

Робоча навчальна програма вибіркової навчальної дисципліни «Фізичне виховання» складена для студентів I курсу відповідно до Стандарту вищої освіти України другого (магістерського) рівня, галузі знань 22 «Охорона Здоров'я», спеціальності 221 «Стоматологія» д.біол.н., професором А.В. Магльований, завідувачем кафедри к.біол.н., доцентом О.Б. Кунинець, к.б.н., доцентом В.П. Хомишин, к.н. з фізвиховання і спорту, доцентом О.Ю. Іваночко, ст. викладачем О.Б. Романюк, ст. викладачем Н.В. Киван – Мультав та затверджена на методичному засіданні кафедри фізичного виховання і спортивної медицини (протокол № 5 від «26» травня 2020 р.) та профільною методичною комісією (протокол № 2 від «28» травня 2020 р.).

Зміни та доповнення до робочої навчальної програми вибіркової навчальної дисципліни «Фізичне виховання» на 2021 — 2022 н.р. не вносились. Протокол засідання кафедри фізичного виховання і спортивної медицини № 15 від «08» червня 2021р.

№№	Зміст внесених змін (доповнень)	Дата і № протоколу засідання кафедри	Примітки
1.	Зміни не вносились	«08» червня 2021р., протокол № 15	

**Завідувач кафедри  
фізичного виховання  
і спортивної медицини  
доцент**



**Ольга Кунинець**

ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ДАНИЛА ГАЛИЦЬКОГО

Кафедра фізичного виховання і спортивної медицини

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
Перший проректор з науково-педагогічної роботи  
проф. М.Р.Гжегоцький  
"05" 06 2020 р.

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

(назва навчальної дисципліни)

підготовки фахівців другого (магістерського) рівня вищої освіти  
галузі знань 22 «Охорона здоров'я»  
спеціальності 221 «Стоматологія»

Обговорено та ухвалено  
на методичному засіданні кафедри  
Фіз. виховання і спорт. мед.  
Протокол № 5  
від "26" 05 2020 р.  
Завідувач кафедри Галич

Затверджено  
профільною методичною комісією  
з гуманітарних дисциплін  
Протокол № 2  
від "28" ТРАВНЯ 2020 р.  
Голова профільної методичної комісії

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: 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:

**В.М. Корягін**

завідувач кафедри фізичного виховання і спорту  
Національного університету  
“Львівська Політехніка”  
доктор педагогічних наук, професор

**М.М.Линець**

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

## ВСТУП

### Програма вивчення вибіркової навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

складена відповідно до Стандарту вищої освіти України (далі – Стандарт) другого (магістерського) рівня

галузі знань 22 «Охорона Здоров'я»

спеціальності 221 «Стоматологія»

освітньої програми магістр стоматології

**Опис вибіркової навчальної дисципліни (анотація).** Фізичне виховання - 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 у вищих медичних навчальних закладах України є невід'ємною частиною системи гуманітарного виховання студентів, формування загальної та професійної культури особистості майбутнього спеціаліста.

Фізичне виховання забезпечує загальну та спеціальну фізичну підготовку, є одним із засобів формування всебічно розвиненої 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 сформуванню 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 розвинених 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.

Структура вибіркової навчальної дисципліни	Кількість кредитів, годин, з них			Рік навчання семестр	Вид контролю	
	Всього (год.)	Аудиторних				СРС
		Лекцій (год.)	Практичних занять (год.)			
Назва дисципліни: Фізичне виховання	2 кредити 60 год.	0	20	40	I курс (1/2 семестри)  залік	

**Предметом вивчення вибіркової 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 такими як, світова і вітчизняна культура, філософія, психологія, економіка, культура спілкування, екологія людини і ін. й 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 вибіркової навчальної дисципліни:**

**1.1. Метою фізичного виховання студентів** є послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти (магістра) у вищих медичних навчальних закладах, 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-лікувальній 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 умінь 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 навиків 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).

<b>Програмні компетентності</b>	
<b>Загальні компетентності (ЗК)</b>	ЗК1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу. ЗК2. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. ЗК3. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК4. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. ЗК7. Здатність працювати в команді. ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії. ЗК9. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово; ЗК10. Здатність спілкуватись іноземною мовою. ЗК11. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій. ЗК13. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо. ЗК14. Прагнення до збереження навколишнього середовища. ЗК15. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

<b>Фахові компетентності спеціальності (ФК)</b>	<p>ФК13. Здатність до проведення санітарно-гігієнічних та профілактичних заходів.</p> <p>ФК14. Здатність до планування і проведення профілактичних та протиепідемічних заходів щодо інфекційних хвороб.</p> <p>ФК19. Здатність до оцінювання впливу навколишнього середовища, соціально-економічних та біологічних детермінант на стан здоров'я індивідуума, сім'ї, популяції.</p> <p>ФК21. Здатність до проведення заходів щодо організації та інтеграції надання медичної допомоги населенню.</p>
---	---

<b>Програмні результати навчання</b>	
<b>ПР15</b>	Визначати наявність та ступінь обмежень життєдіяльності, виду, ступеню та тривалості непрацездатності з оформленням відповідних документів.
<b>ПР24</b>	Дотримуватися вимог етики, біоетики та деонтології у своїй фаховій діяльності.
<b>ПР25</b>	Організовувати необхідний рівень індивідуальної безпеки (власної та осіб, про яких піклується) у разі виникнення типових небезпечних ситуацій в індивідуальному полі діяльності.

