

**СИЛАБУС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Спеціальність: **І6 «Технології медичної діагностики та лікування»** Обсяг: **3 кредити ECTS (90 год.)**
Спеціалізація **І6.02 «Протезування-ортезування»** Навчальні заняття: **практичні заняття, консультації**
Освітньо-професійна програма: **Протезування-ортезування** Підсумковий контроль: **залік**
Код компонента в освітній програмі: **ВК 2** Пререквізити: **курс фізичної культури за шкільною програмою та програмою ЗВО**
Рівень вищої освіти: **другий (магістерський)**
Форма здобуття освіти: **очна (денна)**
Рік навчання: **1**
Семестр(и): **II (весняний)**
Тип освітнього компонента: **вибірковий**
Навчальний рік: **2025-2026**

Кафедра/підрозділ: **кафедра фізичного виховання та здоров'я**, пр. Науки, 4, корпус Б
Керівники освітнього компонента: Доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я, кандидат наук з фізичного виховання та спорту: ст.викладач Стратій Наталія Володимирівна
email: nv.stratii@knmu.edu.ua

Сторінка освітнього компонента в Системі дистанційного навчання ХНМУ (Moodle):
<https://distance.knmu.edu.ua/course/view.php?id=5855>

ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

«Теорія і методика фізичного виховання» є складовою частиною педагогічних наук. Вона вивчає фізичне виховання як феномен соціального життя, його мету і завдання на різних етапах розвитку суспільства, його кореляції з іншими науками, способи, методи та форми організації спортивної практики. Теорія фізичного виховання пояснює шляхи розвитку та передбачає тенденції еволюції фізичного виховання як спеціального явища, обґрунтовуючи свої педагогічні положення соціальними, психологічними і біологічними закономірностями.

МЕТА КУРСУ: сформувати у здобувачів освіти основи теоретичних знань для подальшого засвоєння методики фізичного виховання, оволодіння теоретичними знаннями, організаційно-методичними навичками та уміннями з керівництва, організації та забезпечення процесу фізичного виховання.

РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ:

- застосовувати знання, вміння та навички під час практичного вирішення професійних завдань у різних суб'єктах сфери фізичної культури і спорту;
- методологічно правильно навчати руховим діям та розвивати й вдосконалювати фізичні якості;
- методично вірно планувати, управляти та контролювати процес фізичного виховання, організувати та реалізовувати освітню діяльність для різних груп населення у сфері фізичної культури і спорту.

ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Перелік тем практичних занять (30 год.):

1. Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання. Фізичне виховання як соціальне явище
2. Педагогічний процес в сфері фізичного виховання
3. Засоби і методи фізичного виховання. Техніка фізичних вправ
4. Навантаження та відпочинок – взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ. Адаптація до фізичних навантажень і закономірностей її використання у фізичному вихованні
5. Загальна характеристика навчання руховим діям. Структура процесу навчання руховим діям

6. Початковий етап навчання руховим діям. Етап поглибленого навчання та етап вдосконалення рухових дій
7. Загальні основи розвитку рухових якостей
8. Характеристика силових якостей та методика розвитку
9. Характеристика швидкісних якостей та методика розвитку
10. Характеристика витривалості та методика розвитку
11. Характеристика гнучкості та методики розвитку. Характеристика координаційних якостей та методика розвитку
12. Загальна характеристика форм організації занять в фізичному вихованні. Урочні форми організації занять в фізичному вихованні
13. Підготовка педагога до уроку фізичної культури. Планування і контроль в процесі занять фізичними вправами
14. Рухова активність і здоров'я дітей і підлітків, молоді, дорослого населення та осіб похилого віку
15. Основні поняття адаптивного фізичного виховання (АФВ)

Перелік тем самостійної роботи студента (60 год.)

1. Фактори, що визначають виникнення і розвиток фізичного виховання (діяльність і потреба). Напрямки функціонування фізичного виховання як соціального явища: продуктивна діяльність, фізичне виховання, спорт, фізична рекреація, фізична реабілітація і валеологія. Принципи функціонування: запит, пропозиції, процес, результат. Специфічні ознаки фізичного виховання, правовий та етичний аспекти фізичного виховання. Мета і задачі фізичного виховання
2. Виховання особистісних якостей тих, що займаються фізичними вправами. Особистість викладача фізичного виховання, вимоги до його професійної майстерності. Взаємозв'язок розумового, морального, трудового, естетичного, інтелектуального виховання з фізичним вихованням
3. Сучасні уявлення про класифікацію методів і загальні вимоги до їх вибору. Підгрупи, види і різновиди методів. Фактори та умови, що визначають вибір застосування конкретного методу. Методи набуття нових знань; методи спрямовані на оволодіння руховими вміннями і навичками, методи спрямовані на удосконалення рухових навичок та розвиток рухливих якостей; методи нормування і управління навантаженням у процесі виконання вправ
4. Негативний вплив надмірного фізичного навантаження на стан фізичної підготовленості і здоров'я
5. Основні закономірності термінової та довгочасної адаптації. Ознаки структурного «сліду», що обумовлює багатосторонній оздоровчий ефект систематичних занять фізичними вправами
6. Фізіологічні основи управління руховими діями. Наукова теорія М. Бернштейна, щодо закономірностей управління руховими діями. Рівні реалізації системи управління рухами
7. Контроль за засвоєнням техніки рухових дій. Попередження помилок на різних етапах засвоєння рухової дії
8. Принципова схема побудови алгоритму методики розвитку фізичних якостей (послідовність дій викладача)
9. Методики розвитку силових якостей
10. Методики розвитку швидкісних якостей
11. Методики розвитку витривалості
12. Методики розвитку гнучкості та координаційних якостей
13. Методики розвитку координаційних якостей
14. Характеристика занять неурочного типу
15. Методика складання плану-конспекту заняття фізичними вправами

