

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

09/01-151S

СИЛАБУС

SYLLABUS

«Теорія і методика викладання спортивних дисциплін (легка атлетика, гімнастика)»		«Theory and methodology of teaching sports disciplines (light athletics, gymnastics)»	
Шифр за ОП	BB 3	Code in Degree Programme	
Освітній рівень: бакалаврський (перший)		Level of Education: Bachelor's (first)	
Галузь знань: Охорона здоров'я	22	Field of Knowledge: Health Care	
Спеціальність: Терапія та реабілітація	227	Field of Study: Therapy and rehabilitation	
Освітня програма: Фізична терапія, ерготерапія		Degree Programme: Physical Therapy, Occupational Therapy	

РІВНЕ – 2025

Силабус освітнього компонента «Теорія і методика викладання спортивних дисциплін (легка атлетика, гімнастика)» для здобувачів вищої освіти першого ступеня «бакалавр», які навчаються за освітньо-професійною програмою «Фізична терапія, ерготерапія» спеціальності 227 «Терапія та реабілітація», спеціалізація 227.1 «Фізична терапія». Рівне. НУВГП. 2025. 9 с.

ОПП на сайті університету: <https://surl.li/lwfwsx>

Розробник силабусу:

e-підпис Петрук Л.А., старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання

Силабус схвалений на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання

Протокол № 1 від «28» серпня 2025 року

В. о. завідувача кафедри:

е-підпис Гамма Т.В., к.б.н., доцент.

Керівник освітньої програми:

е-підпис Нестерчук Н.Є., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор.

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІОЗ

Протокол № 1 від «29» серпня 2025 року

Голова науково-методичної ради з якості ННІОЗ:

е-підпис Григус І.М., д.мед.н., професор.

© Петрук Л.А.,
2025

© НУВГП, 2025

ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ

Ступінь вищої освіти	Бакалавр
Освітня програма	Фізична терапія, ерготерапія
Спеціальність	227 Терапія та реабілітація
Рік навчання, семестр	2-й рік (4 семестр), 3-й рік (5 семестр)
Кількість кредитів	7 кредитів ЄКТС
Лекції:	24 год
Лабораторні заняття:	60 год
Самостійна робота:	126 год
Курсова робота:	ні
Форма навчання	денна
Форма підсумкового контролю	4 семестр – залік, 5 семестр - екзамен
Мова викладання	Українська

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА

ПРОФАЙЛ ЛЕКТОРА



Петрук Людмила Анатоліївна
старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання

Вікіситет

<https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/>

ORCID

[Петрук Людмила Анатоліївна](#)

Канали комунікації

<https://orcid.org/0000-0002-3221-5028>

l.a.petruk@nuwm.edu.ua

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

Мета та завдання

«Теорія і методика викладання спортивних дисциплін (легка атлетика, гімнастика)» займає важливе місце в системі підготовки майбутнього фахівця. Вивчення цього освітнього компонента сприяє формуванню у фізичного терапевта уміння поєднувати медико-біологічні знання з педагогічними підходами та забезпечення якісного відновлення і збереження здоров'я пацієнта.

Знання й навички, набуті здобувачами вищої освіти, розглядаються як основа глибокої професійної компетентності та формують правильне ставлення до потреб суспільства. Такі набуті знання, уміння і навички дають можливість формуванню висококваліфікованих спеціалістів-практиків.

Мета освітнього компонента полягає у забезпеченні теоретичної, методичної та практичної підготовки здобувачів вищої освіти до майбутньої професійної діяльності.

Завдання освітнього компонента полягає у формуванні розуміння рухової діяльності людини через отримання знань про техніку виконання вправ та розвиток фізичних якостей; вмінні планувати навантаження з урахуванням віку, функціонального стану та рівня підготовленості пацієнта, що особливо важливо в процесі відновлення після травм та захворювань; вмінні виявляти типові помилки рухів, корегувати їх і формувати безпечні рухові стереотипи та правильну техніку виконання рухів.

