

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНА УСТАНОВА «ЦЕНТРАЛЬНИЙ МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ  
З ВИЩОЇ МЕДИЧНОЇ ОСВІТИ МОЗ УКРАЇНИ»



ЗАТВЕРДЖУЮ  
Заступник Міністра  
Охорони здоров'я України

О. ЛІНЧЕВСЬКИЙ

«26» Вересня 2016 рік

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

примірна програма навчальної дисципліни  
підготовки фахівців другого (магістерського) рівня вищої освіти

кваліфікації освітньої «Магістр фармації»


галузі знань 22 «Охорона здоров'я»  
спеціальності 226 «Фармація»

ПОГОДЖУЮ  
Директор ДУ «Центральний  
методичний кабінет з вищої  
медичної освіти МОЗ України»

 І. МЕЛЬНИК

«23» Вересня 2016 року

ПОГОДЖУЮ  
В.о. начальника  
Відділу освіти та науки  
МОЗ України

  
Ю. П'ЯТНИЦЬКИЙ

«23» Вересня 2016 року

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, опорна кафедра МОЗ України з фізичного виховання.

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, д.біол.н., професор **А.В. Магльований**, завідувач кафедри к.біол.н., доцент **О.Б. Кунинець**, к.б.н., доцент **В.П. Хомишин**, к.н. з фізвиховання і спорту, доцент **О.Ю. Іваночко**, ст. викладач. **О.Б. Романюк**, ст. викладач **Н.В. Киван – Мультав**

РЕЦЕНЗЕНТИ:

**О.Г. Юшковська**

Завідувач кафедри  
фізичної реабілітації,  
спортивної медицини,  
фізичного виховання і валеології  
Одеського державного медичного  
університету  
д. м. н., професор

**В.М. Корягін**

Завідувач кафедри фізичного  
виховання і спорту Національного  
університету Львівська Політехніка”  
д. пед.н., професор

**М.М. Линець**

Професор кафедри  
олімпійського, професійного  
та адаптивного спорту  
Львівського державного  
університету фізичної культури  
к. пед. н., професор

Обговорено та рекомендовано до затвердження на міжкафедральній онлайн - нараді фахівців однопрофільних кафедр з фізичного виховання 9 вересня 2016 року протокол №2

## ВСТУП

Програма вивчення навчальної дисципліни “Фізичне виховання” складена відповідно до Стандарту вищої освіти України (далі – Стандарт) **другого (магістерського) рівня**

(назва рівня вищої освіти)

галузі знань **22 «Охорона Здоров'я»**

(шифр і назва галузі знань)

спеціальності **226 «Фармація»**

(код і найменування спеціальності)

спеціалізації (-й) \_\_\_\_\_

(код і найменування спеціалізації)

освітньої програми

**магістр фармації**

(найменування освітньої програми)

**Опис навчальної дисципліни (анотація).** Фізичне виховання у вищих медичних навчальних закладах України є невід’ємною частиною системи гуманітарного виховання студентів, формування загальної та професійної культури особистості майбутнього спеціаліста, це педагогічний процес спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво-важливим руховим навичкам, вмінням і зв'язаних із ним знаннями для успішної наступної професійної діяльності. Фізичне виховання забезпечує загальну та спеціальну фізичну підготовку, є одним із засобів формування всебічно розвинутої особистості, збереження і зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного та психофізіологічного стану студентів в процесі професійної підготовки лікаря. Як навчальна дисципліна фізичне виховання є засобом оптимізації фізичного і фізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки. За час навчання важливо сформувати у студентів розуміння необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму, раціонально використовувати свій фізичний потенціал, ведучи здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінності фізичної культури. Виходячи з концепції здорового способу життя, лікар сьогодні повинен бути орієнтований не тільки на патологію, але й займатися профілактикою захворювань, тобто здоров'ям здорової людини. Випускник вищого медичного навчального закладу на сучасному етапі повинен стати пропагандистом формування престижності здоров'я і впровадження засобів фізичного виховання та спорту в спосіб життя всіх верств населення. Медичні ВНЗ повинні готувати всебічно розвинутих спеціалістів, які б володіли теоретичними знаннями і практичними навичками та вміннями застосування різноманітних засобів фізичної культури в своїй лікувально-профілактичній роботі. Фізичне виховання у вищих медичних навчальних закладах є не тільки засобом зміцнення здоров'я, підвищення розумової та фізичної працездатності студентів, але й складовою частиною навчання та професійної підготовки майбутнього лікаря.