16. Норми рухової активності дітей і підлітків, молоді, дорослого населення та осіб похилого віку. Методика визначення добової рухової активності дітей, молоді, дорослого населення
17. Адаптивне фізичне виховання при різних групах захворювань

СРС спрямована на поглиблення та закріплення теоретичних знань, отриманих під час аудиторного навчання та сприяють формуванню професійних компетентностей. Результати СРС підлягають контролю та включені до підсумкового контролю знань.

Консультації: онлайн, за попередньою реєстрацією на сторінці курсу в Системі дистанційного навчання курсу.

Методи навчання: методи вправ (практичні), методи використання слова (педагогічне словесне пояснення) та методи наочності (демонстрація рухів), інтерактивні методи.

ОЦІНЮВАННЯ

Поточна навчальна діяльність (ПНД). Оцінювання успішності здобувачів освіти здійснюється відповідно до Інструкції з оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти в ХНМУТ (https://knmu.edu.ua/doc_block_type/instrukcziyi-navchalnogo-proczesu/). Оцінка за практичне чи підсумкове заняття становить від 2 до 5 балів. Подання завдань за запізненням з неповажних причин тягне за собою зниження оцінки відповідно до відсотка запізнення в часі від часу виконання завдання. Завдання перевіряються до 24 год. Оцінки виставляються у електронний журнал. Незадовільні оцінки відпрацьовуються відповідно до Положення про порядок відпрацювання студентами ХНМУ навчальних занять (chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/pol_por-vidprac-zaniat.pdf).

В кінці семестру середня оцінка за семестр конвертується у багатобальну оцінку (70 – 120 балів) відповідно до таблиці 1 Інструкції з оцінювання (див. вище). Середнє арифметичне ПНД за обидва семестри становить **загальну навчальну діяльність (ЗНД)**.

Індивідуальні завдання (ІЗ) оцінюються до 10 балів.

Підсумковий контроль. Умовою допуску до заліку є набрання 120 балів ЗНД. Оцінка за залік становить від 120 до 200 балів.

Оцінка з дисципліни (ОД). $ОД = ЗНД + ІЗ$.

Оскарження результатів підсумкового контролю проводиться у встановленому в ХНМУ порядку (https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_apel_kontrol.pdf).

ПОЛІТИКИ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Рекомендації щодо роботи на курсі:

- Курс передбачає роботу в колективі.
- Середовище в аудиторії є дружнім, творчим, відкритим до конструктивної критики.
- Освоєння освітнього компоненту передбачає обов'язкове відвідування практичних занять, а також самостійну роботу.
- Самостійна робота включає в себе теоретичне вивчення питань, що стосуються тем практичних занять, які не ввійшли в теоретичний курс, або ж були розглянуті коротко, їх поглиблена проробка за рекомендованою літературою.
- Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін.
- Якщо здобувач освіти відсутній з поважної причини, він презентує виконані завдання під час самостійної підготовки та консультації викладача.
- Під час роботи над завданнями не допустимо порушення академічної доброчесності: при використанні Інтернет ресурсів та інших джерел інформації здобувач освіти повинен вказати

джерело, використане в ході виконання завдання. У разі виявлення факту плагіату здобувач освіти отримує за завдання 0 балів.

Відвідування занять. Відвідування практичних занять є обов'язковим. Формою одягу під час офлайн-занять є спортивна форма. При запізнення більше ніж на 5 хвилин ви можете бути не допущені до заняття. Пропущені заняття відпрацьовуються відповідно до Положення про порядок відпрацювання студентами ХНМУ навчальних занять (chrome-extension://efaidnbnmnibpcjpcglclefindmkaj/https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/pol_por-vidprac-zaniat.pdf).

Академічна доброчесність. ХНМУ стоїть на позиціях нульової толерантності до проявів академічної недоброчесності. Будь-які порушення принципів академічної доброчесності тягнуть за собою відповідальність у встановленому в ХНМУ порядку (https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_ad-1.pdf).

Використання електронних гаджетів та інструментів штучного інтелекту допускається лише з дозволу викладача.

Політика щодо осіб з особливими освітніми потребами. Здобувачі з особливими освітніми потребами мають зв'язатися з викладачем задля розробки індивідуальної освітньої траєкторії.

Час відповіді викладача: 24 години.

Технічні вимоги до роботи на курсі:

- доступ до комп'ютера, ноутбука, планшета чи смартфона
- корпоративний обліковий запис Google з власним фото
- навички роботи з Google Workspace (Google Meet, Docs, Sheets, Slides, Forms) та Moodle

Технічна підтримка: АСУ (ev.shevtsov@knmu.edu.ua), Google (tehotdelknmu@gmail.com), Moodle (al.korol@knmu.edu.ua)

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Гурєєва А. М. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник / А. М. Гурєєва, О. Є. Черненко, Е. Ю. Дорошенко. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. – 78 с.
2. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. –Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 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. Маріюнда. Ужгород: Бест-прінт, 2022. 225 с. URI: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/39857>

Зав. кафедри фізичного виховання та здоров'я

В'ячеслав ШУТЄСВ

