

Міністерство охорони здоров'я України
Полтавський державний медичний університет
Кафедра фізичної та реабілітаційної медицини

«УЗГОДЖЕНО»

Гарант освітньо-професійної програми
«Фізична терапія, ерготерапія»
“ 28 ” листопада 2024 року

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

Голова вченої ради Навчально-наукового медичного інституту
Протокол від 29 листопада 2024 р. № 4

СИЛАБУС

ОСНОВИ ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

обов'язкова

(редакція з урахуванням оновлення ОП «Фізична терапія, ерготерапія»,
відповідно вимог Стандарту, згідно Наказу МОН України від 29.10.2024р. №1541)

рівень вищої освіти

галузь знань

спеціальність

спеціалізація

освітня кваліфікація

професійна кваліфікація:

форма навчання

курс та семестр вивчення

навчальної дисципліни

перший (бакалаврський) рівень

22 Охорона здоров'я

227 Терапія та реабілітація

227.02 Ерготерапія

бакалавр терапії та реабілітації

асистент ерготерапевта

денна

I курс, 2 семестр

«УХВАЛЕНО»

на засіданні кафедри фізичної

та реабілітаційної медицини

Протокол від 27 листопада 2024 р. № 6

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧІВ, ЯКІ ВИКЛАДАЮТЬ НАВЧАЛЬНУ ДИСЦИПЛІНУ

Прізвище, ім'я, по батькові викладача (викладачів), науковий ступінь, учене звання	Ємець Анатолій Васильович, кандидат педагогічних наук, доцент
Профайли викладачів	https://sport-health.pdmu.edu.ua/team
Контактний телефон	(0532) 69-70-94
E-mail:	sporthealth@pdmu.edu.ua
Сторінка кафедри на сайті ПДМУ	https://sport-health.pdmu.edu.ua/

ОСНОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Обсяг навчальної дисципліни

Кількість кредитів / годин – 3 / 90, із них:

Лекції (год.) – 12

Практичні (семінари) (год.) – 36

Самостійна робота (год.) – 42

Вид контролю ПМК

Політика навчальної дисципліни

Особливості вивчення дисципліни «Основи теорії та методики фізичних вправ» визначається політикою Університету та кафедри щодо організації освітнього процесу.

Кафедрою створене якісне та безпечне освітнє середовище: лекції читаються в аудиторіях Університету, які оснащені мультимедійними проекторами або в дистанційному режимі за допомогою платформи Zoom; практичні заняття проходять на базах:

Полтавський державний медичний університет (ПДМУ);

КП «Полтавська обласна клінічна лікарня ім. М. В. Скліфосовського Полтавської обласної ради»;

КУ «Центр спортивної підготовки «Акваарена» ПОР»

ДП «Спортивний клуб «Олімп», що дає змогу здобувачам освіти долучитися на практиці до майбутньої професійної діяльності.

Шановний здобувачу вищої освіти! При опануванні дисципліни ми дотримуємося Положення про організацію освітнього процесу в

Полтавському державному медичному університеті та Правил внутрішнього розпорядку для учасників освітнього процесу Полтавського державного медичного університету, затверджених Вченою радою ПДМУ від 8.02.2023 р., протокол №5 https://www.pdmu.edu.ua/storage/department-npr/docs_links/ycZUUg0fZUvD4QBZ4a18PWhTNJH8AbU6fANHfFAF.pdf

Звертаємо увагу! Вам необхідно:
виконувати графік навчального процесу та вимоги навчального плану;
в обов'язковому порядку відвідувати всі види навчальних занять, передбачені навчальним планом;
завчасно приходити на заняття;
бути у належній формі (шапочка, халат, бахіли);
дотримуватись правил техніки безпеки;
вимикати телефон, за виключенням інтерактивних занять;
не виходити з аудиторії без дозволу викладача;
глибоко та всебічно оволодіти знаннями та вміннями, котрі будуть необхідні майбутньому працівнику високої кваліфікації;
бути комунікативними та відкритими до знань.