**Предметом вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання»** є фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво-важливим руховим навичкам, вмінням; є якісна, динамічна характеристика рівня розвитку і реалізації можливостей людини, що забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку. Предметом вивчення в «Фізичному вихованні» також є встановлення загальних закономірностей впливу засобів фізичного виховання та спорту на організм людини, корекція та оптимізація їх застосування у навчальному процесі для забезпечення високого рівня соматичного здоров'я.

**Міждисциплінарні зв'язки:** Фізичне виховання як навчальна дисципліна базується на вивченні студентами анатомії та фізіології людини, медичної біології, біологічної хімії, фізичної реабілітації, спортивної медицини, дисциплін медико-профілактичного та загальногуманітарного циклу та інтегрується з цими дисциплінами; 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, медичною, психологічною та фізичною реабілітаціями, що передбачає інтеграцію викладання з цими дисциплінами та формування умінь застосувати знання з фізичного виховання в процесі подальшого навчання й у професійній діяльності.

## **1. Мета та завдання навчальної дисципліни:**

**1.1. Метою фізичного виховання студентів** є послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти (магістра) у вищих медичних навчальних закладів, підготовка майбутніх фахівців до високопродуктивної праці, виховання у студентів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами для підтримки належного фізичного та психічного стану в залежності від психофізичних навантажень та з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності, зміцнення здоров'я, а також отримання умінь і навичок для застосування різноманітних засобів фізичної культури в майбутньої профілактично-лікувальної діяльності та формування у всіх верств населення престижності здоров'я.

**Кінцева мета** навчальної дисципліни «Фізичне виховання» вищих медичних навчальних закладів впливає із мети освітньої та професійної підготовки випускників вищого медичного навчального закладу та визначається змістом теоретичних знань, методичної підготовки, практичних умінь і навичок, якими повинен оволодіти лікар-спеціаліст.

1. Підтримувати, розвивати і удосконалювати функціональний стан свого організму.
2. Демонструвати розуміння принципів фізичної культури.

### **Студент оволодіває обов'язковими практичними навичками:**

- оволодіти технікою виконання основних рухових навичок та умінь;
- вміти скласти комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної паузи і хвилинки, комплекс фізичних вправ, що направлений на зміцнення м'язового корсету; комплекси фізичних вправ, які сприяють розвитку гнучкості, швидкості, загальної витривалості та сили, комплекси фізичних вправ для відновлення працездатності розумової втоми.
- оволодіти навичками самоконтролю за реакціями організму на фізичне навантаження;
- закласти основи здорового способу життя, поліпшення рівня життя та профілактики порушення функцій в процесі життєдіяльності.
- знати основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
- знати основи методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;
- знати основи професійно-прикладної фізичної підготовки і уміти застосовувати їх на практиці;
- знати основи фізичного виховання різних верств населення;
- уміти застосовувати систематичне фізичне тренування оздоровчої або спортивної спрямованості;
- виконання тестів професійно-прикладної фізичної підготовленості.

## **1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни:**

Для досягнення мети фізичного виховання студентів передбачається комплексне вирішення наступних задач:

- збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння формуванню здорового способу життя, підтримання і підвищення рівня працездатності протягом навчання;
- виховання у студентів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності та фізичного самовдосконалення;

- оволодіння методиками оцінки фізичного розвитку, функціонального стану та самоконтролю під час занять фізичними вправами;
- отримання студентами необхідних знань, вмінь та навичок в застосуванні засобів фізичної культури для профілактики захворювань, відновлення та зміцнення здоров'я, продовження професійної діяльності працездатного населення;
- формування розуміння ролі фізичної культури у розвитку особистості і підготування її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, до здорового способу життя, фізичного вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формування системи знань і вмінь з фізичної культури і здорового способу життя;
- зміцнення здоров'я, сприяння формуванню всебічного розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення оптимального рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності, функціонального стану протягом періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами фізичних вправ і форм раціональної фізкультурної діяльності;
- забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- набуття рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості;
- набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності;
- набуття здатності до виконання тестів і нормативів фізичної підготовленості.
- удосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів.

**1.3 Компетентності та результати навчання,** формуванню яких сприяє дисципліна (взаємозв'язок з нормативним змістом підготовки здобувачів вищої освіти, сформульованим у термінах результатів навчання у Стандарті).

