

# ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету здоров'я,  
психології, фізичної культури та  
спорту

Євген ПАВЛЮК  
«29» серпня 2025р

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

галузі знань **I Охорона здоров'я та соціальне забезпечення**

Спеціальність **I7 Терапія та реабілітація**

Спеціалізація **I7.01 Фізична терапія**

Рівень вищої освіти **Перший бакалаврський**

Освітньо-професійна програма **Фізична терапія, ерготерапія**

Обсяг дисципліни **4 кредити ЄКТС**

Шифр дисципліни **ОФП.25**

Мова навчання **Українська**

Статус дисципліни: **Обов'язкова**

Факультет **здоров'я, психології, фізичної культури та спорту**

Кафедра **фізичної терапії, ерготерапії**

| Форма навчання | Курс | Семестр | Загальний обсяг дисципліни | Кількість годин   |        |                    |                   |                               | Курсовий проект | Курсова робота | Вид семестрового контролю |       |
|----------------|------|---------|----------------------------|-------------------|--------|--------------------|-------------------|-------------------------------|-----------------|----------------|---------------------------|-------|
|                |      |         |                            | Аудиторні заняття |        |                    |                   | Самостійна робота, в т.ч. ІРС |                 |                | Залік                     | Іспит |
|                |      |         | Кредити ЄКТС               | Разом             | Лекції | Лабораторні роботи | Практичні заняття |                               |                 |                |                           |       |
| Денна          | 2    | 1       | 4,0/120                    | 50                | 32     |                    | 18                | 70                            |                 |                |                           | +     |

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми «Фізична терапія, ерготерапія» за спеціальністю I7 «Терапія та реабілітація» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Робоча програма складена: \_\_\_\_\_ д.пед.н., професор Олег БАЗИЛЬЧУК

Схвалено на засіданні кафедри ФТЕ

Протокол № 1 від 29 серпня 2025 р.

Зав. кафедри ФТЕ

\_\_\_\_\_ д.пед.н., професор Олег БАЗИЛЬЧУК

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Протокол № 1а від 29 серпня 2025 р.

Голова вченої ради факультету \_\_\_\_\_ д.пед.н., професор Євген ПАВЛЮК

### ЛИСТ ПОГОДЖЕННЯ

| Посада    | Назва кафедри                 | Підпис                                                                              | Ім'я,<br>ПРИЗВИЩЕ |
|-----------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Гарант ОП | фізичної терапії, ерготерапії |  | Олег<br>БАЗИЛЬЧУК |

### 3. Пояснювальна записка

Дисципліна «Теоретичні основи навчання фізичних вправ» є однією із дисциплін професійної підготовки фахівців освітнього рівня «Бакалавр» за спеціальністю І7 «Терапія та реабілітація». Вивчення дисципліни у процесі професійної підготовки фахівців має важливе соціальне та педагогічне значення.

Пререквізити – ОФП.01 основи практичної діяльності в реабілітації, ОФП.12 навички спілкування та взаємодії, ОФП.19 біомеханіка, ОФП.26 види оздоровчої рухової активності, ОПП.15 фізіологія людини.

Кореквізити – ОФП. 05 фізична терапія в неврології, ОФП. 08 фізична терапія при порушенні діяльності опорно-рухового апарату, ОФП. 09 фізична терапія в спорті, ОФП.13 фізична терапія в педіатрії.

Відповідно до Стандарту вищої освіти із зазначеної спеціальності та освітньої програми дисципліна має забезпечити:

**Компетентності:** Здатність вирішувати складні спеціалізовані задачі і практичні проблеми професійної діяльності фізичного терапевта з відновлення порушених рухових та пов'язаних з ними функцій опорно-рухового апарату, нервової, серцево-судинної та дихальної систем, які забезпечують активність та участь осіб різних вікових, нозологічних та професійних груп. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові і пов'язані з ними функції, що забезпечують активність і участь особи. Здатність враховувати у практичній діяльності медикобіологічні, психолого-педагогічні, соціальні аспекти, пов'язані з практикою фізичної терапії.

**Програмні результати навчання:** Використовувати рухову активність людини для зміцнення та збереження індивідуального та громадського здоров'я шляхом використання заняттєвої активності людини. Застосовувати знання медико-біологічних, психолого-педагогічних, соціальних аспектів у практиці фізичної терапії; виявляти та враховувати зв'язки різних елементів. Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання з допомогою самоосвіти, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

**Мета дисципліни:** формування професійних знань, вмінь та навичок професійної майстерності, що мають забезпечити теоретичну та практичну підготовку бакалаврів спеціальності І7 Терапія та реабілітація

**Предмет дисципліни:** особистість фахівця, мотиваційна сфера, професійно-важливі якості і вміння

**Завдання дисципліни:** надати знання теоретичних основ застосування фізичних вправ у контексті фізичної терапії та ерготерапії; знання принципів, засобів та методів застосування фізичних вправ у контексті фізичної терапії та ерготерапії; знання основ методики розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координації); знання про особливості організації самостійних занять фізичними вправами пацієнтів у позаклінічному середовищі; знання про методики оцінювання ефективності та програмування процесу фізичної терапії й ерготерапії засобами фізичних вправ.