У випадку пропуску занять ви дієте відповідно Положення про відпрацювання пропущених занять і незадовільних оцінок здобувачами вищої освіти в Полтавському державному медичному університеті.

Вивчення модуля передбачає самостійну роботу здобувача освіти, яка регламентована Положенням про організацію самостійної роботи здобувачів вищої освіти у Полтавському державному медичному університеті.

Академічна доброчесність є фундаментом сталого розвитку вищої освіти та моральним імперативом для її подальшого вдосконалення. Ми дотримуємося політики академічної доброчесності, визначеної Положенням про академічну доброчесність здобувачів освіти та співробітників Полтавського державного медичного університету і просимо взаємності.

Оцінювання результатів навчання проходить прозоро і відкрито. Керуємося Положенням про організацію та методику проведення оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти в Полтавському державному медичному університеті.

Якщо ви не згодні з результатами оцінювання, скористайтеся рекомендаціями Положення про апеляцію результатів підсумкового контролю знань здобувачів вищої освіти.

Опис навчальної дисципліни

«Основи теорії та методики фізичних вправ» – це навчальна дисципліна, спрямована на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним руховим навичкам, вмінням, для успішної наступної професійної діяльності.

«Основи теорії та методики фізичних вправ» (ОТМФВ), як і кожна спеціальна галузь знань, має свої специфічні терміни та поняття, які мають практичне значення у майбутній професійній діяльності фізичних терапевтів та ерготерапевтів. Спеціальною термінологією з фізичного виховання (гімнастичною) користуються у багатьох сферах знань (у виробничій, руховій діяльності) з метою короткого стислого визначення предметів, явищ, понять, процесів. Знання термінології спрощує та полегшує спілкування між фізичним терапевтом, ерготерапевтом та пацієнтами/клієнтами, під час занять допомагає спрощувати опис фізичних вправ.

Предметом вивчення навчальної дисципліни «Основи теорії та методики фізичних вправ» є фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним руховим навичкам, вмінням, для успішної наступної професійної діяльності.

Пререквізити і постреквізити навчальної дисципліни

Пререквізити. Основи теорії та методики фізичних вправ як навчальна дисципліна:

~ базується на вивченні здобувачами вищої освіти анатомії та фізіології людини, філософії, фізичного виховання, ресурсів здоров'я та інтегрується з цими дисциплінами.

Постреквізити. Основи теорії та методики фізичних вправ як навчальна дисципліна:

~ забезпечує послідовність та взаємозв'язок з терапевтичними вправами, основами спортивної медицини, масажними терапевтичними техніками, біомеханікою, теорією та технологіями оздоровчо-рекреаційної рухової активності тощо.

Мета та завдання навчальної дисципліни:

Метою вивчення навчальної дисципліни є формування у здобувачів загальних основ теорії і методики фізичного виховання, які розповсюджуються на широку галузь застосування; забезпечення глибокої теоретичної і практичної підготовки здобувачів, формування в них системи професійних знань і умінь; сприяння розвитку творчого педагогічного мислення, вміння знаходити нові шляхи і форми роботи, а також розширення і поглиблення їхніх інтелектуальних, рухових умінь і навичок. Це дозволяє

вибрати основні напрями роботи, якісно скласти плани і програми підготовки. Вивчення дисципліни сприяє розширенню світогляду спеціалістів, підвищує їх теоретичний рівень, формує практичні навички, стимулює самопізнання.

Основними завданнями навчальної дисципліни є:

- визначити предмет і зміст основ теорії та методики фізичних вправ;
- виявити наукові напрями фізичного виховання, які обумовлюють використання загальних закономірностей розвитку організму в онтогенезі, адаптації організму людини до умов навколишнього середовища, що змінюються, розвиток оздоровчого ефекту під час виконання фізичних вправ, формування потреби людини у здоров'ї і можливість її задоволення у процесі фізичного виховання;
- вивчити різні форми, засоби і методи фізичного виховання для вирішення широкого кола завдань з різними віковими групами населення; встановити загальні закономірності навчання рухових дій, розвитку фізичних якостей людини і побудови та управління процесом фізичного виховання.

