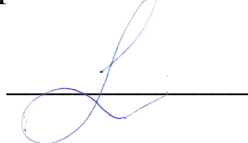


Вінницький національний медичний університет ім. М.І.Пирогова

**Кафедра Спортивної медицини,
фізичного виховання та реабілітації**

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор ЗВО з науково-педагогічної
роботи та навчальної роботи



Інна АНДРУШКО

“29” серпня 2025 року

«ПОГОДЖУЮ»

Завідувач кафедри спортивної
медицини, фізичного виховання та
реабілітації



Лариса САРАФІНІЮК

«28» серпня 2025 року.

СИЛАБУС

«Теорія та методика фізичного виховання»

Спеціальність	I 7 «Терапія та реабілітація»
Освітній рівень	Бакалавр
Освітня програма	ОПП «Терапія та реабілітація» 2025
Навчальний рік	2025-2026
Кафедра	Спортивної медицини, фізичного виховання та реабілітації
Контактна інформація	<i>fizkult@vnmu.edu.ua,</i> <i>вул.Пирогова, 56 (спортивний корпус),</i> <i>(0432) 695995</i>
Укладач силабусу	ст. викладач Романенко О.І.

1. Статус та структура дисципліни

Статус дисципліни	Вибіркова
Код дисципліни в ОПП та місце дисципліни в ОПП	ВБ 1.1, складова циклу дисциплін загальної підготовки
Курс/семестр	1 курс (II семестр)
Обсяг дисципліни (загальна кількість годин/ кількість кредитів ЄКТС)	90 годин, кредитів-3.
Структура дисципліни	Лекцій -10 годин Практичні заняття -36 години Самостійна робота - 44 години В цілому: аудиторні заняття – 52 %, самостійна поза аудиторна робота – 48 %
Кількість змістових модулів	2
Мова викладання	українська
Форма навчання	Очна (при впровадженні карантинних заходів- дистанційна очна)

2. Опис дисципліни

Предмет «Теорія та метода фізичного виховання» представляє собою систему знань про роль і місце фізичного виховання в житті суспільства та про загальні закономірності управління цим процесом.

Передреквізити. Теорія та методика фізичного виховання як навчальна дисципліна базується на вивченні студентами анатомії та фізіології людини, медичної біології, біологічної хімії, фізичної реабілітації, спортивної медицини, дисциплін медико-профілактичного та загально гуманітарного циклу такими як, загальною педагогікою, загальною і віковою психологією, психологією спорту, біомеханікою: закладає основи здорового способу життя, поліпшення рівня життя та профілактики порушення функцій в процесі життєдіяльності; забезпечує послідовність та взаємозв'язок зі

спортивною медициною, лікарським контролем, гігієною, медициною, психологічною та фізичною реабілітацією, що передбачає інтеграцією викладання з цими дисциплінами та формування умінь застосовувати знання з фізичного виховання в процесі подальшого навчання й у професійній діяльності.

Мета курсу та його значення для професійної діяльності.

1. Метою вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» є формування системи знань про загальні закономірності, принципи, засоби, методи та форми організації фізичного виховання; зміст методики фізичного виховання, набуття вмінь і навичок самостійної роботи щодо засвоєння навчального матеріалу про теорію і методику фізичного виховання.

2. Основними **завданнями** вивчення дисципліни є:

$\frac{3}{4}$ забезпечити широку теоретичну і практичну підготовку студентів до майбутньої професійної діяльності;

$\frac{3}{4}$ перевірку міцності засвоєння студентами основних теоретичних положень, які відображають закономірності фізичного виховання як педагогічного процесу;

$\frac{3}{4}$ сприяти вихованню у студентів педагогічного мислення і формуванню системи спеціальних знань і умінь, що дозволить майбутньому спеціалісту використовувати фізичне виховання для оздоровлення людей різного віку, узагальнювати досвід передової педагогічної практики, самостійно розробляти нові педагогічні технології.

$\frac{3}{4}$ сформувати у майбутнього вчителя фізичної культури чіткі уявлення про мету і завдання фізичного виховання людей різного віку, виховувати почуття професійного обов'язку і розуміння соціальної значимості майбутньої роботи;

$\frac{3}{4}$ ознайомити з передовим досвідом роботи з фізичного виховання.

В результаті вивчення дисципліни студенти повинні:

знати:

- методологічні та теоретичні основи педагогічного процесу фізичного виховання дорослого населення;
- законодавчі та програмно-нормативні засади фізичного виховання дорослого населення;
- закономірності та фактори розвитку дорослого населення;
- теоретико-методичні основи організації фізичного виховання в навчально-виховних установах з молоддю;
- зміст, засоби та методи фізичного виховання дорослого населення;
- основи планування, педагогічного контролю та обліку навчального процесу з фізичного виховання дорослого населення.