### *Матриця компетентностей*

<b>Класифікація компетентностей за НРК</b>	<b>Знання</b>	<b>Уміння</b>	<b>Комунікація</b>	<b>Автономія та відповідальність</b>
<b>Загальні компетентності</b>				
Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.	+	+		+
Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.	+	+	+	+
Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	+	+	+	+
Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.	+	+		+
Здатність працювати в команді.	+	+	+	+
Навички міжособистісної взаємодії.	+	+	+	+
Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.	+	+		+
Здатність спілкуватись іноземною мовою.	+	+	+	+
Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.	+	+		+
Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.	+	+		+
Прагнення до збереження навколишнього середовища.	+	+	+	+
Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).	+	+	+	+
<b>Фахові компетентності</b>				



<b>спеціальності (ФК)</b>				
Здатність до проведення санітарно-гігієнічних та профілактичних заходів.	+	+	+	+
Здатність до планування і проведення профілактичних та протиепідемічних заходів щодо інфекційних хвороб.				
Здатність до оцінювання впливу навколишнього середовища, соціально-економічних та біологічних детермінант на стан здоров'я індивідуума, сім'ї, популяції.	+	+	+	+
Здатність до проведення заходів щодо організації та інтеграції надання медичної допомоги населенню.ористання медичних ресурсів.	+	+		+

## 2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

На вивчення вибіркової навчальної дисципліни відводиться 3 кредити - 60 год./20 год.пр. / 40 год.СРС

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

Тема	Лекції	заняття Практичні	СРС	Інд. робота
Тема 1. Оволодіння основними засобами розвитку та удосконалення гнучкості.. Анатомо-біомеханічні характеристики гнучкості. 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.	0	2	4	-
Тема 2. Оволодіння основними засобами розвитку і удосконалення спритності. Методи розвитку спритності та їх контроль. 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.	0	2	4	-

Тема 3. Оволодіння методами визначення рівня фізичної підготовленості розвитку та тівня фізичного здоров'я та самоконтролю. Характеристика фізичних вправ, які застосовуються для розвитку спритності. 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.	0	2	4	-
Тема 4. 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. 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.	0	2	4	-
Тема 5. Анатомо-фізіологічні та біомеханічні характеристики силових якостей. Форми і типи м'язових скорочень. Нервова регуляція. Психофізіологічні механізми. Функціональні резерви сили. 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.	0	2	4	-
Тема 6. Оволодіння та удосконалення техніки вправ на тренажерах. Оволодіння основними дозування фізичних вправ при застосуванні атлетичних тренажерів для розвитку окремих груп м'язів.	0	2	4	-
Тема 7. Особливості техніки легкоатлетичних стрибків. Оволодіння та удосконалення техніки легкоатлетичних стрибків. Основи тренування в стрибкових видах легкої атлетики.	0	2	4	-
Тема 8. Оволодіння основними засобами розвитку та удосконалення витривалості. Вправи, що спрямовані на розвиток анаеробних можливостей. Циклічні вправи (ходьба, біг, ходьба на лижах, біг на ковзанах, плавання тощо), що виконуються до втоми, рівномірним та інтервальним методами в аеробному та змішаному режимах, які спрямовані на розвиток аеробних можливостей.	0	2	4	-
Тема 9. 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.	0	2	4	-
Тема 10. Фізіологічні та біохімічні характеристики витривалості. Частота серцевих скорочень. Самоконтроль. Визначення рівня фізичної підготовленості.	0	2	4	-
<b>Разом: 2 кредити, 60 годин / підсумковий контроль</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	<b>Залік</b>