**Результати навчання** Студент, який успішно завершив вивчення дисципліни, повинен: вміло використовувати понятійний апарат з фаху; вибрати принципи, методи та засоби застосування фізичних вправ у контексті фізичної терапії та ерготерапії; дати характеристику фізичним якостям людини та застосовувати методики їх удосконалення; володіння методиками оцінювання ефективності та програмування процесу фізичної терапії й ерготерапії засобами фізичних вправ.

**Зміст навчальної дисципліни:** теоретичні основи застосування фізичних вправ як наукової та навчальної дисципліни (у контексті фізичної терапії та ерготерапії); засоби застосування фізичних вправ (у контексті фізичної терапії та ерготерапії); методичні

принципи застосування фізичних вправ (у контексті фізичної терапії та ерготерапії); характеристика методів застосування фізичних вправ у фізичній терапії та ерготерапії; характеристика фізичних якостей людини у фізичній терапії та ерготерапії; методика розвитку окремих фізичних якостей у фізичній терапії та ерготерапії; особливості організації самостійних занять фізичними вправами пацієнтів у позаклінічному середовищі; оцінювання ефективності та програмування процесу фізичної терапії й ерготерапії засобами фізичних вправ

#### 4. Структура залікових кредитів дисципліни

| Назва теми                                                                                                                                       | Кількість годин, відведених на |                   |                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------|-------------------|
|                                                                                                                                                  | лекції                         | практичні заняття | самостійну роботу |
| <b>Тема 1</b> – Теоретичні основи застосування фізичних вправ як наукової та навчальної дисципліни (у контексті фізичної терапії та ерготерапії) | 4                              | 2                 | 12                |
| <b>Тема 2</b> – Засоби застосування фізичних вправ (у контексті фізичної терапії та ерготерапії)                                                 | 4                              | 2                 | 12                |
| <b>Тема 3</b> – Методичні принципи застосування фізичних вправ (у контексті фізичної терапії та ерготерапії)                                     | 4                              | 2                 | 12                |
| <b>Тема 4</b> – Характеристика методів застосування фізичних вправ у фізичній терапії та ерготерапії.                                            | 4                              | 2                 | 12                |
| <b>Тема 5</b> – Характеристика фізичних якостей людини у фізичній терапії та ерготерапії.                                                        | 4                              | 2                 | 12                |
| <b>Тема 6</b> – Методика розвитку окремих фізичних якостей у фізичній терапії та ерготерапії                                                     | 4                              | 2                 | 12                |
| <b>Тема 7</b> - Особливості організації самостійних занять фізичними вправами пацієнтів у позаклінічному середовищі.                             | 4                              | 2                 | 14                |
| <b>Тема 8</b> - Оцінювання ефективності та програмування процесу фізичної терапії й ерготерапії засобами фізичних вправ.                         | 4                              | 4                 | 14                |
| <b>Разом за 3 семестр</b>                                                                                                                        | 32                             | 18                | 100               |

#### 5. Програма навчальної дисципліни

##### 5.1 Зміст лекційного курсу

##### Перелік лекцій для студентів денної форми здобуття освіти

| № лекції | Теми практичних занять                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Кількість годин |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1-2      | <b>Тема 1</b> – Теоретичні основи застосування фізичних вправ як наукової та навчальної дисципліни (у контексті фізичної терапії та ерготерапії).<br>1.1. Поняття «теорія». Історичні витoki зародження та розвитку фізичної вправи. Сутність дисципліни. Предмет і об'єкт дисципліни. Завдання дисципліни.<br>1.2. Методи дослідження. Зв'язки з іншими науками.<br>Література: [1; 2; 3; 4; 16; 17; 18] | 4               |
| 3-4      | <b>Тема 2</b> – Засоби застосування фізичних вправ (у контексті фізичної терапії та ерготерапії).<br>2.1. Загальні визначення. Фізичні вправи як провідний засіб. Фактори ефективності.<br>2.2. Зміст і форма вправ. Техніка виконання вправ. Характеристики рухів. Класифікація вправ<br>Література: [1; 2; 3; 4; 5, с. 34-40; 7, с.130-134; 11, с.82; 16; 17; 18]                                       | 4               |
| 5-6      | <b>Тема 3</b> – Методичні принципи застосування фізичних вправ (у контексті фізичної терапії та ерготерапії)                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4               |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|              | 3.1. Визначення поняття. Характеристика принципу свідомості й активності. Характеристика принципів наочності; доступності й індивідуалізації.<br>3.2. Характеристики принципів систематичності; принципів міцності та прогресування<br>Література: [1; 2; 3; 4; 5, с. 46-49; 13, с.200; 16; 17; 18]                                                                                                                                                                                     |           |
| 7-8          | <b>Тема 4 – Характеристика методів застосування фізичних вправ у фізичній терапії та ерготерапії</b><br>4.1. Визначення поняття. Характеристика практичних методів. Характеристика методів використання слова; демонстрації.<br>4.2. Характеристика засобів навчання. Загальні вимоги до вибору методів.<br>Література: [1; 2; 3; 4; 9, с. 102-115; 11, с.77; 16; 17; 18]                                                                                                               | 4         |
| 9-10         | <b>Тема 5 – Характеристика фізичних якостей людини у фізичній терапії та ерготерапії</b><br>5.1. Визначення понять. Характеристика сили, як фізичної якості. Характеристика швидкості, як фізичної якості. Характеристика витривалості, як фізичної якості.<br>5.2. Характеристика гнучкості, як фізичної якості. Характеристика координації та рівноваги, як фізичної якості. Взаємозв'язок фізичних якостей<br>Література: [1; 2; 3; 4; 5, с. 84-109; 5, с.122-136; 16; 17; 18]       | 4         |
| 11-12        | <b>Тема 6 – Методика розвитку окремих фізичних якостей у фізичній терапії та ерготерапії</b><br>6.1. Основи методики розвитку фізичних якостей у фізичній терапії та ерготерапії<br>6.2. Практичні приклади розвитку фізичних якостей у фізичній терапії та ерготерапії<br>Література: [1; 2; 3; 4; 5, с. 122-136; 16; 17; 18]                                                                                                                                                          | 4         |
| 13-14        | <b>Тема 7 - Особливості організації самостійних занять фізичними вправами пацієнтів у позаклінічному середовищі.</b><br>7.1. Сутність самостійних занять фізичними вправами. Позаклінічне середовище як простір реабілітації. Пацієнт як центральний суб'єкт реабілітаційного процесу.<br>7.2. Роль фізичного терапевта. Роль ерготерапевта. Алгоритм взаємодії трьох сторін. Практичні рекомендації щодо організації самостійних занять.<br>Література: [11, с. 75-84; 12; 16; 17; 18] | 4         |
| 15-16        | <b>Тема 8 - Оцінювання ефективності та програмування процесу фізичної терапії й ерготерапії засобами фізичних вправ.</b><br>8.1. Мета і завдання оцінювання. Принципи оцінювання ефективності<br>8.2 Алгоритм оцінювання та програмування процесу. Взаємодія трьох сторін процесу: роль фізичного терапевта, ерготерапевта, пацієнта. Приклади показників для контролю ефективності<br>Література: [5, с. 49-55; 14; 15; 16; 17; 18]                                                    | 4         |
| <b>Разом</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>32</b> |