вміти:

- творчо використовувати отримані знання з теорії і методики фізичного виховання при вирішенні педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань з врахуванням вікових і індивідуальних відмінностей осіб різного віку;
 - планувати, організовувати і здійснювати роботу з фізичного виховання, проведення навчальних і тренувальних заходів і спортивних змагань;
 - вивчати, аналізувати і оцінювати рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості дорослого населення;
 - вирішувати теоретичні та практичні проблемні завдання з використанням сучасних методів наукового пізнання;
 - формувати в осіб різного віку систему знань і свідому потребу в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом, та в здоровому способі життя;
 - організовувати спортивно-масову та фізкультурно-оздоровчу роботу з особами різного віку;

- аналізувати, узагальнювати і розповсюджувати передовий досвід, систематично підвищувати свою професійну кваліфікацію;

- здійснювати науково-дослідну та методичну роботу, орієнтуватись в спеціальній науково-педагогічній літературі.

3. Зміст та логістика дисципліни

Модуль 1	2 семестр 32 години	Практичні заняття № 1-3 Теми для самостійного опрацювання № 1-3
Модуль 2	2 семестр 5 годин	Практичні заняття № 4-8 Теми для самостійного опрацювання № 4-8

Змістовий модуль 1. «Загальні основи теорії фізичного виховання»

Тема 1. Вихідні поняття теорії фізичного виховання. Мета, завдання, принципи та засоби фізичного виховання.

Тема 2. Вступ в спеціальність. Засоби фізичного виховання. Техніка фізичних вправ. Характеристика рухів. Класифікація фізичних вправ.

Тема 3. Методи фізичного виховання. Рухові дії як предмет навчання. Етапи навчання рухових дій.

Змістовий модуль 2. «Фізичні якості людини»

Тема 4. Сила як фізична якість людини. Розвиток силових здібностей.

Тема 5. Швидкість як фізична якість людини. Розвиток швидкісних здібностей.

Тема 6. Спритність як фізична якість людини. Розвиток спритності та координації. Гнучкість як фізична якість людини. Розвиток гнучкості.

Тема 7. Витривалість як фізична якість людини. Розвиток витривалості.

Тема 8. Форми побудови занять у фізичному вихованні. Контроль (самоконтроль), оцінка (самооцінка) в процесі виконання фізичної діяльності.

На практичних заняттях студенти удосконалюють навички фізичних вправ. Самостійна робота студента передбачає підготовку до практичних занять та опрацювання практичних навичок, вивчення тем для самостійної поза аудиторної роботи, підготовка презентацій, опрацювання наукової літератури. Контроль засвоєння тем самостійної поза аудиторної роботи здійснюється на практичних заняттях та підсумковому контролі з дисципліни.

Календарні плани практичних занять, тематичний план самостійної поза аудиторної роботи, обсяг та напрямки індивідуальної роботи опубліковані на сайті кафедри.

Маршрут отримання матеріалів: Кафедра спортивної медицини, фізичного виховання та реабілітації/Студенту/Очна форма навчання/ «Терапія та реабілітація»/ 1 курс/Навчально-методичні матеріали/ або за посиланням <https://www.vnmue.edu.ua/> кафедра Спортивної медицини, фізичного виховання та реабілітації. Доступ до матеріалів здійснюється з корпоративного акаунту студента s000XXX@vnmue.edu.ua.

4. Форми та методи контролю успішності навчання

Поточний контроль на практичних заняттях	Поточний контроль з навчальної дисципліни «Теорії та методики фізичного виховання» здійснюється під час проведення практичних занять.
Підсумковий семестровий контроль (залік) по завершенню 2 семестру	Згідно положення про організацію освітнього процесу у ВНМУ ім.М.І.Пирогова (посилання https://www.vnmue.edu.ua/Загальна інформація/Основні документи)
Засоби діагностики успішності навчання	Тести.

