

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

(найменування центрального органу виконавчої влади у сфері освіти і науки)

Національний університет «Запорізька політехніка»

(повне найменування закладу вищої освіти)

Кафедра Фізичної терапії та ерготерапії

(найменування кафедри, яка відповідає за дисципліну)

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Ректор (перший проректор)

« _____ » _____ 20 _____ року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Теорія і методика фізкультурно-оздоровчих занять

(код і назва навчальної дисципліни)

спеціальність 227 Терапія та реабілітація

(код і найменування спеціальності)

освітня програма (спеціалізація) Фізична реабілітація (227.01 Фізична терапія)

(назва освітньої програми (спеціалізації))

інститут, факультет управління фізичною культурою та спортом

(найменування інституту, факультету)

мова навчання українська

2023 рік

Робоча програма «Теорія і методика фізкультурно-оздоровчих занять» для студентів
(назва навчальної дисципліни)
 спеціальності 227 Терапія та реабілітація,
 освітня програма (спеціалізація) Фізична реабілітація (227.01 Фізична терапія).
(назва освітньої програми (спеціалізації))

«31» 08, 2023 року – 14 с.

Розробники: Бурка О.М., канд.пед.наук, доцент
(вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри
Фізичної терапії та ерготерапії

Протокол від «31» 08 2023 року № 1

Завідувач кафедри Фізичної терапії та ерготерапії
(найменування кафедри)

«31» 08 2023 року _____ (Ковальова О.В.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

Схвалено науково-методичною комісією факультету управління фізичною культурою та спортом
(найменування факультету)

Протокол від «31» 08 2023 року № 1

« » _____ 2023 року Голова _____ (Пущина І.В.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 6	Галузь знань <u>22 Охорона здоров'я</u> (шифр і найменування)	вибіркова	-
Модулів – 1	Спеціальність (освітня програма, спеціалізація) <u>227 Терапія та реабілітація (Фізична реабілітація, 227.01 Фізична терапія)</u> (код і найменування)	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		2-й	-
Індивідуальне науково-дослідне завдання <u>не передбачено навчальним планом</u> (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 90		1-й	-
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4. самостійної роботи студента – 6.		18 год.	-
		Практичні, семінарські	
		18 год.	-
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		54 год.	-
	Індивідуальні завдання:		
		-	
	Вид контролю: залік		

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 1:1,5;

для заочної форми навчання – -.

1. Мета навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика фізкультурно-оздоровчих занять» є набуття студентами теоретичних знань та практичних навичок для вибору, розробки та проведення оздоровчих занять у клієнтів/пацієнтів різних груп населення.

Завданнями вивчення дисципліни «Теорія і методика фізкультурно-оздоровчих занять» є формування цілісного уявлення про оздоровчі заняття та механізми їх лікувальної дії; вивчення напрямків та видів занять, їх впливу та функцій; вироблення базових навичок розробки індивідуального заняття для осіб різних груп населення: засобів, форм, дозування тощо; вдосконалення вміння визначати доцільні методи впливу на організм людини.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен отримати:

Загальні компетентності:

ЗК 06. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК 07. Здатність працювати автономно.

ЗК 08. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт.

Фахові компетентності:

СК 02. Здатність клінічно мислити, планувати терапію, застосовувати науково обґрунтовані засоби та методи доказової практики (Evidence-based practice), аналізувати та інтерпретувати результати, вносити корективи до розробленої програми фізичної терапії або ерготерапії чи компонентів індивідуального реабілітаційного плану.

СК 03. Здатність ефективно спілкуватися з пацієнтом/клієнтом, його родиною й опікунами, формувати розуміння власних потреб пацієнта та шукати шляхи їх реалізації, розробляти та впроваджувати домашню програму терапії.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності. Спеціалізація 227.01 Фізична терапія (СКфт)

СКфт 03. Здатність прогнозувати результати фізичної терапії, формулювати цілі, складати, обговорювати та пояснювати програму фізичної терапії, або компоненти індивідуального реабілітаційного плану, які стосуються фізичної терапії.