## 5.2.Перелік практичних занять для студентів денної форми здобуття освіти

| № заняття | Теми практичних занять                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | К-сть год |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1         | <b>Тема 1 – Теоретичні основи застосування фізичних вправ як наукової та навчальної дисципліни (у контексті фізичної терапії та ерготерапії).</b><br>Поняття «теорія». Історичні витоки зародження та розвитку фізичної вправи. Сутність дисципліни. Предмет і об'єкт дисципліни. Завдання дисципліни. Методи дослідження. Зв'язки з іншими науками.<br>Література: [1; 2; 3; 4; 16; 17; 18] | 2         |
| 2         | <b>Тема 2 – Засоби застосування фізичних вправ (у контексті фізичної терапії та ерготерапії).</b><br>Загальні визначення. Фізичні вправи як провідний засіб. Фактори ефективності. Зміст і форма вправ. Техніка виконання вправ.                                                                                                                                                             | 2         |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|              | Характеристики рухів. Класифікація вправ<br>Література: [1; 2; 3; 4; 5, с. 34-40; 7, с.130-134; 11, с.82; 16; 17; 18]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |
| 3            | <b>Тема 3 – Методичні принципи застосування фізичних вправ (у контексті фізичної терапії та ерготерапії)</b><br>Визначення поняття. Характеристика принципу свідомості й активності. Характеристика принципів наочності; доступності й індивідуалізації. Характеристика принципів систематичності; принципів міцності та прогресування<br>Література: [1; 2; 3; 4; 5, с. 46-49; 13, с.200; 16; 17; 18]                                                                     | 2         |
| 4            | <b>Тема 4 – Характеристика методів застосування фізичних вправ у фізичній терапії та ерготерапії</b><br>Визначення поняття. Характеристика практичних методів. Характеристика методів використання слова; демонстрації. Характеристика засобів навчання. Загальні вимоги до вибору методів.<br>Література: [1; 2; 3; 4; 9, с. 102-115; 11, с.77; 16; 17; 18]                                                                                                               | 2         |
| 5            | <b>Тема 5 – Характеристика фізичних якостей людини у фізичній терапії та ерготерапії</b><br>Визначення понять. Характеристика сили, як фізичної якості. Характеристика швидкості, як фізичної якості. Характеристика витривалості, як фізичної якості. Характеристика гнучкості, як фізичної якості. Характеристика координації та рівноваги, як фізичної якості. Взаємозв'язок фізичних якостей<br>Література: [1; 2; 3; 4; 5, с. 84-109; 5, с.122-136; 16; 17; 18]       | 2         |
| 6            | <b>Тема 6 – Методика розвитку окремих фізичних якостей у фізичній терапії та ерготерапії</b><br>Основи методики розвитку фізичних якостей у фізичній терапії та ерготерапії Практичні приклади розвитку фізичних якостей у фізичній терапії та ерготерапії<br>Література: [1; 2; 3; 4; 5, с. 122-136; 16; 17; 18]                                                                                                                                                          | 2         |
| 7            | <b>Тема 7 - Особливості організації самостійних занять фізичними вправами пацієнтів у позаклінічному середовищі.</b><br>Сутність самостійних занять фізичними вправами. Позаклінічне середовище як простір реабілітації. Пацієнт як центральний суб'єкт реабілітаційного процесу. Роль фізичного терапевта. Роль ерготерапевта. Алгоритм взаємодії трьох сторін. Практичні рекомендації щодо організації самостійних занять.<br>Література: [11, с. 75-84; 12; 16; 17; 18] | 2         |
| 8            | <b>Тема 8 - Оцінювання ефективності та програмування процесу фізичної терапії й ерготерапії засобами фізичних вправ.</b><br>Мета і завдання оцінювання. Принципи оцінювання ефективності. Алгоритм оцінювання та програмування процесу. Взаємодія трьох сторін процесу: роль фізичного терапевта, ерготерапевта, пацієнта. Приклади показників для контролю ефективності<br>Література: [5, с. 49-55; 14; 15; 16; 17; 18]                                                  | 4         |
| <b>Разом</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>18</b> |