5. Критерії оцінювання

Оцінювання знань здійснюється згідно Положення про організацію освітнього процесу у ВНМУ ім.М.І.Пирогова (посилання [https://www.vnmu.edu.ua/Загальна інформація/Основні документи](https://www.vnmu.edu.ua/Загальна%20інформація/Основні%20документи))

Поточний контроль	За чотирьох бальною системою традиційних оцінок: 5 «відмінно», 4 «добре», 3 «задовільно», 2 «незадовільно»
Залік	За 200-бальною шкалою (середня арифметична оцінка за семестр конвертується в бали) Зараховано: від 122 до 200 балів Не зараховано: менше 122 балів (див.Шкалу оцінювання)

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
180-200	A	відмінно	зараховано
170-179,99	B	добре	-
160-169,99	C		
141-159,99	D	задовільно	-
122-140,99	E	задовільно	-
0-121,99	FX	незадовільно з	не зараховано з
		можливістю повторного складання	

			складання
	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Критерії оцінювання знань студента

Оцінювання усної/письмової відповіді під час поточного контролю

Оцінка «відмінно» виставляється студенту, який показав різнобічні і глибокі знання теми практичного заняття, вміє успішно виконувати практичні завдання, які передбачені програмою, усвідомив взаємозв'язок окремих розділів дисципліни, їхнє значення для майбутньої професії, виявив творчі здібності у розумінні та використанні навчально-програмного матеріалу, проявив здатність до самостійного оновлення і поповнення знань.

Оцінка «добре» виставляється студенту, який виявив повне знання теми практичного заняття, успішно виконує передбачені програмою практичні завдання, здатний до самостійного оволодіння тематичного плану.

Оцінка «задовільно» виставляється студенту, який виявив знання основного теми практичного заняття в обсязі, необхідному для подальшого навчання, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою, але володіє необхідними знаннями для подолання допущених помилок.

Оцінка «незадовільно» виставляється студенту, який не виявив достатніх знань теми практичного заняття, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою практичних завдань, не може без допомоги викладача використати знання при подальшому навчанні, не спромігся оволодіти навичками самостійної роботи.

Критерії оцінювання індивідуальної роботи студентів

Нарахування індивідуальних балів здійснюють на підставі Положення про організацію навчального процесу у Вінницькому національному медичному університеті ім.М.І.Пирогова.

12 балів – додаються до дисципліни студенту, який отримав призове місце на міжвузівських олімпіадах з дисципліни або призове місце на міжвузівській/міжнародній науковій конференції з наявністю друкованої роботи.

10 балів – додаються до оцінки з дисципліни студенту, який отримав I місце на внутрішньовузівській олімпіаді з дисципліни або I місце на студентській науковій конференції з наявністю друкованої роботи,

8 балів- додаються до оцінки з дисципліни студенту, який отримав призове місце (II-III) на внутрішньовузівській олімпіаді з дисципліни або на студентській науковій конференції з наявністю друкованої роботи; або за участь (без призового місця) міжвузівських олімпіадах з дисципліни або призове місце на міжвузівській/міжнародній науковій конференції з наявністю друкованої роботи.

6 балів – додаються до оцінки з дисципліни студенту, який приймав участь (без призового місця) у внутрішньовузівській олімпіаді з дисципліни або студентській науковій конференції з наявністю друкованої роботи

4 балів - додаються до оцінки з дисципліни студенту, який активно приймав участь у роботі студентського наукового гуртка, опублікував друковану роботу за результатами науково-практичного дослідження, але не приймав особисто участь у студентській науковій конференції, підготував стендову доповідь.

Кількість балів за індивідуальні завдання студента не може перевищувати 12 балів за дисципліну. При цьому, максимальна сума балів, яку може отримати студент за дисципліну не може перевищувати 200 балів.

6. Політика навчальної дисципліни/курсу

Студент має право на отримання якісних освітніх послуг, доступ до сучасної наукової та навчальної інформації, кваліфіковану консультативну допомогу під час вивчення дисципліни та опанування практичними навичками. Політика кафедри під час надання освітніх послуг є студентоцентрованою, базується на нормативних документах Міністерства освіти та Міністерства охорони здоров'я України, статуті університету та порядку надання освітніх послуг, регламентованого основними положеннями організації навчального процесу в ВНМУ ім.М.І.Пирогова та засадах академічної доброчесності.

Дотримання правил розпорядку ВНМУ, техніки безпеки на практичних заняттях. Інструктаж з техніки безпеки, безпеки поведінки з спортивним інвентарем проводиться на першому практичному занятті викладачем (на початку кожного семестру). Проведення інструктажу реєструється в Журналі інструктажу з техніки безпеки. Студент, який не пройшов інструктаж, не допускається до виконання практичних робіт.

Вимоги щодо підготовки до практичних занять. Студент повинен бути підготовленим до практичного заняття.

На заняття слід приходити вчасно, без запізнення. Студент, який запізнився більше, ніж на 15 хвилин на заняття, не допускається до останнього і повинен його відпрацювати в установленому порядку.

На практичних заняттях студент має бути одягнений в спортивну форму . Студенти, які не мають спортивної форми, не допускаються до заняття.

