних якостей. Профілактика гіподинамії та захворювань опорно-рухового апарату у молодіжному середовищі.

Тема 4.2

Фізичне виховання осіб зрілого та похилого віку. Особливості фізичної підготовленості дорослих. Методика оздоровчого тренування. Вікові зміни рухових функцій. Профілактика захворювань засобами фізичної культури. Адаптивне фізичне виховання для людей похилого віку у реабілітаційній практиці.

Тема 4.3

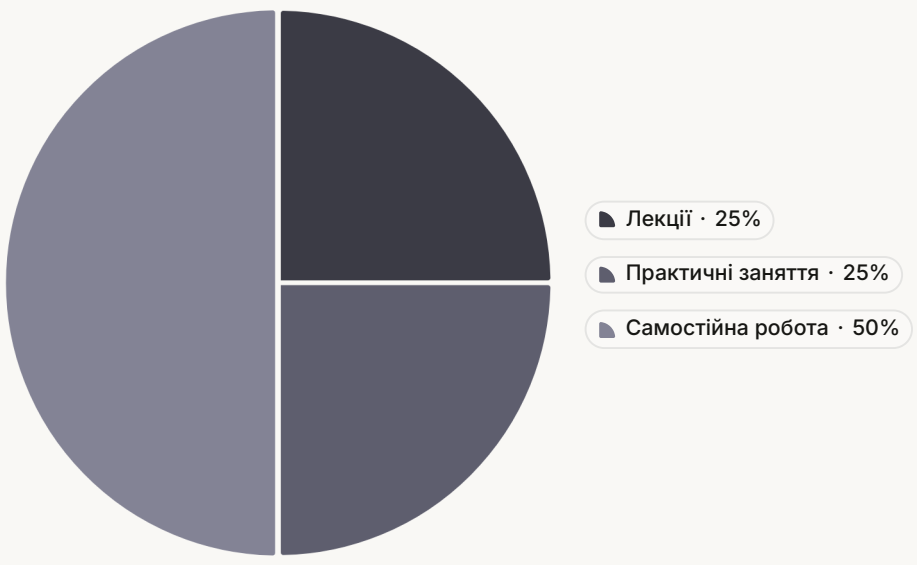
Адаптивне фізичне виховання осіб з особливими потребами. Поняття, завдання та принципи адаптивного фізичного виховання. Класифікація осіб з обмеженими можливостями здоров'я. Методика занять з особами після травм, інсульту, ортопедичних порушень. Паралімпійський рух. Зв'язок з фізичною терапією та ерготерапією.

Тема 4.4

Сучасні технології у фізичному вихованні і спорті. Інноваційні підходи до організації фізичного виховання. Фітнес-технології та їх застосування у реабілітації. Використання цифрових технологій і телереабілітації. Доказова практика у фізичному вихованні та спорті. Актуальні тенденції розвитку галузі в Україні і світі.

Розподіл навчального часу — 120 годин

Модуль	Тема	Лекції (год.)	Практичні (год.)	Самостійна робота (год.)
Модуль 1	Тема 1.1 — Вступ до ТМФВС	2	2	4
	Тема 1.2 — Система фізичного виховання в Україні	2	2	4
	Тема 1.3 — Засоби і методи фізичного виховання	2	2	4
	Тема 1.4 — Навчання рухових дій	2	2	4
Модуль 2	Тема 2.1 — Розвиток сили та швидкості	2	2	4
	Тема 2.2 — Розвиток витривалості та гнучкості	2	2	4
	Тема 2.3 — Розвиток координаційних здібностей	4	4	8
Модуль 3	Тема 3.1 — Теорія спортивного тренування	4	4	8
	Тема 3.2 — Планування навчально-тренувального процесу	4	4	8
	Тема 3.3 — Педагогічний і медико-біологічний контроль	2	2	4
Модуль 4	Тема 4.1 — Фізичне виховання дітей і молоді	2	2	4
	Тема 4.2 — Фізичне виховання осіб зрілого і похилого віку	2	2	4
	Тема 4.3 — Адаптивне фізичне виховання	2	2	4
	Тема 4.4 — Сучасні технології у ФВ і спорті	2	2	4
Разом		**30**	**30**	**60**



Структура навчального часу

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

- **Лекції (30 год. — 25%):** подача ключового теоретичного матеріалу
- **Практичні (30 год. — 25%):** відпрацювання навичок, практичні вправи, аналіз методик
- **Самостійна робота (60 год. — 50%):** поглиблене вивчення, підготовка завдань

Самостійна робота становить **50% обсягу дисципліни** — студенти навчаються самостійно опрацьовувати фахову літературу та розробляти методичні матеріали.

Самостійна робота студентів та методи викладання

Форми самостійної роботи

Опрацювання літератури

Поглиблене вивчення теоретичного матеріалу за підручниками з теорії і методики фізичного виховання та спорту, фахових наукових статей, нормативно-правових документів у галузі фізичної культури і спорту. Конспектування ключових положень, порівняння методичних підходів різних авторів.

Індивідуальні завдання

Розробка планів-конспектів занять з фізичного виховання, підготовка методичних матеріалів, аналітичних записок та міні-досліджень з актуальних питань теорії і практики фізичного виховання і спорту. Застосування теоретичних знань у розробці реабілітаційних програм.