Згідно з вимогами стандарту дисципліна забезпечує набуття студентами *компетентностей*:

*інтегральна:* Здатність використовувати різні види, форми і засоби фізичного виховання, спорту та рухової активності для професійної діяльності, активного відпочинку та ведення здорового способу життя. Здатність розв'язувати складні задачі і проблеми у галузі охорони здоров'я, у професійній діяльності або у процесі навчання та праці, що передбачає проведення досліджень і/або здійснення інновацій та характеризується невизначеністю умов і вимог.

#### **Загальні компетентності:**

Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу; здатність вчитися і бути сучасно навченим.

Знання та розуміння предметної області та розуміння професії.

Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Здатність до адаптації та дії в новій ситуації; здатність працювати автономно.

Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів); орієнтація на безпеку.

#### **Матриця компетентностей**

Класифікація компетентностей за НРК	Знання	Уміння	Комунікація	Автономія та відповідальність
Загальні компетентності				

Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу; здатність вчитися і бути сучасно навченим.	+	+		+
Знання та розуміння предметної області та розуміння професії.	+	+	+	+
Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	+	+	+	+
Здатність до адаптації та дії в новій ситуації; здатність працювати автономно.	+	+		+
Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.	+	+	+	+
Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів); орієнтація на безпеку.	+	+	+	+

### Результати навчання:

Формувати цілі та визначати структуру особистої діяльності на підставі результату аналізу певних суспільних та особистих потреб.

Дотримуватися здорового способу життя, користуватися прийомами саморегуляції та самоконтролю.

Організувати необхідний рівень індивідуальної безпеки (власної та осіб, про яких піклується) у разі виникнення типових небезпечних ситуацій в індивідуальному полі діяльності.

### 2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 160 години (30 годин практичні заняття /130 годин самостійна робота студентів) 0 кредитів ЄКТС.

### 3. Структура навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	денна форма				
	усього	у тому числі			
л		п	інд.	с.р.	
Тема 1. Оволодіння основними засобами розвитку та удосконалення гнучкості.. Анатомо-біомеханічні характеристики гнучкості.	12	0	2	0	10
Тема 2. Оволодіння методами розвитку і удосконалення гнучкості та рухомості в суглобах та їх контроль. Основні групи вправ для розвитку гнучкості. Повільні рухи. Махові рухи. Пружні рухи. Згинання, розгинання, приведення, обертання, ціркумдукція, пронація, інверсія, реверсія. Самоконтроль. Визначення рівня фізичної підготовленості.	10	0	2	0	8
Тема 3. Оволодіння основними засобами розвитку і удосконалення спритності. Методи розвитку спритності та їх контроль.	12	0	2	0	10

Тема 4. Оволодіння основними засобами розвитку і удосконалення спритності. Застосування вправ з швидкою зміною рухової діяльності, виконання різних вправ в незвичайних поєднаннях, зміна способів виконання вправ, зміна кінетичних та динамічних характеристик руху та ін.	10	0	2	0	8
Тема 5. Оволодіння методами визначення рівня фізичної підготовленості розвитку та тівня фізичного здоров'я та самоконтролю. Характеристика фізичних вправ, які застосовуються для розвитку спритності.	10	0	2	0	8
Тема 6. Оволодіння основними засобами розвитку та удосконалення швидкості. Спеціально-підготовчі та змагальні вправи, які виконуються з максимальною швидкістю на коротких відрізках дистанції, швидкісно-силові вправи, рухливі та спортивні ігри. Анатомо-фізіологічні та біохімічні характеристики швидкості. Самоконтроль. Визначення рівня підготовленості.	12	0	2	0	10
Тема 7. Види швидкості. Загальна швидкість. Спеціальна швидкість. Методи розвитку швидкості та їх контроль. Техніку бігу на короткі дистанції – спринтерський біг. Методика оволодіння технікою бігу. Характерні помилки при бігові і засоби їх виправлення.	12	0	2	0	10
Тема 8. Оволодіння основними засобами розвитку і удосконалення силових якостей. Вправи з використанням власної ваги тіла і окремих його частин. Вправи з використанням ваги партнера та з її протидією, з протидією пружних предметів, з використанням гімнастичних снарядів та тренажерів. Ізометричні (статичні) вправи. Абсолютна сила. Відносна сила.	10	0	2	0	8
Тема 9. Анатомо-фізіологічні та біомеханічні характеристики силових якостей. Форми і типи м'язових скорочень. Нервова регуляція. Психофізіологічні механізми. Функціональні резерви сили.	10	0	2	0	8
Тема 10. Методи розвитку силових показників, та їх контроль. Дозування. Інтенсивність. Динамічні навантаження з постійним опором. Статичне тренування. Ізокінетичне тренування. Ексцентричне тренування. Оцінка силових можливостей. Силовий фітнес-тренінг. Атлетична гімнастика.	12	0	2	0	10