Студент повинен дотримуватись правил безпеки на практичних заняттях та під час знаходження у спортивних приміщеннях кафедри та спортивному комплексі.

Під час обговорення теоретичних питань студенти мають демонструвати толерантність, ввічливість та повагу до своїх колег та викладача.

Використання мобільних телефонів та інших електронних девайсів. Використання мобільних телефонів та інших електронних пристроїв на занятті не допускається. Тільки під час дистанційного навчання.

Академічна доброчесність. Під час вивчення дисципліни студент має керуватись Кодексом академічної доброчесності ВНМУ ім.М.І.Пирогова (<https://www.vnmu.edu.ua/> загальна інформація/ Основні документи/ Кодекс академічної доброчесності). При порушенні норм академічної доброчесності під час поточного та підсумкових контролів студент отримує оцінку «2» та повинен її відпрацювати своєму викладачу в установленому порядку протягом двох тижнів після отриманої незадовільної оцінки.

Пропуски занять. Пропущені заняття відпрацьовуються в порядку, установленому в Положенні про організацію освітнього процесу у ВНМУ ім.М.І.Пирогова (посилання <https://www.vnmu.edu.ua/> Загальна інформація/Основні документи) у час, визначений графіком відпрацювань (опублікований на сайті кафедри <https://www.vnmu.edu.ua/> кафедра спортивної медицини, фізичного виховання та реабілітації черговому викладачу).

Порядок допуску до підсумкового контролю з дисципліни наведений в Положенні про організацію освітнього процесу у ВНМУ ім.М.І.Пирогова (посилання <https://www.vnmu.edu.ua/> Загальна інформація/Основні документи). До підсумкового контролю допускаються студенти, які не мають пропущених невідпрацьованих практичних занять та отримали середню традиційну оцінку не менше «3».

Додаткові індивідуальні бали. Індивідуальні бали з дисципліни студент може отримати за індивідуальну роботу, обсяг якої оприлюднений на сайті кафедри в навчально-методичних матеріалах дисципліни, кількість балів визначається за результатами ІРС згідно Положенню про організацію освітнього процесу у ВНМУ ім.М.І.Пирогова (посилання <https://www.vnmu.edu.ua/> Загальна інформація/Основні документи).

Вирішення конфліктних питань. При виникненні непорозумінь та претензій до викладача через якість надання освітніх послуг, оцінювання знань та інших конфліктних ситуацій, студент повинен подати спершу повідомити про свої претензії викладача. Якщо конфліктне питання не

вирішено, то студент має право подати звернення до завідувача кафедри згідно Положення про розгляд звернень здобувачів вищої освіти у ВНМУ ім.М.І.Пирогова (<https://www.vnmu.edu.ua/> Загальна інформація/Основні документи).

Політика в умовах дистанційного навчання. Порядок дистанційного навчання регулюється Положенням про запровадження елементів дистанційного навчання у ВНМУ ім.М.І.Пирогова (<https://www.vnmu.edu.ua/> Загальна інформація/Основні документи). Основними навчальними платформами для проведення навчальних занять є Microsoft Team, Google Meets. Порядок проведення практичних занять, відпрацювань під час дистанційного навчання оприлюднюється на веб-сторінці кафедри (<https://www.vnmu.edu.ua/> кафедра спортивної медицини, фізичного виховання та реабілітації / Студенту або <https://www.vnmu.edu.ua/> кафедра спортивної медицини, фізичного виховання та реабілітації / Новини).

Зворотній зв'язок з викладачем здійснюється через месенджери (Viber, Telegram, WhatsApp) або електронну пошту (на вибір викладача) в робочий час.

7. **Навчальні ресурси** Навчально-методичне забезпечення дисципліни оприлюднено на сайті кафедри. Маршрут отримання матеріалів <https://www.vnmu.edu.ua/> кафедра спортивної медицини, фізичного виховання та реабілітації / Студенту.

Рекомендована література

Основна:

1. Боднарчук О. Активне дозвілля учнів молодших класів : метод. посіб. / Олена Боднарчук, Софія-Євгенія Боднарчук, Маркіян Стефанишин. - Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. – 32 с.
2. Вознюк Тетяна Володимирівна. Волейбол у закладах вищої освіти :