Посилання щодо розміщення освітнього компонента на навчальній платформі Moodle

<https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=2468>

Компетентності

ЗК 01. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
 ЗК 02. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
 ЗК 03. Навички міжособистісної взаємодії.
 ЗК 04. Здатність працювати в команді.
 ЗК 05. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
 ЗК 06. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
 ЗК 07. Здатність спілкуватися іноземною мовою.
 ЗК 08. Здатність планувати та управляти часом.
 ЗК 10. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
 ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
 ЗК 14. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.
 СК 01. Здатність пояснити пацієнтам, клієнтам, родинам, членам міждисциплінарної команди, іншим медичним працівникам потребу у заходах фізичної терапії, ерготерапії, принципи їх використання і зв'язок з охороною здоров'я.
 СК 03. Здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції придатні засоби фізичної терапії, ерготерапії.
 СК 04. Здатність враховувати медичні, психолого-педагогічні, соціальні аспекти у практиці фізичної терапії, ерготерапії.
 СК 05. Здатність провадити безпечну для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з фізичної терапії, ерготерапії у травматології та ортопедії, неврології та нейрохірургії, кардіології та пульмонології, а також інших областях медицини.
 СК 07. Здатність допомогти пацієнту/клієнту зрозуміти власні потреби, обговорювати та пояснювати зміст і необхідність виконання програми фізичної терапії та ерготерапії.
 СК 09. Здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії та/або ерготерапії функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта.
 СК 12. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.
 СК 13. Здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.
 СК 14. Здатність знаходити шляхи постійного покращення якості послуг фізичної терапії та ерготерапії.

Програмні результати навчання

ПРН 01. Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.
 ПРН 13. Обирати оптимальні форми, методи і прийоми, які б забезпечили шанобливе ставлення до пацієнта/клієнта, його безпеку/захист, комфорт та приватність.

СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Лекцій – 24 год (4 семестр – 14 год; 5 семестр – 10 год)	Лабораторних – 60 год (4 семестр – 30 год; 5 семестр – 30 год)	Самостійна робота – 126 год (4 семестр – 62 год; 5 семестр – 64 год)
--	--	--

ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

4 семестр

Тема 1. Теорія та методика викладання спортивних дисциплін як наукова і навчальна дисципліна. Принципи та методи фізичного виховання.
 Тема 2. Місце і значення легкої атлетики та гімнастики в системі фізичного виховання.
 Тема 3. Теорія і методика викладання легкої атлетики та гімнастики як засобів зміцнення особистого здоров'я.
 Тема 4. Теорія і методика викладання легкої атлетики та гімнастики з урахуванням безпеки та захисту клієнта обираючи оптимальні форми і методи.
 Тема 5. Методики розвитку фізичних якостей.
 Тема 6. Основи методики вдосконалення фізичних якостей.
 Тема 7. Особливості організації та проведення практичних занять зі спортивних дисциплін з урахуванням індивідуалізації занять.

ЛАБОРАТОРНІ РОБОТИ

4 семестр

1. Структура теоретичного курсу зі спортивно-педагогічних дисциплін та їх зв'язок з практичною діяльністю.
 2. Легка атлетика та гімнастика, як складові системи фізичного виховання.
 3. Оцінювання рівня рухової активності та її впливу на показники особистого здоров'я.

4. Вибір безпечних методів і прийомів навчання для різних категорій клієнтів з урахуванням їх комфорту та приватності.
5. Методики розвитку фізичної якості – витривалість.
6. Методики розвитку фізичної якості – сила.
7. Методики розвитку фізичної якості – швидкість.
8. Методики розвитку фізичної якості – спритність.
9. Методики розвитку гнучкості як фізичної якості.
10. Основи методики вдосконалення фізичної якості – витривалість.
11. Основи методики вдосконалення фізичної якості – сила.
12. Основи методики вдосконалення фізичної якості – швидкість.
13. Основи методики вдосконалення фізичної якості – спритність.
14. Основи методики вдосконалення гнучкості як фізичної якості.
15. Загально розвиваючі та спеціальні вправи в легкій атлетиці та гімнастиці, як засіб зміцнення та збереження особистого здоров'я.

ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

5 семестр

Тема 1. Методика використання легкої атлетики та гімнастики у формуванні громадського здоров'я.

Тема 2. Методика організації занять з дотриманням комфорту та приватності.

Тема 3. Підготовка і проведення різних форм занять зі спортивно-педагогічних дисциплін.

Тема 4. Особливості викладання спортивно-педагогічних дисциплін різної спеціалізації.

Тема 5. Управління навчально-виховним процесом, його контроль та облік.

ЛАБОРАТОРНІ РОБОТИ

5 семестр

1. Розробка та використання оздоровчих програм, комплексів вправ та проведення роз'яснювальної роботи, як засоби збереження особистого і громадського здоров'я.