Тема 11. Оволодіння та удосконалення техніки вправ на тренажерах. Оволодіння основними дозування фізичних вправ при застосуванні атлетичних тренажерів для розвитку окремих груп м'язів.	10	0	2	0	8
Тема 12. Особливості техніки легкоатлетичних стрибків. Оволодіння та удосконалення техніки легкоатлетичних стрибків. Основи тренування в стрибкових видах легкої атлетики.	10	0	2	0	8
Тема 13. Оволодіння основними засобами розвитку та удосконалення витривалості. Вправи, що спрямовані на розвиток анаеробних можливостей. Циклічні вправи (ходьба, біг, плавання, тощо), що виконуються до втоми, рівномірним та інтервальним методами в аеробному та змішаному режимах, які спрямовані на розвиток аеробних можливостей.	10	0	2	0	8
Тема 14. Методи розвитку та удосконалення витривалості та їх контроль. Рівномірний біг. Рівномірний, тривалий біг. Безперервний, відносно рівномірний, "темповий" біг. Повторний біг. Інтервальний біг. Планування тренувального процесу.	10	0	2	0	8
Тема 15. Фізіологічні та біохімічні характеристики витривалості. Частота серцевих скорочень. Самоконтроль. Визначення рівня фізичної підготовленості.	10	0	2	0	8
<b>Усього годин 160 / 0 кредитів ECTS</b>	<b>160</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>130</b>

### 3. Теми практичних занять

№ п/п	Тема	Кількість годин
1.	Оволодіння основними засобами розвитку та удосконалення гнучкості. Вправи на розтягування м'язів, сухожиль та суглобових зв'язок із збільшеною амплітудою рухів, яка повільно збільшується; вправи із збільшенню амплітудою руху за допомогою партнера, з залученням ваги та ін. Анатомо-біомеханічні характеристики гнучкості.	2
2.	Оволодіння методами розвитку і удосконалення гнучкості та рухомості в суглобах та їх контроль. Основні групи вправ для розвитку гнучкості. Повільні рухи. Махові рухи. Пружні рухи. Згинання, розгинання, приведення, обертання, ціркумдукція, пронація, інверсія, реверсія. Самоконтроль. Визначення рівня фізичної підготовленості.	2
3.	Оволодіння основними засобами розвитку і удосконалення спритності. Методи розвитку спритності та їх контроль.	2
4.	Оволодіння основними засобами розвитку і удосконалення спритності. Застосування вправ з швидкою зміною рухової діяльності, виконання різних вправ в незвичайних поєднаннях, зміна способів виконання вправ, зміна кінетичних та динамічних характеристик руху та ін.	2
5.	Оволодіння методами визначення рівня фізичної підготовленості розвитку та тівня фізичного здоров'я та самоконтролю. Характеристика фізичних вправ, які застосовуються для розвитку спритності.	2



6.	Оволодіння основними засобами розвитку швидкості. Спеціально-підготовчі та змагальні вправи, які виконуються з максимальною швидкістю на коротких відрізках дистанції, швидкісно-силові вправи, рухливі та спортивні ігри. Анатомо-фізіологічні та біохімічні характеристики швидкості. Самоконтроль. Визначення рівня підготовленості.	2
7.	Види швидкості. Загальна швидкість. Спеціальна швидкість. Методи розвитку швидкості та їх контроль. Техніку бігу на короткі дистанції – спринтерський біг. Методика оволодіння технікою бігу. Характерні помилки при бігові і засоби їх виправлення.	2
8.	Оволодіння основними засобами розвитку і удосконалення силових якостей. Вправи з використанням власної ваги тіла і окремих його частин. Вправи з використанням ваги партнера та з її протидією, з протидією пружних предметів, з використанням гімнастичних снарядів та тренажерів. Ізометричні (статичні) вправи. Абсолютна сила. Відносна сила.	2
9.	Анатомо-фізіологічні та біомеханічні характеристики силових якостей. Форми і типи м'язових скорочень. Нервова регуляція. Психофізіологічні механізми. Функціональні резерви сили.	2
10.	Методи розвитку силових показників, та їх контроль. Дозування. Інтенсивність. Динамічні навантаження з постійним опором. Статичне тренування. Ізокинетичне тренування. Ексцентричне тренування. Оцінка силових можливостей. Силовий фітнес-тренінг. Атлетична гімнастика.	2
11.	Оволодіння та удосконалення техніки вправ на тренажерах. Оволодіння основними дозування фізичних вправ при застосуванні атлетичних тренажерів для розвитку окремих груп м'язів.	2
12.	Особливості техніки легкоатлетичних стрибків. Оволодіння та удосконалення техніки легкоатлетичних стрибків. Основи тренування в стрибкових видах легкої атлетики.	2
13.	Оволодіння основними засобами розвитку та удосконалення витривалості. Вправи, що спрямовані на розвиток анаеробних можливостей. Циклічні вправи (ходьба, біг, плавання тощо), що виконуються до втоми, рівномірним та інтервальним методами в аеробному та змішаному режимах, які спрямовані на розвиток аеробних можливостей.	2
14.	Методи розвитку та удосконалення витривалості та їх контроль. Рівномірний біг. Рівномірний, тривалий біг. Безперервний, відносно рівномірний, "темповий" біг. Повторний біг. Інтервальний біг. Планування тренувального процесу.	2
15.	Фізіологічні та біохімічні характеристики витривалості. Частота серцевих скорочень. Самоконтроль. Визначення рівня фізичної підготовленості.	2
	<b>Разом годин:</b>	<b>30</b>