- навчальний посібник / Т. В. Вознюк, А. А. Ковальчук, О. В. Ковальчук.-
Вінниця : Твори,
2019. – 279 с. : іл.
3. Добринський В. С. Комплексний контроль фізичного стану, навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів: метод. рекомен./ В. С. Добринський, Ж.С. Мудрик, С. І. Савчук, О. В. Валькевич, Н. Я. Захожа. – Луцьк : Вежа-Друк, 2021. – 112 с.
 4. Дудіцька С. П. Рухливі ігри з методикою викладання : навч. посіб. / С. П.Дудіцька. – Чернівці, 2020. – 225 с.
 5. Костюкевич Віктор Митрофанович. Організаційно-методичні аспекти розробки навчальних програм підготовки футболістів у дитячо-юнацьких спортивних школах, спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву : навчальний посібник/ В. М. Костюкевич.- Вінниця : Твори, 2021. – 148 с.
 6. Кутек Т. Б. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навч посіб. / Т. Б. Кутек, І. І. Вовченко. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. – 108 с.
 7. Методика і методологія наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Укладачі : Р. Ф. Ахметов, Т. Б. Кутек. – Житомир : Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2022. – 192 с.
 8. . Олійник Н. А., Дуржинська О. О., Рудницький В.Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту. Навчальний посібник з фізичного виховання для вищих навчальних закладів. – Вінниця: ВНАУ, 2020 – 283 с.
 9. Павлова Ю. Грамотність у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. – Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського, 2022. – 160 с.
 10. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник/ В. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2021. – 672 с.
 11. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – Частина 1. – 215 с.

Допоміжна:

1. Дмитренко С. М., Асаулюк І. О. Теорія фізичного виховання в запитаннях і відповідях. – Вінниця, 2016. – 152 с.
2. Інноваційні технології фізичного виховання студентів : навчальний посібник для студ., які вивчають дисципліну «Фізичне виховання» та студ. зі спец. 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / Г. Л. Бойко, І. Ю. Карпюк, Н. А.

Дакал [та ін.] ; ред. Ю. М. Вихляєв; МОНУ, НТУУ «Київський політехнічний інститут імені І. Сікорського». – Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2019. – 608 с.

3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. – К. : Олімп. л-ра, 2018. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 364 с.

4. Коритко З. І. Фізіологічна характеристика станів організму : лекція з дисципліни «Фізіологія фізичного виховання і спорту» / Коритко З. І. – Львів, 2019. – 19 с.

5. Музика Ф. В. Динамічна анатомія : лекція з дисципліни «Анатомія людини» / Ф. В. Музика– Львів, 2019. – 12 с.

6. Рухливі ігри та методика їх викладання : навч-метод. реком. / І.О.Бичук, Р.Б. Іваніцький, О.В.Валькевич, Ю.Ю.Цюпак. – Луцьк: Вежа-Друк, 2018. – 64 с.

7. Товт В. А. Фізичне виховання дорослого населення: навч. посіб./ укладачі В. А. Товт, Л. М. Джуган. – Ужгород: «ТОВ "РіК-У"», 2020. – 165 с.

8. Хома Т. В. Педагогіка фізичного виховання і спорту: теоретико-практичний супровід до самостійної роботи студентів: навчальний посібник. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2020. – 104 с.

9. Чернишенко Тамара Миколаївна. Теорія і методика рухливих ігор і забав у запитаннях та відповідях : навчально-методичний посібник / Т. М. Чернишенко.- Вінниця :Твори, 2018. – 160 с.

Інформаційні ресурси

1. Електронна адреса сайту університету: <http://vntmu.edu.ua>

2. Електронна адреса сайту бібліотеки університету: <http://library.vntmu.edu.ua>

3. Вища освіта в Україні. <http://osvita.ua/vnz/>

4. Національна бібліотека України імені В.І.Вернадського.

<http://www.nbuv.gov.ua/>

5. Бібліотека Національного університету фізичного виховання і спорту України

[Електронний ресурс]. – Режимдоступу: <https://uni-sport.edu.ua/>

6. Навчальні платформи що до викладання фізичного виховання

<https://naurok.com.ua/dobirka-informacijnih-resursiv-ta-kompleksu-vprav-dlya-organizaci-distanciynogo-navchannya-z-fizichno-kulturi-327168.html>

- http://osvita.ua/school/lessons_summary/initial/fizkkult.html

8. Розклад та розподіл груп по викладачам опублікований на веб-сторінці кафедри ((<https://www.vnmue.edu.ua/> кафедра спортивної медицини, фізичного виховання та реабілітації / Студенту).

Силабус з дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання» обговорено та затверджено на засіданні кафедри спортивної медицини, фізичного виховання та реабілітації (протокол №1, від «_28 »_серпня 2025 року

Відповідальний за курс



ст. викл. Олександр РОМАНЕНКО

(підпис)

Завідувач кафедри



професор ЗВО Лариса САРАФИНЮК

(підпис)