2. Моделювання заняття з дотриманням комфорту, приватності та шанобливого ставлення.

3. Організаційно-методичні особливості проведення заняття засобами бігу на короткі, середні та довгі дистанції та спортивна ходьба.

4. Організаційно-методичні особливості проведення заняття засобами бар'єрного бігу.

5. Організація та проведення заняття зі стрибків у висоту, довжину та потрійний стрибок.

6. Організація та проведення заняття з метання списа, диска, молота та штовхання ядра.

7. Багатоборства в легкій атлетиці.

8. Основні засоби і методичні особливості гімнастики.

9. Вправи на гімнастичних приладах.

10. Акробатичні вправи та вправи художньої гімнастики.

11. Підготовка і проведення навчально-тренувальних занять зі спортивно-педагогічних дисциплін.

12. Особливості викладання легкої атлетики у групах підвищення спортивної майстерності.

13. Організація та проведення змагань у легкій атлетиці.

14. Особливості організації та проведення змагань з гімнастики.

15. Контроль, оцінювання і самоконтроль у навчально-виховному процесі.

Методи та технології навчання

Методи навчання:

- вербальні/словесні (лекція, пояснення, розповідь, бесіда, інструктаж);
- наочні (спостереження, ілюстрація, демонстрація);
- практичні (різні види вправлення, робота в групах, практики);
- пояснювально-ілюстративний, який передбачає пред'явлення готової інформації викладачем та її засвоєння студентами;
- опитування;
- самостійна робота.

Технології:

- імітаційні (рольові та ділові ігри).
- неімітаційні (розгляд проблемних питань, демонстрація відео).
- робота в малих групах(команді).
- аналіз конкретних ситуацій.

Форми проведення занять

В умовах модульно-кредитної технології навчання заняття проводяться переважно в активних і творчих формах – це проблемні й оглядові лекції, активні семінари, лабораторні заняття, ділові ігри, тренінги, заняття із застосуванням комп'ютерної техніки (демонстрація відео) тощо.

Інструменти, обладнання, програмне забезпечення

Тренажери, спортивне обладнання, мультимедіа-, відео-, комп'ютерні системи та мережі, бібліотечні фонди.

Порядок та критерії оцінювання**Лабораторні роботи
4 семестр**

Для досягнення мети та цілей курсу здобувачам вищої освіти потрібно вчасно виконати практичні завдання та здати модульні контролі.

Під час лабораторних занять викладач проводить оцінювання виконання завдань.

За вчасне та якісне виконання завдань, здобувачі вищої освіти отримує такі **обов'язкові** бали:

60 балів за завдання.

	Короткий зміст завдання	За якісне оформлення завдання, його виконання	За відповіді на запитання	Всього балів
Тема 1 (2 год)	Визначити структуру спортивно-педагогічних дисциплін та їх зв'язок з практичною діяльністю.	2	2	4
Тема 2 (2 год)	Визначити місце легкої атлетики та гімнастики в системі фізичного виховання.	2	2	4
Тема 3 (2 год)	Оволодіти уміннями оцінювати рівень рухової активності.	2	2	4
Тема 4 (2 год)	Ознайомитися з безпечними методами і прийомів навчання для різних категорій клієнтів.	2	2	4
Тема 5 (2 год)	Ознайомитися з методикою розвитку витривалості.	2	2	4
Тема 6 (2 год)	Ознайомитися з методикою розвитку сила.	2	2	4
Тема 7 (2 год)	Ознайомитися з методикою розвитку швидкість.	2	2	4
Тема 8 (2 год)	Ознайомитися з методикою розвитку спритність.	2	2	4
Тема 9 (2 год)	Ознайомитися з методикою розвитку гнучкості.	2	2	4
Тема 10 (2 год)	Освоїти основи методики вдосконалення витривалість.	2	2	4
Тема 11 (2 год)	Освоїти основи методики вдосконалення сила.	2	2	4
Тема 12 (2 год)	Освоїти основи методики вдосконалення швидкість.	2	2	4

Тема 13 (2 год)	Освоїти основи методики вдосконалення спритності.	2	2	4
Тема 14 (2 год)	Освоїти основи методики вдосконалення гнучкості.	2	2	4
Тема 15 (2 год)	Визначити засоби зміцнення та збереження особистого здоров'я.	2	2	4
Всього за аудиторні заняття				60

Модульний контроль проходить у формі тестування.

20 балів – модуль 1;

20 балів – модуль 2.