### 5.3 Зміст самостійної (у т. ч. індивідуальної) роботи здобувача вищої освіти

Самостійна робота студентів полягає у систематичному опрацюванні програмного матеріалу з відповідних джерел інформації, підготовці до виконання практичних робіт, вивченню нового теоретичного матеріалу, тестування з теоретичного матеріалу, підготовки до складання іспиту. Крім цього до послуг студентів сторінка кафедри у Модульному середовищі для навчання, де розміщені Робоча програма дисципліни, варіанти контрольних робіт та необхідні матеріали з її навчально-методичного забезпечення та контролю результатів навчання.

### Зміст самостійної роботи студентів денної форми здобуття освіти

| № тижня      | Зміст самостійної роботи                                                                                                                                                    | Кількість годин |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1            | Опрацювання лекційного матеріалу №1, відповідних літературних джерел [1; 2; 3; 4; 16; 17; 18]; 2; 3; 4; 16; 17; 18]. Підготовка до здачі поточного контролю.                | 10              |
| 2-4          | Опрацювання лекційного матеріалу №2, відповідних літературних джерел [1; 2; 3; 4; 5, с. 34-40; 7, с.130-134; 11, с.82; 16; 17; 18]. Підготовка до здачі поточного контролю. | 12              |
| 5-7          | Опрацювання лекційного матеріалу №3, відповідних літературних джерел [1; 2; 3; 4; 5, с. 46-49; 13, с.200; 16; 17; 18], Підготовка до здачі поточного контролю.              | 12              |
| 8-10         | Опрацювання лекційного матеріалу №4, відповідних літературних джерел, [1, с.34-43; 3, с.31-36; 10; 11; 12]. Підготовка до здачі поточного контролю.                         | 12              |
| 11-13        | Опрацювання лекційного матеріалу №5, 6 відповідних літературних джерел [1; 2; 3; 4; 5, с. 84-109; 5, с.122-136; 16; 17; 18]. Підготовка до тестового контролю.              | 12              |
| 14-16        | Опрацювання лекційного матеріалу №7, 8 відповідних літературних джерел [5, с. 49-55; 11, с. 75-84; 12; 14; 15; 16; 17; 18]. Підготовка до тестового контролю.               | 12              |
| <b>Разом</b> |                                                                                                                                                                             | 70              |

### 6. Технології та методи навчання

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій, зокрема: лекції; практичні заняття; самостійна робота (робота з літературними джерелами, використання систем МУДЛ). Методи викладання словесні (розповідь, бесіда, пояснення); практичні (дискусії); наочні (ілюстрування навчального матеріалу, показ слайдів).

Навчальна робота проводиться у формі лекцій, практичних занять та самостійної роботи. На лекціях подається основний програмний матеріал, який становить основу підготовки майбутнього спеціаліста. Даються головні відомості та рекомендації щодо виконання практичних завдань.

На практичних заняттях поглиблюються знання з основних питань, висвітлених на лекціях, і перевіряються знання студентів, отриманих на лекціях та в процесі самостійної роботи студента. Самостійна робота студентів складається: закріплення пройденого матеріалу, з опрацювання рекомендованої літератури, виконання індивідуального завдання (методика розвитку фізичних якостей (на вибір) з обраного виду спорту).

### 7. Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час аудиторних практичних занять, а також у дні проведення контрольних заходів, встановлених робочою програмою і графіком освітнього процесу, в т.ч. з використанням Модульного середовища для навчання. При цьому використовуються такі методи поточного контролю: усне опитування, письмове опитування у вигляді тестування, виконання індивідуального завдання.

При виведенні підсумкової семестрової оцінки враховуються результати як поточного, так і підсумкового контролю. Засвоєння студентом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється усним опитування студентів, перевірка знань теоретичного матеріалу з теми; виконання індивідуального завдання. Здобувач вищої освіти, який набрав з будь-якого виду навчальної роботи, суму балів нижчу за 60 відсотків від максимального балу, **не допускається** до семестрового контролю поки не виконає весь обсяг, передбачений Робочою програмою для цього виду роботи. Здобувач вищої освіти, який набрав позитивний середньозважений бал (60 відсотків і більше від максимального балу, встановленого для кожної структурної одиниці) з усіх видів поточного контролю і не склав іспит, вважається таким, який **має** академічну заборгованість. Ліквідація академічної заборгованості із семестрового контролю здійснюється у період екзаменаційної сесії або за графіком, встановленим деканатом відповідно до «Положення

про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ».