#### 4. Самостійна робота

№ п/п	Тема	Кількість годин
1.	Бігові вправи (по прямій і з поворотами, біг із завданням). Вправи на розтягування м'язів, сухожиль та суглобових зв'язок із збільшеною амплітудою рухів, яка повільно збільшується; вправи із збільшенню амплітудою руху за допомогою партнера, з залученням ваги та ін	10
2.	Стрибкові вправи. Основні групи вправ для розвитку гнучкості.	8

	Повільні рухи. Махові рухи. Пружні рухи. Згинання, розгинання, приведення, обертання, ціркумдукція, пронація, інверсія, реверсія. Самоконтроль.	
3.	Застосування вправ з швидкою зміною рухової діяльності, виконання різних вправ в незвичайних поєднаннях, зміна способів виконання вправ, зміна кінетичних та динамічних характеристик руху	10
4.	Пілатес та йога Гімнастичні вправи на розвиток гнучкості. Вправи, які застосовуються для розвитку спритності. Самоконтроль. Визначення рівня підготовленості.	8
5.	Втілення оздоровчих фізичних завдань засобами різноманітного бігу. Спеціально-підготовчі та змагальні вправи, які виконуються з максимальною швидкістю на коротких відрізках дистанції, швидкісно-силові вправи, рухливі та спортивні ігри.	8
6.	Оволодіння фізичними вправами з шейпінгу. Форми і типи м'язових скорочень. Нервова регуляція. Психофізіологічні механізми. Функціональні резерви сили.	10
7.	Степ-аеробіка (базові кроки). Форми і типи м'язових скорочень. Нервова регуляція. Психофізіологічні механізми. Функціональні резерви сили.	10
8.	Фізичні вправи з гантелями. Оволодіння основними дозування фізичних вправ при застосуванні атлетичних тренажерів для розвитку окремих груп м'язів	8
9.	Фізичні вправи з палицями. Удосконалення техніки вправ на тренажерах.	8
10.	Вправи з фітболами. Вправи з використанням ваги партнера та з її протидією, з протидією пружних предметів, з використанням гімнастичних снарядів та тренажерів.	10
11.	Вправи на тренажерах. Вправи з використанням власної ваги тіла і окремих його частин.	8
12.	Вправи з використанням гімнастичних снарядів та тренажерів. Вправи, що спрямовані на розвиток анаеробних можливостей. Циклічні вправи - ходьба, біг, плавання, тощо	8
13.	Вправи з використанням власної ваги тіла і окремих його частин. Вправи, що спрямовані на розвиток анаеробних можливостей. Циклічні вправи - ходьба, біг, плавання, тощо	8
14.	Спортивні ігри. Рівномірний біг. Рівномірний, тривалий біг. Безперервний, відносно рівномірний, "темповий" біг. Засоби розвитку витривалості. Самоконтроль. Визначення рівня фізичної підготовленості.	8
15.	Рухливі ігри. Фізичні вправи для розвитку витривалості. Повторний біг. Інтервальний біг. Самоконтроль. Визначення рівня фізичної підготовленості.	8
	<b>Разом годин:</b>	<b>130</b>

##### 5. Індивідуальні завдання – немає

##### 6. Завдання для самостійної роботи

- заняття різними формами фізичної культури та спорту протягом навчального дня;
- фізкультурно-оздоровчі заняття в режимі навчального дня та відпочинку;
- заняття в громадсько-спортивних клубах з видів спорту та оздоровчо-фізкультурних клубах;