У тесті 20 запитань різної складності: рівень 1 – 20 запитань по 0,45 бала (9 балів), рівень 2 – 9 запитань по 1 балу (9 балів), рівень 3 – 1 запитання по 2 бали (2 бали). Усього – 20 балів.

Лінк на нормативні документи, що регламентують проведення поточного та підсумкового контролів знань здобувачів вищої освіти, можливість їм подання апеляції:

<https://ep3.nuwm.edu.ua/21123/>

Лабораторні роботи

5 семестр

Для досягнення мети та цілей курсу здобувачам вищої освіти потрібно вчасно виконати практичні завдання та здати модульні контролі.

Під час лабораторних занять викладач проводить оцінювання виконання завдань.

За вчасне та якісне виконання завдань, здобувачі вищої освіти отримує такі **обов'язкові** бали:

60 балів за завдання.

	Короткий зміст завдання	За якісне оформлення завдання, його виконання	За відповіді на запитання	Всього балів
Тема 1 (2 год)	Визначити основні засоби збереження особистого і громадського здоров'я.	2	2	4
Тема 2 (2 год)	Освоїти навик моделювання заняття з дотриманням комфорту, приватності та шанобливого ставлення.	2	2	4
Тема 3 (2 год)	Визначити організаційно-методичні особливості проведення заняття засобами бігу на короткі, середні та довгі дистанції та спортивна ходьба.	2	2	4
Тема 4 (2 год)	Визначити організаційно-методичні особливості проведення заняття засобами бар'єрного бігу.	2	2	4

Тема 5 (2 год)	Визначити особливості проведення заняття зі стрибків у висоту, довжину та потрійний стрибок.	2	2	4
Тема 6 (2 год)	Визначити особливості проведення заняття з метання списа, диска, молота та штовхання ядра.	2	2	4
Тема 7 (2 год)	Визначити особливості проведення занять з багатоборства в легкій атлетиці.	2	2	4
Тема 8 (2 год)	Освоїти основні засоби і методичні особливості гімнастики.	2	2	4
Тема 9 (2 год)	Освоїти вправи на гімнастичних приладах.	2	2	4
Тема 10 (2 год)	Освоїти акробатичні вправи та вправи художньої гімнастики.	2	2	4
Тема 11 (2 год)	Володіти умінням підготовки і проведення навчально-тренувальних занять зі спортивно-педагогічних дисциплін.	2	2	4
Тема 12 (2 год)	Володіти умінням викладання легкої атлетики у групах підвищення спортивної майстерності.	2	2	4
Тема 13 (2 год)	Володіти уміннями організації та проведення змагань у легкій атлетиці	2	2	4
Тема 14 (2 год)	Володіти уміннями організації та проведення змагань з гімнастики.	2	2	4
Тема 15 (2 год)	Визначити контроль, оцінювання і самоконтроль у навчально-виховному процесі.	2	2	4
Всього за аудиторні заняття				60

Модульний контроль проходить у формі тестування.

20 балів – модуль 1;

20 балів – модуль 2.

У тесті 20 запитань різної складності: рівень 1 – 20 запитань по 0,45 бала (9 балів), рівень 2 – 9 запитань по 1 балу (9 балів), рівень 3 – 1 запитання по 2 бали (2 бали). Усього – 20 балів.

Лінк на нормативні документи, що регламентують проведення поточного та підсумкового контролів знань здобувачів вищої освіти, можливість їм подання апеляції:

<https://ep3.nuwm.edu.ua/21123/>

Рекомендована література

Основна література:

1. Дубовік Р.Г., Краснов В.П., Чирва П.О. Легкая атлетика. Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Вінниця: Планер, 2016. 28 с.
2. Дубовік Р.Г., Отрошко О.В., Прохніч В.М.. Особливості підготовки легкоатлетів. Методичні рекомендації з дисципліни «Легка атлетика» Для студентів спеціальності 017, Фізична культура і спорт, Вид. Київ: НУБіП України, 2021. 40 с.
3. Клочко Л.І., Караулова С.І., Маліков М.В., Богдановська Н.В. Легка атлетика: навчальний посібник. Запоріжжя: Запорізький національний університет. 2012. 285 с
4. Куц О.С., Романова В.І. Інтенсифікація формування знань з теорії і методики фізичного виховання учнівської молоді: [навч. посіб.]. Рівне: О. Зень, 2017. 384 с.
5. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях. Тернопіль: підручники і посібники, 2011. 128с.
6. Теорія і методика фізичного виховання: в 2-х томах. / За ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2017. 391 с.