## 8 Політика дисципліни

Політика навчальної дисципліни загалом визначається системою вимог до здобувача вищої освіти, що передбачені чинними положеннями Університету про організацію і навчально-методичне забезпечення освітнього процесу. Зокрема, проходження інструктажу з техніки безпеки; відвідування занять з дисципліни є обов'язковим. За об'єктивних причин (підтверджених документально) теоретичне навчання за погодженням із лектором може відбуватись в он-лайн режимі. Успішне опанування дисципліни і формування фахових компетентностей і програмних результатів навчання передбачає необхідність підготовки до вивчення теоретичного матеріалу з теми роботи, підготовку до усного опитування та тестування, активно працювати на занятті, брати участь у дискусіях щодо прийнятих конструктивних рішень при виконанні здобувачами практичних робіт тощо.

Засвоєння студентом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється за результатами тестування та усного опитування. Виконання індивідуального завдання завершується його презентацією у терміни, встановлені графіком самостійної роботи.

Здобувач вищої освіти, виконуючи індивідуальну роботу з дисципліни, має дотримуватися політики доброчесності. У разі виявлення плагіату в будь-яких видах навчальної роботи здобувач вищої освіти отримує незадовільну оцінку і має повторно виконати завдання, що передбачені робочою програмою. Будь-які форми порушення академічної доброчесності **не допускаються**.

## 9. Оцінювання результатів навчання студентів у семестрі

Оцінювання академічних досягнень здобувача вищої освіти здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Залежно від важливості окремих видів навчальної роботи, і їх ролі у формуванні компетентностей і результатів навчання, визначених освітньою програмою, розробники Робочої програми присвоюють кожному виду навчальної роботи (структурній одиниці) з дисципліни певну кількість балів. При поточному оцінюванні виконаної здобувачем роботи з кожної структурної одиниці і отриманих ним результатів викладач виставляє йому певну кількість балів із встановлених Робочою програмою для цього виду роботи. При цьому кожна структурна одиниця навчальної роботи може бути зарахована, якщо здобувач набрав не менше 60 відсотків (мінімальний рівень для позитивної оцінки) від максимально можливої суми балів, призначеної структурній одиниці.

Будь-які форми порушення академічної доброчесності **не допускаються**.

При оцінюванні результатів навчання здобувачів вищої освіти з будь-якого виду навчальної роботи (структурної одиниці) рекомендується використовувати наведені нижче узагальнені критерії:

**Таблиця – Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти**

| Оцінка та рівень досягнення здобувачем запланованих ПРН та сформованих компетентностей | Узагальнений зміст критерія оцінювання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Відмінно (високий)                                                                     | Здобувач вищої освіти глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; уміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає логічний виклад відповіді мовою викладання (в усній або у письмовій формі), демонструє якісне оформлення роботи і володіння спеціальними приладами та інструментами, прикладними програмами. Здобувач не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки, демонструє практичні навички з вирішення фахових завдань. При відповіді допустив дві–три несуттєві <b>похибки</b> . |



|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Добре (середній)           | Здобувач вищої освіти виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних задач; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання правил, закономірностей тощо. Відповідь здобувача вищої освіти будується на основі самостійного мислення. Здобувач вищої освіти у відповіді допустив дві-три <i>несуттєві помилки</i> .                                                                                                                                                                                                                              |
| Задовільно (достатній)     | Здобувач вищої освіти виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою. Як правило, відповідь здобувача вищої освіти будується на рівні репродуктивного мислення, здобувач вищої освіти має слабкі знання структури навчальної дисципліни, допускає неточності і <i>суттєві помилки</i> у відповіді, вагається при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим, набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді. |
| Незадовільно (недостатній) | Здобувач вищої освіти виявив розрізнені, безсистемні знання, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекручує їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка «незадовільно» виставляється здобувачеві вищої освіти, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення навчальної дисципліни.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

#### Структурування дисципліни за видами навчальної роботи і оцінювання результатів навчання студентів денної форми здобуття освіти

| Аудиторна робота та контрольні заходи                       |      |      |       |                     |      |      |           | Семестровий контроль |             |
|-------------------------------------------------------------|------|------|-------|---------------------|------|------|-----------|----------------------|-------------|
| Поточний контроль                                           |      |      |       | Тестовий контроль:. |      |      | Інд. завд | Іспит                | Разом балів |
| T1-2                                                        | T3-4 | T5-7 | T8-11 | T 1                 | T 2  | T3   |           |                      |             |
| Кількість балів за вид навчальної роботи (мінімум-максимум) |      |      |       |                     |      |      |           |                      |             |
| 3-5                                                         | 3-5  | 3-5  | 3-5   | 6 -10               | 6-10 | 6-10 | 6-10      | 24-40                |             |
| 12-20                                                       |      |      |       | 18-30               |      |      | 6-10      | 24-40                | 60-100      |

#### Оцінювання результатів навчання з теоретичного матеріалу (тестовий контроль)

Кожний з трьох тестів, передбачених Робочою програмою, складається із 35 тестових завдань, кожне з яких є рівнозначним. Максимальна сума балів, яку може набрати студент, складає 10 (*кількість набраних балів за тестове завдання може бути різною*).