Компетентності та результати навчання, згідно з освітньо-професійною програмою, формуванню яких сприяє дисципліна

Компетентності згідно з освітньо-професійною програмою, формуванню яких сприяє дисципліна

Інтегральна:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері професійної діяльності ерготерапевта з відновлення активності та участі осіб різних вікових, нозологічних та професійних груп, які стосуються ментальних, сенсорних, нейром'язовоскелетних, кардіореспіраторних та інших функцій організму.

Загальні:

ЗК 02. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні:

СК 02. Здатність інтегрувати у практичну діяльність знання типового розвитку людини, станів здоров'я, медичної термінології та патологічних процесів, які стосуються різних структур та функцій організму, що впливають на заняттєву активність та участь осіб різних вікових та нозологічних груп.

СК 03. Здатність аналізувати і враховувати у практичній діяльності вплив особистих факторів, функцій і структур організму та факторів середовища на заняттєву активність та участь.

Програмні результати навчання, згідно з освітньо-професійною програмою, формуванню яких сприяє дисципліна

ПРН 02. Інтегрувати у практичну діяльність знання типового розвитку людини, станів здоров'я, медичної термінології, патологічних процесів, які стосуються різних структур та функцій організму, принципів відновлення та одужання, протипоказань та застережень для безпечної та ефективної професійної практики.

ПРН 04. Аналізувати вплив особистих факторів, цінностей, переконань та духовності, функцій і структур організму, аспектів фізичного, соціального, культурного та інституційного середовища на заняттєву активність і участь.

Результати навчання для дисципліни:

по завершенню вивчення навчальної дисципліни здобувачі вищої освіти повинні

знати:

- основні поняття та положення тем курсу «Основи теорії та методики фізичних вправ»;
- основні положення фізичного виховання різних верств населення;
- методику побудови занять у процесі професійної діяльності фізичного терапевта та ерготерапевта;
- основу методик розвитку фізичних якостей;
- умови реалізації принципів і методів фізичного виховання, які використовуються в професійній діяльності ерготерапевта;
- правила підбору засобів фізичного виховання при вирішенні завдань фізичної терапії, ерготерапії;
- термінологію фізичного виховання та правила запису фізичних вправ, які будуть використовуватися в професійній діяльності;

вміти:

- користуватись спеціальною додатковою літературою;
- законспектувати фізіологічну характеристику формування рухових навичок;
- розробляти програму навчання руховій дії;
- добирати фізичні вправи для розвитку фізичних якостей.

Тематичний план лекцій (за модулями) із зазначенням основних питань, що розглядаються на лекції

№ з/п	Тема	Кількість
-------	------	-----------

		ГОДИН
1.	Теорія та методика фізичного виховання як наука та навчальна дисципліна. Базові поняття в теорії і методиці фізичного виховання.	2
2.	Засоби та методи фізичного виховання.	2
3.	Швидкість як фізична якість, методика розвитку. Спритність як фізична якість людини, методика розвитку.	2
4.	Гнучкість як фізична якість людини, постава, методика розвитку та корекції	2
5.	Сила як фізична якість людини, методика розвитку	2
6.	Витривалість як фізична якість людини, як фізична якість людини, методика розвитку.	2
	Разом	12

Тематичний план практичних занять за модулями і змістовими модулями із зазначенням основних питань, що розглядаються на практичному занятті