СКфт 05. Здатність планувати та контролювати тривалість та інтенсивність терапевтичних заходів для забезпечення їх відповідності стану здоров'я, функціональним можливостям пацієнта/клієнта та цілям фізичної терапії.

СКфт 08. Управляти робочими процесами, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів у фізичній терапії, керувати роботою асистентів, помічників та волонтерів.

Очікувані програмні результати навчання:

ПРН 03. Проводити фізичну терапію пацієнтів/клієнтів різного віку зі складними патологічними процесами та порушеннями.

ПРН 05. Проводити опитування (суб'єктивне обстеження) пацієнта/клієнта для визначення порушень функції, активності та участі.

ПРН 08. Прогнозувати результати фізичної терапії пацієнтів/клієнтів різних нозологічних груп та при складній прогресуючій та мультисистемній патології.

ПРН 10. Створювати (планувати) програму фізичної терапії окремо, або як частину індивідуального реабілітаційного плану.

ПРН 11. Реалізовувати програми фізичної терапії фізичної терапії окремо, або як частину індивідуального реабілітаційного плану відповідно до наявних ресурсів і оточення.

ПРН 12. Здійснювати етапний, поточний та оперативний контроль стану пацієнта/клієнта, аналізувати результати виконання програми фізичної терапії.

ПРН 13. Коректувати хід виконання програми фізичної терапії на основі аналізу запланованих та досягнутих результатів.

2. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Місце оздоровчої фізичної культури в системі охорони здоров'я

Тема 1. Загальна характеристика оздоровчої фізичної культури: напрямки, вплив, правила

Тема 2. Загальна характеристика фізкультурно-оздоровчих занять, їх видів та правил застосування

Тема 3. Кондиційне тренування: етапи, функції, засоби

Тема 4. Профілактично-оздоровчі та оздоровчо-рекреаційні види занять: відмінності, засоби, застосування.

Тема 5. Фізкультурно-оздоровчі технології: визначення, види, застосування та вплив

Змістовий модуль 2. Організація та проведення фізкультурно-оздоровчих занять

Тема 6. Організація, проведення та методика фізкультурно-оздоровчих занять: програмування, прогнозування, оцінка, модулювання

Тема 7. Фізкультурно-оздоровчі заняття у поза навчальній роботі. Вікові особливості, вплив та функції

Змістовий модуль 2. Організація та проведення фізкультурно-оздоровчих занять												
Тема 6. Організація, проведення та методика фізкультурно- оздоровчих занять: програмування, прогнозування, оцінка, модулювання	30	6	6			18						
Тема 7. Фізкультурно- оздоровчі заняття у поза навчальній роботі. Вікові особливості, вплив та функції	10	2	2			6						
Разом за змістовим модулем 2	40	8	8			24						
Усього годин семестр	90	18	18			54						

4. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Загальна характеристика напрямків оздоровчої фізичної культури	2
2	Характеристика видів та правил застосування фізкультурно-оздоровчих занять	2
3	Етапи застосування кондиційного тренування	2
4	Відмінності застосування профілактично-оздоровчих та оздоровчо-рекреаційних занять	2
5	Характеристика, види та застосування фізкультурно-оздоровчих технологій	2
6	Програмування та побудова фізкультурно-оздоровчих занять	2
7	Моделювання та прогнозування фізкультурно-оздоровчих занять	2
8	Оцінка ефективності фізкультурно-оздоровчих занять	2
9	Вікові особливості застосування фізкультурно-оздоровчих занять у поза навчальній роботі	2
	Разом	18

5. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	2	3
1	Підгрунття ефективності оздоровчої фізичної культури	4
2	Фізичні вправи як основний засіб фізкультурно-оздоровчих занять	4
3	Відмінність понять «фізкультура», «тренування», «оздоровче тренування»	4
4	Поняття «профілактика» та її види, «рекреація», «рекреаційні технології», «не медикаментозні засоби оздоровлення»	4
5	Фізкультурно-оздоровчі програми	6
6	Засоби створення та урізноманітнення фізкультурно-оздоровчих занять	6
7	Календарний план у роботі з особами, які займаються оздоровчою фізичною культурою	6
8	Діагностичні засоби при заняттях фізкультурно-оздоровчими заняттями	6
9	Особливості роботи з особами, які мають інвалідність	4
	Разом	76

В межах самостійної роботи студенти опрацьовують додаткові теоретичні матеріали та відпрацьовують практичні навички в межах тематики курсу.

6. Індивідуальні завдання

Індивідуальні завдання не передбачені навчальним планом.

7. Методи навчання

При вивченні навчальної дисципліни «Теорія і методика фізкультурно-оздоровчих занять» поєднуються словесні, наочні та практичні методи навчання. Основні форми навчального процесу включають: навчальні заняття, самостійну роботу, роботу в наукових бібліотеках та мережі Інтернет, контрольні заходи (усне та/або письмове опитування). Основними видами навчальної роботи студентів під час вивчення навчальної дисципліни є лекція та практична робота.

8. Очікувані результати навчання з дисципліни

1. Проводити фізичну терапію пацієнтів/клієнтів різного віку зі складними патологічними процесами та порушеннями.
2. Проводити опитування (суб'єктивне обстеження) пацієнта/клієнта для визначення порушень функції, активності та участі.
3. Прогнозувати результати фізичної терапії пацієнтів/клієнтів різних нозологічних груп та при складній прогресуючій та мультисистемній патології.
4. Створювати (планувати) програму фізичної терапії окремо, або як частину індивідуального реабілітаційного плану.

5. Реалізовувати програми фізичної терапії фізичної терапії окремо, або як частину індивідуального реабілітаційного плану відповідно до наявних ресурсів і оточення.

6. Здійснювати етапний, поточний та оперативний контроль стану пацієнта/клієнта, аналізувати результати виконання програми фізичної терапії.

7. Коректувати хід виконання програми фізичної терапії на основі аналізу запланованих та досягнутих результатів.

9. Засоби оцінювання

Засоби оцінювання передбачають усне та/або письмове опитування студентів на практичних заняттях, перевірку якості виконання та засвоєння практичного та теоретичного матеріалу.

В період дистанційного навчання передбачено виконання та оцінювання завдань за допомогою дистанційних засобів комунікацій, зокрема «Moodle» НУ «Запорізька політехніка», електронна пошта, застосунок «Zoom».

10. Критерії оцінювання

Контроль успішності діяльності студента з вивчення даної дисципліни поєднує в собі декілька різновидів контрольних заходів: поточний, рубіжний (модульний) та підсумковий контроль. Результати підсумкового контролю проставляються у залікову відомість.

Підсумковий контроль здійснюється у формі заліку. Оцінка підсумкового контролю визначається за двобальною шкалою «зараховано – не зараховано». Позитивною оцінкою є оцінка «зараховано».

Поточний контроль охоплює контрольні заходи, що відбуваються під час практичних занять (усні та письмові відповіді на контрольні питання практичного заняття, рівень засвоєння та володіння практичними навичками в межах навчального курсу), а також оцінювання результатів виконання самостійної роботи.

Рубіжний (модульний) контроль успішності в рамках дистанційного навчання проводиться у формі письмового та/або усного виконання завдань. Модульний контроль є необхідним та обов'язковим елементом рейтингової технології освітнього процесу та проводиться у два етапи – в середині й наприкінці навчального семестру (*змістовний модуль 1 та змістовний модуль 2*).

Здобувач вищої освіти не допускається до підсумкового контролю, якщо він не виконав щонайменше 60% обов'язкових видів робіт, що включають теоретичний та практичний рівень (виконання та захист практичних занять, виконання самостійної роботи).

