



**СИЛАБУС**  
**вибіркової навчальної дисципліни**  
**вибіркового каталогу**  
**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ**  
Обсяг освітнього компоненту (3 кредити/90 годин)

другого рівня вищої освіти

**ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА**



***Бурка Олена Миколаївна канд.пед.наук,доцент***

***Контактна інформація:***

- 0976498201;

- [otburka@zpu.edu.ua](mailto:otburka@zpu.edu.ua);

- IV навчальний корпус, ауд./ 398в

***Час і місце проведення консультацій:***

*В межах дистанційного навчання на консультацію з навчальної дисципліни можна доєднатися за постійним посиланням у застосунку «Zoom»:*  
<https://zoom.us/j/2895683393?pwd=ZWl0cDNITXlTZzNydkpDYVZ0ei9VQT09>

**ОПИС КУРСУ**

Оздоровча фізична культура має велике значення для всебічного розвитку, зміцнення та підтримки здоров'я всіх верств населення, а залучення до систематичних занять руховою активністю на пряму співвідноситься з загальним рівнем здоров'я країни. Майбутні фахівці сфери фізичної терапії повинні вміти організовувати та забезпечувати вирішення довготривалих цілей реабілітації, зокрема профілактику захворювань і забезпечення рівня рухової активності з урахуванням віку, підготовленості та рівня здоров'я. Вивчення дисципліни «Теорія і методика фізкультурно-оздоровчих занять» призначено саме для формування цих вмінь та навичок.

Навчальна дисципліна «Теорія і методика фізкультурно-оздоровчих занять» є складовою професійної підготовки майбутніх магістрів спеціальності 227 «Терапія та реабілітація» і надає можливість студентам вивчити та оволодіти методами використання природних оздоровчих чинників, фізкультурних технологій з метою оздоровлення, лікування, реабілітації та рекреації в умовах санаторно-курортного та амбулаторного лікування, ознайомитись з використанням інноваційних засобів оздоровчої фізичної культури.

Дисципліна «Теорія і методика фізкультурно-оздоровчих занять» відноситься до вибірових компонентів освітньої програми підготовки



магістрів спеціальності 227 «Терапія та реабілітація», спеціалізації 227.01 «Фізична терапія» та вивчається на другому курсі магістратури у 3 семестрі.

Загальна кількість годин: 90 (3 кредити ECTS): 18 годин лекції, 18 – практичні, 54 годин – самостійна робота, форма контролю – залік.

### **МЕТА, КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ**

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.

*Програмні 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.

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.

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.



*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.

### **ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ**

Навчальна дисципліна «Теорія і методика фізкультурно-оздоровчих занять» має міждисциплінарний характер та заснована на базових дисциплінах фахової підготовки таких як анатомія та фізіологія людини, терапевтичні вправи, теорія і методика рухової активності, кінезіологія. Вивчення даної дисципліни дозволить вдосконалити та оволодіти необхідними загальними, спеціальними, фаховими спеціалізованими компетентностями та результатами навчання, передбаченими освітньою програмою підготовки магістрів в межах освітнього компоненту.

### **ПЕРЕЛІК ТЕМ (ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН) ДИСЦИПЛІНИ**

Таблиця – Загальний тематичний план аудиторної роботи

<b>Номер тижня</b>	<b>Теми лекцій, год.</b>	<b>Теми практичних робіт, год.</b>
1	2	3
<b>Змістовий модуль 1. Місце оздоровчої фізичної культури в системі охорони здоров'я</b>		
1	Загальна характеристика оздоровчої фізичної культури: напрямки, вплив, правила (2 год)	Пр.р. № 1. «Загальна характеристика напрямків оздоровчої фізичної культури» (2 год.)



1	2	3
2	Загальна характеристика фізкультурно-оздоровчих занять, їх видів та правил застосування (2 год)	Пр.р. № 2. «Характеристика видів та правил застосування фізкультурно-оздоровчих занять» (2 год.)
3	Кондиційне тренування: етапи, функції, засоби (2 год)	Пр.р. № 3. «Етапи застосування кондиційного тренування» (2 год)
4	Профілактично-оздоровчі та оздоровчо-рекреаційні види занять: відмінності, засоби, застосування (2 год)	Пр.р. № 4. «Відмінності застосування профілактично-оздоровчих та оздоровчо-рекреаційних занять» (2 год)
5	Фізкультурно-оздоровчі технології: визначення, види, застосування та вплив (2 год)	Пр.р. № 5. «Характеристика, види та застосування фізкультурно-оздоровчих технологій» (2 год)
<b>Змістовий модуль 2. Організація та проведення фізкультурно-оздоровчих занять</b>		
6	Організація, проведення та методика фізкультурно-оздоровчих занять: програмування, прогнозування, оцінка, модулювання (6 год)	Пр.р. № 6. «Програмування та побудова фізкультурно-оздоровчих занять» (2 год.)
7		Пр.р. № 7. «Моделювання та прогнозування фізкультурно-оздоровчих занять» (2 год.)
8		Пр.р. № 8. «Оцінка ефективності фізкультурно-оздоровчих занять» (2 год.)
9	Фізкультурно-оздоровчі заняття у поза навчальній роботі. Вікові особливості, вплив та функції (2 год)	Пр.р. № 9. «Вікові особливості застосування фізкультурно-оздоровчих занять у поза навчальній роботі» (2 год.)