Робота з інформаційними ресурсами

Опрацювання офіційних сайтів: Міністерство молоді та спорту України (**mms.gov.ua**), Національний університет фізичного виховання і спорту (**uni-sport.edu.ua**), Наукова бібліотека НУФВСУ (**libraryinform.uni-sport.edu.ua**). Аналіз наукових статей і нормативних документів.

Підготовка до занять

Підготовка до практичних занять шляхом вивчення методики проведення вправ, повторення теоретичного матеріалу; підготовка до тестувань через засвоєння ключових термінів і визначень; систематизація знань перед контрольними роботами та практичними показами.

Методи викладання

→ Лекції

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

→ Практичні покази

Демонстрація і відпрацювання техніки виконання фізичних вправ, методики організації та проведення занять; студенти набувають практичних умінь під керівництвом викладача.

→ Дискусії

Обговорення актуальних питань теорії і методики фізичного виховання та спорту; розвиток критичного мислення, уміння аргументовано відстоювати методичні підходи у реабілітаційній практиці.

→ Кейс-стаді

Аналіз реальних ситуацій з практики фізичного виховання і реабілітації; студенти виявляють проблему, підбирають методи і засоби, обґрунтовують рішення на основі наукових даних.

→ Самостійне дослідження

Підготовка методичних розробок, рефератів і презентацій з обраної теми; розвиток навичок самостійного пошуку та систематизації інформації у галузі фізичного виховання і спорту.

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. Включає усні опитування, письмові відповіді, практичні покази техніки виконання вправ і участь у дискусіях.

2

Проміжний контроль

Самостійна робота — комплексне ситуаційне завдання або методична розробка заняття, що охоплюють теми змістовних модулів (теоретичні питання, розробка плану-конспекту, аналіз методів і засобів фізичного виховання). Оцінюються повнота відповіді, методична грамотність та обґрунтованість висновків. Проводиться після кожного змістовного модуля.

3

Підсумковий контроль

Іспит відповідно до навчального плану. Форма проведення — тестування та письмові відповіді на питання з теорії і методики фізичного виховання та спорту. Підсумкова оцінка враховує результати поточного, проміжного та підсумкового контролю відповідно до встановленої шкали оцінювання: 100-бальна система з переведенням у національну шкалу та ЄКТС (A, B, C, D, E, FX, F).

Усі методи контролю спрямовані на формування компетентностей, передбачених освітньо-професійною програмою «Фізична терапія, ерготерапія» та «Фізична реабілітація».

Рекомендована література та ресурси

Навчальна та наукова література (2022–2024)

1. Гурєєва А. М., Черненко О. Є., Дорошенко Е. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навч. посіб. — Запоріжжя : ЗДМУ, 2022. — 96 с.
2. Черненко С. О. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. : у 2 частинах. Ч. 2. — Краматорськ : ДДМА, 2022. — 228 с.
3. Товт В. А., Маріонда І. І. Теорія і методика фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів : навч. посіб. — Ужгород : ТОВ «БЕСТ-прінт», 2022. — 225 с.
4. Чиженок Т. М., Тищенко В. О., Коваленко Ю. О. Теорія і методика фізичного виховання (виховання фізичних якостей) : навч. посіб. — Запоріжжя : ЗНУ, 2024. — 96 с.
5. Юденко О. В. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту : навч. посіб. — Київ : НУОУ, 2024. — 360 с.
6. Михайловська Н. С., Фуштей І. М., Мануйлов С. М. Фізична терапія, ерготерапія в клініці внутрішніх хвороб : навч. посіб. — Запоріжжя : ЗДМФУ, 2023. — 198 с.
7. Журнал «Теорія і методика фізичного виховання і спорту» (НУФВСУ). Випуски 2022–2024. — URL: **uni-sport.edu.ua**
8. Журнал «Фізична активність, здоров'я і спорт». Випуски 2022–2024. — URL: **sport.ldufk.edu.ua**
9. Журнал «Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету: Фізичне виховання і спорт». Випуски 2022–2024.
10. Матвієнко О. В. Фізична реабілітація та адаптивне фізичне виховання : навч. посіб. — Київ : Центр учбової літератури, 2023. — 280 с.

Офіційні інтернет-ресурси

1. Міністерство молоді та спорту України. — URL: **https://mms.gov.ua/**
2. Національний університет фізичного виховання і спорту України. — URL: **https://www.uni-sport.edu.ua/**
3. Наукова бібліотека НУФВСУ (каталог та е-ресурси). — URL: **https://libraryinform.uni-sport.edu.ua/**
4. Офіційний сайт Верховної Ради України (нормативна база). — URL: **https://zakon.rada.gov.ua/**
5. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського. — URL: **https://nbuv.gov.ua/**
6. Науковий журнал «Спортивна наука України». — URL: **https://sportscience.ldufk.edu.ua/**
7. Українська асоціація фізичної терапії. — URL: **https://physrehab.org.ua/**
8. PubMed — міжнародна наукова база даних (доказова база у фізичній терапії). — URL: **https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/**

Рекомендована література охоплює видання **2022–2024 років** відповідно до вимог актуальності навчально-методичного забезпечення дисципліни.