№ з/п	Тема	Кількість годин
1.	Теорія та методика фізичного виховання як навчальна дисципліна, базові поняття.	2
2.	Поняття системи фізичного виховання, мета, завдання, принципи фізичного виховання.	2
3.	Засоби фізичного виховання.	2
4.	Техніка фізичних вправ.	4
5.	Оздоровчі сили природи та гігієнічні чинники.	2
6.	Методи і методика фізичного виховання.	4
7.	Рухові дії як предмет навчання.	4
8.	Етапність вивчення рухових дій	2
9.	Швидкість як фізична якість, методика її розвитку	2
10.	Сила як фізична якість людини, методика її розвитку	2
11.	Спритність і методика розвитку і корекції	2
12.	Гнучкість, постава, методика розвитку і корекції	2
13.	Витривалість і методика розвитку.	2
14.	Форми побудови занять. Формування особистості. Методика терапевтичних втручань. ПМК (підсумковий модульний контроль)	4

Разом	36
--------------	-----------

Самостійна робота

№ п/п	Зміст	Кількість годин
1	Підготовка до практичних занять – теоретична підготовка та опрацювання практичних навичок	28
2.	Підготовка до поточних контрольних заходів	8
3.	Підготовка до підсумкового модульного контролю	6
	Разом	42

Індивідуальні завдання

- огляд наукової та методичної літератури відповідно до тематики лекцій, практичних занять;
- підготовка презентації або доповіді.

Перелік теоретичних питань для підготовки здобувачів вищої освіти до підсумкового модульного контролю

1. Розкрийте поняття «термін», «термінологія».
2. Яке значення термінології у фізичному вихованні?
3. Які існують вимоги до спеціальної термінології.
4. Чи існують правила термінології в фізичному вихованні?
5. Розкрийте поняття «правила скорочення опису вправи».
6. Поясніть правила, які уточнюють вправу.
7. Розкрийте правила запису вправи.
8. Які особливості термінології загальнорозвиваючих вправ?
9. Перелічіть положення кисті.
10. Опишіть техніку виконання кожного з положень кисті.
11. Які рухи може виконати кисть?
12. Перелічіть основні положення рук.
13. Опишіть техніку виконання положення рук «руки в сторони-донизу».
14. Опишіть техніку виконання положення рук «руки вправо-донизу».
15. Опишіть техніку виконання положення рук «руки перед собою».
16. Перелічіть проміжні положення рук.
17. Охарактеризуйте симетричні та несиметричні положення рук.
18. Що таке вихідне положення?
19. Перелічіть положення (стійки) ніг.
20. Опишіть техніку виконання положення «стійка на правій, ліва вперед».
21. Опишіть техніку виконання положення «стійка в лінію правою».

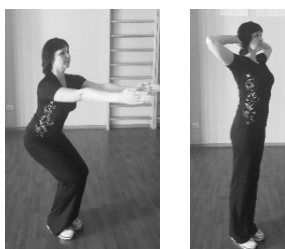
22. Опишіть техніку виконання положення «стійка на колінах».
23. Які розрізняють рухи руками і ногами?
24. Перелічити та опишіть техніку виконання присідів та півприсідів.
25. Опишіть техніку виконання положення «присід на правій, руки вперед».
26. Перелічити та опишіть техніку виконання різноманітних випадів.
27. Опишіть техніку виконання положення «випад правою, права рука в сторону, ліва рука вгору».
28. Перелічити та описати техніку виконання різноманітних сидів.
29. Опишіть техніку виконання положення «сід кутом».
30. Опишіть техніку виконання положення «сід на п'ятках з нахилом».
31. Перелічити та опишіть техніку виконання різноманітних упорів.
32. Опишіть техніку виконання положення «упор стоячи на колінах».
33. Опишіть техніку виконання положення «упор лежачи позаду».
34. Перелічити та опишіть техніку виконання різноманітних нахилів.
35. Перелічити та опишіть техніку виконання різноманітних положень лежачи.
36. Перелічити та опишіть техніку виконання хватів гімнастичної палки.
37. Перелічити та опишіть техніку виконання положень з гімнастичною палкою.
38. Опишіть техніку виконання положення «широка стійка, палка за спину хватом згинами ліктів».
39. Перелічити та опишіть техніку виконання положень з м'ячем.
40. Які форми запису фізичних вправ існують? Розкрити кожен форму.
41. Перелічити особливості правил запису фізичних вправ.
42. Які особливості запису фізичних вправ з предметами?
43. Особливості конструювання загальнорозвиваючих вправ.
44. Перелічити вимоги до складання комплексу загальнорозвиваючих вправ.
45. Що таке «вихідне положення»? Які особливості запису «В.п.»?
46. Розкрийте поняття «ізолююче вихідне положення». Наведіть приклад.
47. Розкрийте поняття «положення, які змінюють форму і величину опорної поверхні». Наведіть приклад.
48. Розкрийте поняття «положення, які змінюють величину плеча сили важкості тієї чи іншої частини тіла». Наведіть приклад.
49. Розкрийте зміст типової схеми послідовності застосування загальнорозвиваючих вправ у комплексі.
50. Від яких чинників залежить ефективність комплексу загальнорозвиваючих вправ?