Підсумковий контроль вивчення дисципліни здійснюється у вигляді семестрового заліку, під час якого засвоєння студентом навчального матеріалу з дисципліни оцінюється на підставі сумативної оцінки результатів отриманих за поточним та обома рубіжними контролями. Семестровий залік не передбачає обов'язкової присутності студентів на заліковому заході (заліковій контрольній роботі).

Результати підсумкового контролю у формі заліку виставляються протягом останнього тижня теоретичного навчання перед екзаменаційною сесією. Позитивними оцінками для всіх форм контролю є оцінки від 60 до 100 балів за 100-бальною. Межею незадовільного навчання за результатами підсумкового контролю є оцінка нижче 60 балів за 100-бальною шкалою. Отримання оцінки 60 балів та вище передбачає отримання позитивних оцінок за всіма визначеними програмою освітнього компонента обов'язковими видами поточного, проміжного (рубіжного) контролю (Положення про організацію освітнього процесу Національного університету «Запорізька політехніка»: Наказ ректора від 10 грудня 2021 р. № 507. URL: https://zp.edu.ua/uploads/dept_nm/Nakaz_N507_vid_10.12.21.pdf (дата звернення: 06.08.2023)).

11. Методичне забезпечення

Лекційний курс, практичні роботи, робоча програма, силабус навчальної дисципліни.

12. Рекомендована література

Базова

1. Венглярський Г., Третьяков П., Васильченко С. Рухова активність як стимулятор розвитку дитячого організму. *Зб. наук. праць*. Вип. 1. Рівне: Рівненський державний гуманітарний університет, 2002. С. 2-24.
2. Дубогай О.Д. Навчання в русі. Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі. К., 2005. С. 112.
3. Дутчак С.В. Туристсько-рекреаційні ресурси ландшафтів. Монографія. Чернівці: Видавничий дім «Родовід», 2014. 196 с.
4. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: Навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 2010. 248 с.
5. Луковська О. Л., Сологубова С. В. Побудова індивідуальних програм кондиційних тренувань для жінок: [монографія]. Дніпропетровськ. 2014. 218 с.
6. Методичні вказівки з дисциплін «Фізична культура», «Фізичне виховання» розділ «Використання засобів фізичної культури з рекреаційно-відновлювальною спрямованістю при різних захворюваннях студентів» (для практичних занять студентів 1-3 курсів усіх спеціальностей Академії) / Харк. нац. акад. міськ.госп-ва; уклад.: О. О. Ястребов. Х.: ХНАМГ, 2011. 70 с
7. Товт В. А., Маріюнда І. І., Сивохоп Е. М., Сусла В. Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посіб. для викл. і студ.-Ужгород, ДВНЗ «УжНУ» ; «Говерла», 2015. 88 с.
8. Тимошенко О. В., Мішаровський Р. М., Махов В. Я. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор: Навчально-методичний посібник. К.: Нац. пед. ун-т ім. М. Драгоманова, 2003. 213 с.
9. Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець О. М. та ін. Фізична рекреація: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Дрогобич: Коло, 2010. 243 с.

Допоміжна

1. Теорія і методика фізичного виховання/Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту/Під ред. Т.Ю. Круцевич. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. Т-2. С. 155 -319.

2. Товт В.А., Дуло О.А., Щерба М. Ю. Основи теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник. Ужгород: ПП «Графіка», 2010. 140 с.

3. Товт В.А., Дуло О.А., Маріонда І.І. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки у Збройних Силах України: Навчальний посібник. Ужгород: ПП «Графіка», 2010. 76 с.

4. Савіна С.О. Сучасні фітнес-програми оздоровчої спрямованості: навчальний посібник. Харків, ФОП Бровін О.В., 2020. 194 с.

13. Інформаційні ресурси

1. Наукова бібліотека НУ «Запорізька політехніка». URL: <http://library.zntu.edu.ua/> (дата звернення: 15.08.2023).

2. Національна бібліотека України ім. В.І. Вернадського. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/> (дата звернення: 10.08.2023).