- заняття у навчально-тренувальних групах з видів спорту вищого навчального закладу під керівництвом викладачів-тренерів;
- заняття в спортивних секціях, створених на курсі, факультеті, під керівництвом викладачів-тренерів або студентів-спортсменів;
- заняття з підвищення професійно-прикладної фізичної підготовки;
- заняття в спортивних секціях за місцем проживання студентів (у гуртожитках);
- заняття в групах загальної фізичної підготовки;
- заняття в підготовчих групах;
- заняття в спеціальних медичних групах;
- заняття в групах лікувальної фізичної культури;
- заняття в оздоровчих спортивних таборах;
- оздоровчо-рекреаційні заняття із застосуванням засобів фізичної культури й спорту за колективної організації відпочинку у вихідні дні, на канікулах: туристичні походи, екскурсії, рухливі ігри, народні забави тощо;
- гігієнічні заняття із застосуванням засобів фізичної культури для відновлення працездатності та зміцнення здоров'я в умовах гуртожитків і вдома: ранкова гігієнічна гімнастика, загартовувальні процедури, оптимальний режим навчання й відпочинку, харчування, оздоровчі прогулянки, біг, спортивні ігри, плавання, ходьба на лижах та ін.
- масові фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи у вихідні та святкові дні (змагання, турніри, спартакіади, універсіади, спортивні свята, тощо);
- виконання домашніх завдань з фізичного виховання, тощо.

## 7. Методи навчання

**Методи використання слова.** Основними видами словесної передачі знань у процесі фізичного виховання є: пояснення, розповідь і бесіда (бесіди вступні; бесіди, спрямовані на повідомлення нових знань, і бесіди для перевірки засвоєних знань і ступеня усвідомленості учнями своїх дій).

**Методи забезпечення наочності.** До цієї групи методів навчання відносяться показ рухів у природі або у виді зображень, сприйманих шляхом безпосереднього спостереження. Практично живий показ завжди супроводжується словесним поясненням. Причому слово в цьому випадку відіграє допоміжну роль. В основному в навчальній роботі застосовується показ фізичної вправи самим викладачем або кимось з учнів. Показ може передувати поясненню, супроводжуватися поясненням або виконуватися після пояснення. Показ досягає мети в тому випадку, якщо рух, який демонструється, гарно видно всім учням, якщо воно виконано технічно правильно, якщо попередньо організовано і правильно спрямована увага учнів.

**Методи практичних вправ.** У теорії і практиці фізичного виховання термін «вправа» вбирає в себе два різних поняття: а) засіб фізичного виховання, тобто спеціально організована рухова дія; б) метод застосування засобів, суть якого полягає в навмисному, найчастіше багаторазовому повторенні визначених рухових дій з метою або вироблення рухових умінь і навичок, або розвитку рухових якостей.

## 8. Методи контролю

Засвоєння програми фізичного виховання забезпечується цілісною системою контрольних заходів, що включає оперативний, поточний, підсумковий контроль і підсумкову атестацію.

Головна мета контролю — оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності.

Оперативний контроль забезпечує інформацію про хід виконання студентами окремих видів навчальної роботи:

- відношення студентів до запропонованої програми занять;

- засвоюваності програмного матеріалу;
- ступеня адекватності і прийнятності навчальних навантажень;
- вихідному рівні підготовленості студентів до оволодіння програмним матеріалом та інше.

Поточний контроль з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» здійснюється під час проведення практичних занять. Поточний контроль ставить своїм завданням виявити ступінь засвоєння студентами окремих розділів і тем навчальної програми і фізичного виховання на контрольному етапі освіти. Поточний контроль передбачає систему заходів, що забезпечують перевірку запланованих показників фізичного виховання для оцінки застосовуваних засобів, методів і навантажень у тому числі і виконання тематичного плану самостійної роботи студентів.

### 9. Форма підсумкового контролю успішності навчання

За рішенням Вченої Ради вищого навчального закладу.

### 10. Схема нарахування та розподіл балів, які отримують студенти

За рішенням Вченої Ради вищого навчального закладу.

**11. Методичне забезпечення:** плани практичних занять, завдання для самостійної роботи, тести поточного та підсумкового контролю фізичної підготовленості студентів, підручники, навчальні посібники, методичні рекомендації, методичні вказівки і т.ін.