Перелік практичних навичок до підсумкового модульного контролю

1. Записати вихідне положення відповідно правилам запису та стандартам термінології:



2. Записати фізичну вправу відповідно правилам запису та стандартам термінології за представленою графічною формою запису вправ:



а б в г д

3. Техніка виконання кожного з положень кисті.
4. Техніка виконання положення рук «руки в сторони-донизу».
5. Техніка виконання положення рук «руки вправо-донизу».
6. Техніка виконання положення рук «руки перед собою».
7. Техніка виконання положення «стійка на правій, ліва вперед».
8. Техніка виконання положення «стійка в лінію правою».
9. Техніка виконання положення «стійка на колінах».
10. Техніка виконання присідів та півприсідів.
11. Техніка виконання положення «присід на правій, руки вперед».
12. Техніка виконання різноманітних випадів.
13. Техніка виконання «випад правою, права рука в сторону, ліва рука вгору».
14. Техніка виконання різноманітних сидів.
15. Техніка виконання «сід кутом».
16. Техніка виконання «сід на п'ятках з нахилом».

17. Техніка виконання різноманітних упорів.
18. Техніка виконання положення «упор стоячи на колінах».
19. Техніка виконання різноманітних положень лежачи.
20. Техніка виконання хватів гімнастичної палки.
21. Техніка виконання положень з гімнастичною палкою.
22. Техніка виконання «широка стійка, палка за спину хватом згинами ліктів».

Методи навчання

- вербальні (лекція, пояснення, розповідь, бесіда, інструктаж);
- наочні (спостереження, ілюстрація, демонстрація);
- тематичні дискусії;
- мозковий штурм;
- аналіз конкретних ситуацій (кейс-метод);
- презентації;
- практичні.

Форми і методи оцінювання

- індивідуальний контроль
- груповий контроль
- фронтальний контроль
- усний контроль;
- тестовий контроль;
- практична перевірка;
- самоконтроль.

Система поточного та підсумкового контролю

Контрольні заходи з дисципліни «Основи теорії та методики фізичних вправ» включають поточний та підсумковий модульний контроль, які регламентуються «Положенням про організацію та методику проведення оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти в Полтавському державному медичному університеті».

Поточний контроль з модулю «Основи теорії та методики фізичних вправ» проводиться у формі усного опитування, вирішення ситуаційних завдань, оцінки виконання маніпуляцій, письмового контролю, письмового або програмного комп'ютерного тестування на практичних заняттях, оцінки виступів здобувачів вищої освіти при обговоренні питань на практичних заняттях, дискусії, тощо.