Допоміжна література:

7. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін. Харків: «ОВС», 2005. 208 с.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. І. Тернопіль: Навчальна книга, Богдан, 2001. 232 с.
9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. ІІ. Тернопіль: Навчальна книга, Богдан, 2002. 247 с.

Інформаційні ресурси

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
2. <https://uaf.org.ua/>
3. <https://ugf.org.ua/>

Поєднання навчання та досліджень

Здобувачі вищої освіти мають можливість додатково отримати бали за виконання індивідуальних завдань дослідницького характеру, а також можуть бути долучені до написання та опублікування наукових статей з тематики курсу.

ПОЛІТИКА ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

Перелік соціальних, «м'яких» навичок (soft skills)

Взаємодія з людьми, вміння відчувати настрій співрозмовника, вміння працювати в команді, здатність до навчання, здатність логічно обґрунтовувати позицію, знаходити вихід з складних ситуацій, комунікаційні якості, навички ведення перемовин, навички усного спілкування, працелюбність, саморозвиток, творчі здібності (креативність).

Дедлайни та перескладання

Перездача відбувається шляхом відпрацювання лабораторних занять з іншою підгрупою здобувачів вищої освіти. Можливе отримання додаткових балів за волонтерську роботу у реабілітаційному центрі.

Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно «Порядку ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП», <https://ep3.nuwm.edu.ua/30369/>. Згідно цього документу і реалізується право здобувачів вищої освіти на повторне вивчення освітнього компонента чи повторне навчання на курсі.

Перездача модульних контролів здійснюється згідно складеного графіку. Оголошення стосовно дедлайнів задачі та перездачі оприлюднюються на сторінці MOODLE <https://exam.nuwm.edu.ua/>

Неформальна та інформальна освіта

Здобувачі вищої освіти мають право на перезарахування результатів навчання набутих у неформальній та інформальній освіті згідно відповідного положення <https://ep3.nuwm.edu.ua/28363/>.

Здобувачі вищої освіти можуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx, edEra, FutureLearn та інших опановувати матеріал для перезарахування результатів навчання. При цьому важливо, щоб знання та навички, що формуються під час проходження певного онлайн-курсу чи його частин, мали зв'язок з очікуваними навчальними результатами даного освітнього компонента/освітньої програми та перевірялись в підсумковому оцінюванні.

Правила академічної доброчесності

Всі здобувачі вищої освіти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що застосовується і поширюється на поведінку та дії, пов'язані з навчальною роботою. Здобувачі вищої освіти мають самостійно виконувати та подавати на оцінювання лише результати власних зусиль та оригінальної праці. Здобувачі вищої освіти, які порушують «Кодекс честі університету», не отримають бали за це завдання, а в разі грубих порушень, курс не буде їм зараховано, здобувачі вищої освіти будуть направлені на повторне вивчення.

При здачі індивідуальних навчально-дослідницьких робіт може проводитись перевірка на плагіат.

В цілому здобувачі вищої освіти та викладачі мають дотримуватись:

- Положення про запобігання плагіату випускних кваліфікаційних робіт здобувачів вищої освіти зі змінами та доповненнями
- Кодекс честі здобувача вищої освіти
- Кодекс честі наукових, науково-педагогічних і педагогічних працівників НУВГП
- Положення про виявлення та запобігання академічного плагіату в НУВГП

Вимоги до відвідування

Здобувач вищої освіти зобов'язаний брати участь у всіх заняттях. Відпрацювати пропущені заняття можна при проведенні занять з іншою групою за тією ж темою або під час консультацій з предмету.

Оновлення

За ініціативою викладача зміст даного курсу оновлюється щорічно, враховуючи зміни у законодавстві України, наукові досягнення у фізичній культурі і спорті. Зміст даного освітнього компоненту оновлюється на основі наукових досягнень і сучасних практик в даній галузі та змін у освітній програмі щодо програмних результатів навчання.

Лектор

Петрук Л.А., старший викладач.

Автор
Старший викладач

Людмила ПЕТРУК

Затверджено

Проректор з науково-педагогічної та
навчальної роботи

Валерій СОРОКА



документ підписаний КЕП
Номер документа СИЛ №112
Підписувач Сорока Валерій Степанович
Підписувач (дані КЕП):
Сертифікат 3FAA9288358EC003040000009B6C3700C8C2C100