### Тести поточного та підсумкового контролю фізичної підготовленості студентів.

Види випробувань (тести)	Стать	Нормативи, бали			
		5	4	3	2
<b>Витривалість</b>					
Перехід у положення сидячи з положення лежачи на спині за 1хв (кількість разів)	Ч	51	45	37	32
	Ж	42	37	34	27
або					
Перехід з положення упор-присів у положення упор лежачи за 1 хв (кількість разів).	Ч	40	30	25	20
	Ж	35	25	20	15
або					
Тест Купера (12 хвилинний біг, м)	Ч	2750– 3000	2500– 2750	2200– 2500	2100– 2200
	Ж	2300– 2400	2100– 2300	1900– 2100	1600– 1900
<b>Швидкість</b>					
Біг на 100 м (с)	Ч	13,5	14,0	14,6	15,2
	Ж	15,6	16,4	17,3	17,0
або					
Час ведення баскетбольного м'яча на 10 м (с).	Ч	2,0	2,5	3,0	3,5
	Ж	2,5	3,0	3,5	4,0
<b>Сила</b>					
Піднімання прямих ніг до кута 90° з положення лежачи на спині (кількість разів).	Ч	45	35	30	25
	Ж	35	25	20	15
або					
Стрибок у довжину з місця (см)	Ч	250	240	230	220
	Ж	210	190	170	160
або					

Підтягування на перекладині, кількість разів	Ч	14	12	11	10
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кількість разів	Ж	25	21	18	15
<b>Спритність</b>					
Човниковий біг 4 x 9 м (с)	Ч	9,2	9,7	10,2	10,7
	Ж	10,5	11,1	11,5	12,0
або					
Попастися м'ячем у баскетбольне кільце з 10-ти спроб (кількість влучень).	Ч	7	5	4	3
	Ж	5	4	3	2
<b>Гнучкість</b>					
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.	Ч	13	11	9	6
	Ж	20	18	16	9

Примітка: Нормативи та бали для студентів, які віднесені за станом здоров'я до підготовчої та спеціальної медичних груп встановлюються рішенням Вченої ради ВНЗ.

## 12. Рекомендована література

### Основна (базова)

- Амосов Н.М., Бендет Я.М. Физическая активность и сердце. К.Здоров'я, 1989. – 213 с.
- Массовая физическая культура в вузе : навч. посіб. / И.Г. Бердников, А.В. Маглеванный, В.Н. Максимова. – М.: Высшая школа, 1991. – 176 с.
- Обґрунтування рівнів та етапів фізичних навантажень студенток спеціальних медичних груп із захворюваннями серцево-судинної системи : навч.-метод. посіб. / О.Ю. Іваночко, А.В. Магльований - Львів, Вид. ЛДУФк, 2008.- 56 с.
- Теорія і методика фізичного виховання : підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2-х томах / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 390 с. – Т. 2. – 367 с.
- Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. / М.М. Линець. – Л. : Штабар, 2005. – 207 с.
- Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління. А.В. Магльований, Г.Б. Сафронова, Г.Д. Галайтатий, Л.А. Белова. - Львів, "Львівська політехніка", 1997.- 126 с.
- Санология. Основы управления здоровьем : монография / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова, А.В. Магльований. – LAMBERT (Германия), 2012.- 404 с. : рис., табл.
- Силовая подготовка студентов та школярів. В.Д. Мартин, А.В. Магльований, П.П. Ревін, В.С. Портах. - Львів, "Ліга-Прес", 2005, 108 с.
- Фізичне виховання студентів з відхиленнями в стані здоров'я : навч. Посіб. / Язловецький В.С. — Кіровоград : РВВ КДПУ імені В. Винниченка, 2004. — 352 с

### Допоміжна

- Волков В. Л. Развитие физических способностей студентов у системе физической подготовки : [монография] / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2011. – 420 с.
- Волков В. Л. Основы теории та методики физической подготовки студенческой молодежи : навч. посіб. / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2008. – 256 с.
- Магльований А. В. Дискретність питань формування та інтеграції здоров'язберігаючих компетенцій у студентів ВНЗ в процесі їх професійно-прикладної фізичної підготовки / А.В. Магльований, Л. В. Козіброда // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського НУ ім. Л. Українки. – 2014. – Вип. 14. – С. 35–41.
- Магльований А.В. Поняття здорового способу життя, оздоровче тренування / А.В. Магльований // Гуманітарні та ресурсні проблеми національної безпеки України: [монографія; Акад. наук вищої освіти України (книга 2)]. – К.: Експрес- Поліграф, 2012. С. 76-112.
- Організм і особистість. Діагностика та керування. Магльований А.В., В.Белов, А.Котова. - Львів; Медична газета України, 1998 - 250 с.
- Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах / авт. С. І. Операйло // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 5.
- Психофункціональний самоконтроль при заняттях фізическими упражнениями : метод. реком.