Стандартизовані узагальнені критерії оцінювання знань здобувачів вищої освіти в ПДМУ

За 4-бальною шкалою	Оцінка в ЕКТС	Критерії оцінювання
5 (відмінно)	А	Здобувач освіти виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили, володіє не менш ніж 90% знань з теми як під час опитування, та усіх видів контролю.
4 (добре)	В	Здобувач освіти вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує справи і задачі у стандартизованих ситуаціях, самостійно виправляє помилки, кількість яких незначна, володіє не менш ніж 85% знань з теми як під час опитування, та усіх видів контролю.
	С	Здобувач освіти вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом науково-педагогічного працівника, в цілому самостійно застосовувати її на практиці, контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок, володіє не менш ніж 75% знань з теми як під час опитування, та усіх видів контролю.
3 (задовільно)	D	Здобувач освіти відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень з допомогою науково-педагогічного працівника може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих, володіє не менш ніж 65% знань з теми як під час опитування, та усіх видів контролю.
	Е	Здобувач освіти володіє навчальним матеріалом на рівні вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні. володіє не менш ніж 60% знань з теми як під час опитування, та усіх

		видів контролю.
2 (незадовільно)	FX	Здобувач освіти володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину матеріалу, володіє менш ніж 60% знань з теми як під час опитування, та усіх видів контролю.
	F	Здобувач освіти володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, володіє менш ніж 60% знань з теми як під час опитування, та усіх видів контролю.

Підсумковий модульний контроль (ПМК) здійснюється по завершенню вивчення програмного матеріалу модуля з дисципліни «Основи теорії та методики фізичних вправ» і проводиться на останньому занятті модуля.

Методичне забезпечення

1. Робоча програма навчальної дисципліни.
2. Силабус.
3. Тестові та контрольні завдання до практичних занять.
4. Мультимедійні презентації лекційного курсу кафедри.

Рекомендована література

Базова:

1. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К., 2018. – 392 с.
2. Тулайдан В.Г. Практикум з теорії і методики фізичного виховання / В.Г. Тулайдан., Ю.Т. Тулайдан. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с.
3. 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.

Допоміжна:

1. Арефьев В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – 268 с.
2. Кружило Г.Г. Теорія та методика викладання гімнастики: терміни загальнорозвивальних вправ: методичні рекомендації до практичних занять для студентів спеціальностей: 6.010201 – «Фізичне виховання», 6.010203 – «Здоров'я людини». – Запоріжжя, 2009. – 20 с.

3. Ляхова І.М. Теорія та методика викладання гімнастики у вищих навчальних закладах: навчальний посібник / І.М. Ляхова, Г.Г. Кружило. – Запоріжжя: КПУ, 2011. – 212 с.

4. Малець В.І. Гімнастична термінологія: навч. посіб. / В.І. Малець, М.М. Желізний, Т.І. Харченко, В.В. Черняков. – Чернігів: ЧДПУ, 2006. – 68 с.

5. Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина : підручник для студентів і лікарів / В. М. Сокрут [та ін.] ; за заг. ред. В. М. Сокрут ; Всеукр. асоц. фізіотерапевтів та курортологів, Донец. нац. мед. ун-т, Терноп. нац. мед. ун-т ім. І. Я. Горбачевського. - Краматорськ : Каштан, 2019 - Т. 1. - 2019.

6. Фізична терапія, здоров'я, фізична культура та педагогіка / за ред. І. Григуса, Д. Скальські, Б. Кіндзера - Издательство: Рівне, 2021 – 211 с.

Інформаційні ресурси

1. <http://repository.pdmu.edu.ua/handle/123456789/50>
2. Кафедра фізичної та реабілітаційної медицини / [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://sport-health.pdmu.edu.ua/>
3. Наукові та методичні здобутки співробітників кафедри фізичної та реабілітаційної медицини ПДМУ / [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.pdmu.edu.ua/handle/123456789/50>.

Розробники:

к.пед.н., доцент Анатолій ЄМЕЦЬ,

к.пед.н., доцент Олександр ПЕТРИШИН