Відповідно до таблиці структурування видів робіт за тематичний контроль здобувач залежно від кількості правильних відповідей може отримати від 6 до 10 балів.

#### Розподіл балів в залежності від наданих правильних відповідей на тестові завдання

|                                 |      |       |       |       |       |        |
|---------------------------------|------|-------|-------|-------|-------|--------|
| Кількість правильних відповідей | 1-20 | 21-23 | 24-26 | 27-29 | 30-32 | 33-35  |
| Відсоток правильних відповідей  | 0-59 | 60-65 | 66-72 | 73-82 | 83-89 | 90-100 |
| Кількість балів                 | -    | 6     | 7     | 8     | 9     | 10     |

На тестування відводиться 35 хвилин. Правильні відповіді студент записує у талоні відповідей. Студент може також пройти тестування у Модульному середовищі для навчання. При отриманні негативної оцінки тест слід перездати до терміну *наступного контролю*.

Індивідуальне завдання оцінюються від 6 до 10 балів. Від 3-5 наявність презентації завдання, та від 3-5 за захист.

Освітня програма передбачає підсумковий семестровий контроль з дисципліни у формі іспиту, завданням якого є системне й об'єктивне оцінювання як теоретичної, так і

практичної підготовки здобувача з навчальної дисципліни. Робоча програма пропонує в екзаменаційному білеті поєднання питань як теоретичного, так і практичного характеру. Для оцінювання теоретичної частини використовується тестовий контроль, у якому тест складається із 50 тестових завдань. Слід мати на увазі, що загальне тестове поле з дисципліни, з якого генеруються тестові завдання для підсумкового контролю, має містити не менше 100 завдань. При цьому оцінювання у тестовій формі здобувач проходить у Модульному середовищі для навчання, після чого він приступає до виконання практичного завдання.

Екзаменаційний білет, у якому теоретична частина навчальної дисципліни оцінюється у тестовій формі, а практична – у виконанні поставлених завдань. Визначена Робочою програмою позитивна загальна сума балів за підсумковий контроль у формі іспиту для денної форми коливається від 24 до 40 і поділяється між практичною та теоретичною частинами у співвідношенні 50/50 відсотків, тобто як за тестовий контроль з теоретичної частини, так і за виконання практичного завдання здобувач може набрати від 12 до 20 балів. Відповідно до встановлених вимог обсяг завдань має відповідати часу, який відводиться на їх виконання.

**Оцінювання результатів підсумкового семестрового контролю (іспит)**  
**(Теоретична частина (тест передбачає 50 тестових завдань) та практична частина)**

| Види завдань              | Кількість балів для певного рівня досягнення результатів навчання |                                          |                            |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------|
|                           | Мінімальний (достатній) бал                                       | Потенційні позитивні бали (середній бал) | Максимальний (високий) бал |
| Теоретична частина (тест) | 12                                                                | 13-19                                    | 20                         |
| Практична частина         | 12                                                                | 16                                       | 20                         |
| <b>Разом:</b>             | 24                                                                | *                                        | 40                         |

**Примітка.** \*Позитивний бал за іспит, відмінний від мінімального (24 бали) та максимального (40 балів), знаходиться в межах 25-39 балів та розраховується як сума балів за усі структурні елементи (завдання) іспиту.

При цьому відповідність набраних балів за тестове завдання, що виставляються здобувачеві (**50 тестових питань, мінімум – 12 балів, максимум – 20 балів**), становить:

|                             |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|-----------------------------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| К-сть правильних відповідей | 0-25 | 26-28 | 29-30 | 31-33 | 34-36 | 37-39 | 40-42 | 43-45 | 46-48 | 49-50 |
| К-сть отриманих балів       | -    | 12    | 13    | 14    | 15    | 16    | 17    | 18    | 19    | 20    |

При оцінюванні практичного завдання викладач керується узагальненими критеріями, наведеними у таблиці **«Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти»**.

Підсумкова семестрова оцінка за інституційною шкалою і шкалою ЄКТС визначається в автоматизованому режимі після внесення викладачем результатів оцінювання у балах з усіх видів навчальної роботи до електронного журналу. Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС наведені нижче у таблиці «Співвідношення».

Семестровий іспит виставляється, якщо загальна сума балів, яку набрав студент з дисципліни за результатами поточного контролю, знаходиться у межах від 60 до 100 балів. При цьому за інституційною шкалою ставиться оцінка «відмінно/добре/задовільно», а за шкалою ЄКТС – буквене позначення оцінки, що відповідає набраній студентом сумі балів відповідно до таблиці Співвідношення.