## САМОСТІЙНА РОБОТА

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

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

## РЕКОМЕНДОВАНІ ІНФОРМАЦІЙНІ ТА НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ ДЖЕРЕЛА

*Навчально-методичні розробки:*

1. Конспект лекцій з дисципліни: «Теорія і методика фізкультурно-оздоровчих занять». URL: <https://moodle.zp.edu.ua/course/view.php?id=6529>
2. Практичні роботи з дисципліни: «Теорія і методика фізкультурно-оздоровчих занять». URL: <https://moodle.zp.edu.ua/course/view.php?id=6529>

*Рекомендована література:*

1. Венглярський Г., Третяков 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., Маріонда 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.

## 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 ситуаційних завдань та демонстрації рівня володіння практичними навичками засвоєними протягом вивчення курсу. 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 сумарної оцінки результатів отриманих за поточним та обома рубіжними контролюями. 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.

(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](https://zp.edu.ua/uploads/dept_nm/Nakaz_N507_vid_10.12.21.pdf) (дата звернення: 08.08.2023).

## ПОЛІТИКИ КУРСУ

У разі невідвідування лекції без поважної причини, необхідно додатково опрацювати навчальний матеріал шляхом підготовки та захисту реферату за пропущеною темою заняття. Практичні роботи повинні бути у повному обсязі виконані та захищені згідно наведеного переліку.

### **Академічна доброчесність**

Студент зобов'язаний щодня відвідувати заняття всіх видів відповідно до встановленого розкладу, не запізнюватися, мати відповідний зовнішній вигляд. У разі відсутності через хворобу надати відповідну довідку. Пропущені заняття відпрацьовувати в визначений викладачем час.

Студент повинен старанно виконувати завдання, брати активну участь в навчальному процесі.

Протягом вивчення навчальної дисципліни студенти повинні дотримуватися принципів академічної доброчесності, що передбачає:

- самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливим освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їх індивідуальних потреб і можливостей);
- посилення на джерела інформації у разі використання ідей, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право; - надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності.

В НУ «Запорізька політехніка» академічна доброчесність передбачається за замовчуванням. Кожен здобувач повинен ознайомитися і слідувати Положенню про академічну доброчесність Національного університету «Запорізька політехніка», Статуту і Правил внутрішнього розпорядку Національного університету «Запорізька політехніка» (URL: <http://surl.li/etrcr>; <http://surl.li/etrdp>).



Порушенням академічної доброчесності при вивченні навчальної дисципліни вважається:

- академічний плагіат – оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів, отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості), та/або відтворення опублікованих текстів (оприлюднених творів мистецтва) інших авторів без зазначення авторства; формою академічного плагіату є самоплагіат, що полягає у відтворенні без посилання на джерело інформації власних раніше опублікованих текстів;
- фабрикація – фальсифікація результатів досліджень, посилань, або будь-яких інших даних, що стосуються освітнього процесу;
- обман – надання завідомо неправдивої інформації стосовно власної освітньої (наукової, творчої) діяльності чи організації освітнього процесу;
- списування – використання без відповідного дозволу зовнішніх джерел інформації під час оцінювання результатів навчання;
- хабарництво – надання (отримання) учасником освітнього процесу чи пропозиція щодо надання (отримання) коштів, майна чи послуг матеріального або нематеріального характеру з метою отримання неправомірної вигоди в освітньому процесі.

#### **Час відповіді викладача**

Зазвичай на запит електронною поштою, в застосунку «Telegram» надається відповідь від декількох хвилин в період проведення консультації відповідно до вказаного графіку. Поза межами консультативного періоду, час відповіді складає до 48 годин.

### **ТЕХНІЧНІ ВИМОГИ ДЛЯ РОБОТИ НА КУРСІ**

Щоб мати доступ до навчально-методичних розробок курсу необхідно мати особистий доступ до університетської навчальної платформи Moodle.

Для відвідування лекційних та практичних занять в умовах дистанційного навчання необхідно мати доступ у застосунку «Zoom» (постійне посилання: <https://zoom.us/j/2895683393?pwd=ZWl0cDNlTXlTZzNydkpDYVZ0ei9VQT09>).