- для препод. физ. восп. и лиц, занимающихся физкультурой и спортом / сост. В. П. Мурза, А. С. Соснин. – К. : КМИ, 2003. – 56 с.
17. Романчук С. В. Методичний практикум з навчальної дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт» : навч.-метод. посіб. // С.В. Романчук, Є. Д. Анохін, Д. О. Логінов // Львів : АСВ, 2010. – 128 с.
  18. Санологія (медичні аспекти валеології) [Текст] : підруч. для лікарів-слухачів закл. (ф-тів) післядиплом. освіти вищ. навч. мед. закл. України III-IV рівнів акредитації / Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., Магльований А. В. - К. ; Л. : Кварт, 2011. - 302 с. : табл., рис. - Бібліогр.: с. 298-302/
  19. Сергієнко Л. П. Терміни і поняття у фізичній культурі / Л.П. Сергієнко. – Тернопіль: Навчальна книга «Богдан», 2011. – 264 с.
  20. Уилмор Д. Физиология спорта и двигательной активности / Д. Уилмор, Д. Костим. – К. : Олимпийская литература, 2005. – 504 с.
  21. Указ президента України №42/2016 Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя — здорова нація"
  22. Фізична реабілітація, спортивна медицина : підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / В.В.
  23. Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Лист МОН № 1/9-454 від 25.09.15 року.
  24. Абрамов, В.В. Клапчук, О.Б. Неханевич, А.В. Магльований [та ін.] ; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с. : іл. 79
  25. Bailey R. Teaching physical education / R. Bailey, T. Macfadyen. – Continium International Publishing Group, 2000. – 226 p.
  26. Hardman K. Contemporari issues in physical education / K. Hardman, K. Green. – Mayer & Mayer Verlag, 2011. – 300 p.
  27. Kraemer W. J. Optimizing strength training: designing nonlinear periodization workouts / W. J. Kraemer S. J. Fleck. – Champaign: Human Kinetics, 2007. – 246 p.
  28. Mosston M. Teaching physical education / M. Mosston. – C. E. Merrill Books, 1996. – 238 p.

### Інформаційні ресурси

- [zakon.rada.gov.ua/go/1556-18](http://zakon.rada.gov.ua/go/1556-18)
- <http://www.kmu.gov.ua/control/uk/cardnpd?docid=248719473>
- <http://www.kmu.gov.ua/control/uk/cardnpd?docid=248719427>
- [dsmsu.gov.ua/index/ua/material/16894](http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/16894)
- [sportbuk.com/.../proekt-novoho-zakonu-ukraji...](http://sportbuk.com/.../proekt-novoho-zakonu-ukraji...)
- [tennis.biggame.dp.ua/news/2419.html](http://tennis.biggame.dp.ua/news/2419.html)
- <http://www.stationline.org.ua/pedagog/104/18466-innovacijnij-pidxid-shhodo-organizaci%D1%97-fizichnogo-vixovannya-studentiv-texnichnix-vnz.html>
- <http://uareferat.com>
- <http://www.lnu.edu.ua/faculty/sport/img>
- [mdu.edu.ua/spaw2/uploads/files/19\\_4.pd](http://mdu.edu.ua/spaw2/uploads/files/19_4.pd)
- [elibrary.kubg.edu.ua/.../Lyashenko\\_Tumanova](http://elibrary.kubg.edu.ua/.../Lyashenko_Tumanova)
- [www.sworld.com.ua/index.php/ru/pedagogy.../18194-213-923](http://www.sworld.com.ua/index.php/ru/pedagogy.../18194-213-923)
- <http://lp.edu.ua/node/1347>
- [zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06](http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06)
- [ua.textreferat.com/referat-664.html](http://ua.textreferat.com/referat-664.html)
- [www.ukrreferat.com/index.php?referat=61901](http://www.ukrreferat.com/index.php?referat=61901)
- [elartu.tntu.edu.ua/handle/123456789/883](http://elartu.tntu.edu.ua/handle/123456789/883)
- [nbuv.gov.ua/.../VchdpuPN\\_2013\\_112\(1\)\\_24](http://nbuv.gov.ua/.../VchdpuPN_2013_112(1)_24)
- [studme.com.ua/.../programmno-normativnye\\_o...](http://studme.com.ua/.../programmno-normativnye_o...)

[www.uk.xlibx.com/.../1326270-1-metodichni-r...](http://www.uk.xlibx.com/.../1326270-1-metodichni-r...)