**Таблиця – Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС**

| Оцінка ЄКТС | Рейтингова шкала балів | Інституційна оцінка (рівень досягнення здобувачем вищої освіти запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни) |
|-------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|-------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|    |        | Залік        | Іспит/диференційований залік                                                                                                                                                                                                  |
|----|--------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A  | 90-100 | Зараховано   | <b>Відмінно/Excellent</b> – високий рівень досягнення запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни, що свідчить про безумовну готовність здобувача до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом |
| B  | 83-89  |              | <b>Добре/Good</b> – середній (максимально достатній) рівень досягнення запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни та готовності до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом                  |
| C  | 73-82  |              | <b>Задовільно/Satisfactory</b> – Наявні мінімально достатні для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом результати навчання з навчальної дисципліни                                                        |
| D  | 66-72  |              |                                                                                                                                                                                                                               |
| E  | 60-65  |              |                                                                                                                                                                                                                               |
| FX | 40-59  | Незараховано | <b>Незадовільно/Fail</b> – Низка запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни відсутня. Рівень набутих результатів навчання є недостатнім для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом         |
| F  | 0-39   |              | <b>Незадовільно/Fail</b> – Результати навчання відсутні                                                                                                                                                                       |

### 10. Питання для самоконтролю результатів навчання

1. Охарактеризуйте, що є предметом і об'єктом вивчення теорії фізичного виховання?
2. Назвіть науки які вивчають процес фізичного виховання. Як теорія фізичного виховання взаємопов'язана із ними?
3. Що вивчає теорія фізичного виховання як навчальна дисципліна?
4. Назвіть і дайте характеристику джерелам виникнення і розвитку теорії фізичного виховання?
5. Дайте характеристику фізичної культури?
6. Дайте характеристику фізичного розвитку?
7. Дайте характеристику фізичного виховання?
8. Дайте характеристику спорту?
9. Визначте поняття «система фізичного виховання»?
10. Дайте характеристику програмно-нормативних основ системи фізичного виховання?
11. Дайте характеристику науково-методичних основ фізичного виховання?
12. Дайте характеристику організаційних основ системи фізичного виховання?
13. Охарактеризуйте мету системи фізичного виховання?
14. Дайте характеристику завданням фізичного виховання.
15. Дайте характеристику таким поняттям: «рух», «рухова дія», «рухова діяльність», «фізична вправа»?
16. Якими специфічними функціями характеризуються фізичні вправи?
17. Охарактеризуйте можливу відмінність фізичних вправ від побутових та виробничих рухових дій?
18. Охарактеризуйте від яких факторів залежить ефективність застосування фізичних вправ?
19. Охарактеризуйте «зміст» і «форму» фізичних вправ?
20. Дайте визначення поняття «техніка фізичних вправ». Які компоненти техніки та фази виконання фізичних вправ Ви знаєте?
21. Охарактеризуйте просторові, просторово-часові, ритмічні характеристики техніки фізичних вправ?
22. Дайте визначення поняття «класифікація фізичних вправ». Які класифікації Ви знаєте?
23. Яка закономірність лежить в основі принципу свідомості й активності?  
Назвіть основні шляхи (напрямки) реалізації принципу свідомості й активності?
24. Яка закономірність лежить в основі принципу наочності? Які є види наочності, охарактеризуйте?
25. Яка закономірність лежить в основі принципу доступності й індивідуалізації?
26. Яка закономірність лежить в основі принципу систематичності? Які основні напрямки його реалізації?

27. Які шляхи міцного засвоєння матеріалу з фізичного виховання Ви знаєте та охарактеризуйте їх?
28. Назвіть і охарактеризуйте, який на Вашу думку найважливіший принцип фізичного виховання?
29. Дайте визначення понять «метод», «методичні прийоми», «методика»?
30. Які практичні методи Ви знаєте?
31. Дайте характеристику методу цілісного навчання вправ?
32. Дайте характеристику методу навчання вправ по частинах?
33. Дайте характеристику методу підвідних вправ?
34. Дайте характеристику ігрового методу?
35. Дайте характеристику змагального методу?
36. Охарактеризуйте методи безперервної вправи?
37. Охарактеризуйте методи інтервальної (повторної) вправи?
38. Охарактеризуйте комбіновані методи тренування?
39. Охарактеризуйте метод колового тренування?
40. Характеризуйте використання методу слова у фізичному вихованні?
41. Дайте характеристику методу демонстрації?
42. Яке значення у навчанні фізичних вправ мають технічні засоби навчання?
43. Які загальні вимоги ставляться до підбору і використання методів?
44. Які фактори зумовлюють гнучкість людини?
45. Як гнучкість взаємодіє з іншими якостями?
46. Назвіть основні групи вправ для розвитку гнучкості і дайте їх коротку характеристику?
47. Дайте коротку характеристику етапів удосконалення гнучкості?
48. Назвіть основні параметри навантажень з застосуванням активних вправ для розвитку гнучкості?
49. Назвіть основні складові компоненти методики вдосконалення гнучкості із застосуванням пасивних і комбінованих вправ?
50. Як змінюються природні темпи розвитку гнучкості в онтогенезі людини?
51. Що є виміром спритності?
52. Чим визначається спритність?
53. Охарактеризуйте спритність як фізичну якість?
54. Які засоби застосовуються для розвитку загальної спритності?
55. Які засоби застосовуються для розвитку спеціальної спритності?
56. Який вік людини є найбільш сприятливим для розвитку спритності і чому?
57. Під час якої частини уроку слід виконувати вправи для розвитку спритності і чому?
58. Яким чином відбувається оцінка спритності?
59. Назвіть головні методичні напрями в розвитку спритності?
60. Назвіть найбільш вагомі і оптимальні методичні прийоми які сприяють високому прояву рухової координації?
61. Дайте характеристику витривалості?
62. Що таке втома і витривалість?
63. Охарактеризуйте види витривалості?
64. Охарактеризуйте загальну витривалість?
65. Охарактеризуйте спеціальну витривалість?
66. Охарактеризуйте тривалість інтервалів відпочинку під час виконання вправ для розвитку витривалості?
67. Дайте визначення «поняття сила як рухова якість людини» і назвіть та визначіть її різновиди?
68. Як класифікуються основні види силових якостей?
69. Назвіть види силових якостей?
70. Назвіть засоби вдосконалення сили?

71. В чому полягають завдання силової підготовки?
72. Охарактеризуйте групи засобів виховання сили?
73. Охарактеризуйте методи які застосовуються для розвитку сили?
74. Охарактеризуйте швидкість як фізичну якість людини?
75. Охарактеризуйте основні фактори прояву швидкості?
76. Якими методичними положеннями слід керуватись при вдосконаленні швидкості простих реакцій?
77. Якими методичними положеннями слід керуватись при вдосконаленні швидкості рухової реакції вибору?
78. Як змінюються природні темпи розвитку швидкісних можливостей у людини в процесі її індивідуального розвитку?

### **11. Навчально-методичне забезпечення**

Теорія і методика фізичного виховання: методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальностей 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)», 017. «Фізична культура і спорт»/ О.В. Базильчук, В. Б. Базильчук – Хмельницький : ХНУ, 2024. – 42 с.

### **12. Матеріально-технічне забезпечення дисципліни**

Для проведення лекційних та практичних занять і представлення індивідуальних завдань здобувачами вищої освіти є необхідність в мультимедійному забезпеченні.

### **13. Рекомендована література:**

#### **Основна**

1. Безкоровайний Д. О. та ін. Теоретично-методичні засади фізичного виховання студентської молоді : навч. посібник : у 2 ч. / Д. О. Безкоровайний, Н. І. Горошко, О. І. Четчикова, І. М. Звягінцева ; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2022. – Ч. 1. – 239 с.
2. Круцевич Т. Ю. та ін. Практикум з теорії і методики фізичного виховання [Текст] : навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти / Т. Ю. Круцевич, О. С. Холодова, О. Д. Кривчикова, О. Ю. Марченко ; МОНУ, НУФВСУ. – Київ : ФОП Домбровська Я. М., 2021. – 120 с.
3. Черненко, С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – Частина 1. – 215 с
4. Черненко, С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О. – Краматорськ : ДДМА, 2022. – Частина 2. – 228 с.
5. Єжова О., Тимрук-Скоропад К., Ціж Л., Ситник О.. Терапевтичні вправи: навч. посіб. із доп. реальністю / Ольга Єжова, Катерина Тимрук-Скоропад, Любов Ціж, Ольга Ситник. – 3-тє видання, без змін. – Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2024. – 160 с.

#### **Додаткова**

6. Базильчук В. Б., Базильчук О. В., Цісар В. В. Інноваційні технології розвитку рухової активності студентів в освітньому середовищі університету. Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, Педагогічні науки. Випуск 55, 2024, С.47-52.
7. Базильчук В. Б., Базильчук О. В., Мозолюк О. В. Формування культури здоров'я у школярів засобами фізичної культури як пріоритетний напрямок в освітньому середовищі. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective, Хмельницький, ХНУ, № 2. 2023. С.130-134.
8. Базильчук В. Б., Базильчук О. В., Мороз О. Формування мотивації у молоді до занять фізичними вправами на дозвіллі. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective, Хмельницький, ХНУ, № 2. 2025. С.23-28.

9. Дорошенко В. І., & Шевченко, М. С. (2023). Інноваційні методи застосування фізичних вправ у фізичній терапії та ерготерапії. *Журнал спортивної науки*, 15(1), 102–115.
10. Федоренко О. О. (2022). Використання фізичних вправ у відновному лікуванні пацієнтів із захворюваннями опорно-рухового апарату. *Вісник фізичної терапії та ерготерапії*, 3(1), 14–22.
11. Dean, C. M., & Richards, C. L. (2021). Task-specific training and exercise in neurological rehabilitation. *Physical Therapy Reviews*, 26(2), 75–84.
12. Hoenig, H., & Tate, D. G. (2021). Rehabilitation, disability, and participation: Integrating physical therapy and occupational therapy. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 53(4), jrm00123.
13. Rausch, S., et al. (2021). Motor learning principles in neurorehabilitation. *Journal of Neurologic Physical Therapy*, 45(3), 196–204.
14. World Physiotherapy (2023). *Outcome Measures in Physical Therapy: Global Framework*.
15. WHO (2021). *Rehabilitation 2030: Measuring and Monitoring Functional Outcomes*.

#### **Інформаційні ресурси**

16. Модульне середовище. <https://msn.khmnu.edu.ua/course/view.php?id=4000>
17. Електронна бібліотека університету. : [http://lib.khmnu.edu.ua/asp/php\\_f/plage\\_lib.php](http://lib.khmnu.edu.ua/asp/php_f/plage_lib.php) .
18. Репозитарій ХНУ. Режим доступу : <https://library.khmnu.edu.ua/#>.