#### 4. Теми практичних занять

№	Тема	Кількість
---	------	-----------

п/п		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 збільшеною амплітудою руху за допомогою партнера, з залученням ваги та ін. Анатомо-біомеханічні характеристики гнучкості. 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
2.	Оволодіння основними засобами розвитку і удосконалення спритності. Методи розвитку спритності та їх контроль. 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
3.	Оволодіння методами визначення рівня фізичної підготовленості розвитку та рівня фізичного здоров'я та самоконтролю. Характеристика фізичних вправ, які застосовуються для розвитку спритності. 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
4.	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. 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
5.	Анатомо-фізіологічні та біомеханічні характеристики силових якостей. Форми і типи м'язових скорочень. Нервова регуляція. Психофізіологічні механізми. Функціональні резерви сили. 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.	2
6.	Оволодіння та удосконалення техніки вправ на тренажерах. Оволодіння основними дозування фізичних вправ при застосуванні атлетичних тренажерів для розвитку окремих груп м'язів.	2
7.	Особливості техніки легкоатлетичних стрибків. Оволодіння та удосконалення техніки легкоатлетичних стрибків. Основи тренування в стрибкових видах легкої атлетики.	2
8.	Оволодіння основними засобами розвитку та удосконалення витривалості. Вправи, що спрямовані на розвиток анаеробних можливостей. Циклічні вправи (ходьба, біг, ходьба на лижах, біг на ковзанах, плавання тощо), що виконуються до втоми, рівномірним та інтервальним методами в аеробному та змішаному режимах, які	2

	спрямовані на розвиток аеробних можливостей.	
9.	1. 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
10. 15	Фізіологічні та біохімічні характеристики витривалості. Частота серцевих скорочень. Самоконтроль. Визначення рівня фізичної підготовленості.	2
	<b>Разом годин:</b>	<b>20</b>

### 5. Тематичний план самостійної роботи студентів

№ 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 збільшеною амплітудою руху за допомогою партнера, з залученням ваги та ін. Стрибкові вправи. Основні групи вправ для розвитку гнучкості. Повільні рухи. Махові рухи. Пружні рухи. Згинання, розгинання, приведення, обертання, ціркумдукція, пронація, інверсія, реверсія. Самоконтроль.	4
2.	Застосування вправ з швидкою зміною рухової діяльності, виконання різних вправ в незвичайних поєднаннях, зміна способів виконання вправ, зміна кінетичних та динамічних характеристик руху. Пілатес та йога Гімнастичні вправи на розвиток гнучкості. Вправи, які застосовуються для розвитку спритності. Самоконтроль. Визначення рівня підготовленості.	4
3.	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. Оволодіння фізичними вправами з шейпінгу. Форми і типи м'язових скорочень. Нервова регуляція. Психофізіологічні механізми. Функціональні резерви сили.	4
4.	Степ-аеробіка (базові кроки). Форми і типи м'язових скорочень. Нервова регуляція. Психофізіологічні механізми. Функціональні резерви сили. Фізичні вправи з гантелями. Оволодіння основними дозування фізичних вправ при застосуванні атлетичних тренажерів для розвитку окремих груп м'язів	4
5.	Фізичні вправи з палицями. Удосконалення техніки вправ на тренажерах. Вправи з фітболами. Вправи з використанням ваги партнера та з її протидією, з протидією пружних предметів, з використанням гімнастичних снарядів та тренажерів.	4
6.	Вправи на тренажерах. Вправи з використанням власної ваги тіла і окремих його частин.	4
7.	Вправи з використанням гімнастичних снарядів та тренажерів. Вправи, що спрямовані на розвиток анаеробних можливостей. Циклічні вправи (ходьба, біг, ходьба на лижах, біг на ковзанах, плавання тощо)	4
8.	Вправи з використанням власної ваги тіла і окремих його частин. Вправи, що спрямовані на розвиток анаеробних можливостей. Циклічні вправи (ходьба, біг, ходьба на лижах, біг на ковзанах, плавання тощо)	4
9.	Спортивні ігри. Рівномірний біг. Рівномірний, тривалий біг.	4

	Безперервний, відносно рівномірний, "темповий" біг. Засоби розвитку витривалості. Самоконтроль. Визначення рівня фізичної підготовленості.	
10.	Рухливі ігри. Фізичні вправи для розвитку витривалості. Повторний біг. Інтервальний біг. Самоконтроль. Визначення рівня фізичної підготовленості.	4
	<b>Разом годин:</b>	<b>40</b>

## 6. Індивідуальні завдання – немає

## 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 натурі 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, тоб то 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:

1. відношення студентів до запропонованої програми занять;
2. засвоєності програмного матеріалу;
3. ступеня адекватності і прийнятності навчальних навантажень;
4. вихідному рівні підготовленості студентів до оволодіння програмним матеріалом та інше.

Поточний контроль з навчальної дисципліни «**Фізичне виховання**» здійснюється під час проведення практичних занять. Самостійна робота студентів, яка передбачена робочою навчальною програмою поряд з практичними заняттями, контролюється під час поточного контролю теми на відповідному практичному занятті.

Підсумковий контроль (семестровий) з навчальної дисципліни «**Фізичне виховання**» здійснюється під час проведення останнього практичного заняття. Підсумковий контроль включає річний контроль (семестровий) та атестацію студента і проводиться у вигляді заліку в обсязі навчального матеріалу, визначеного робочою навчальною програмою і у термін встановлений робочим навчальним планом, індивідуальним навчальним планом студента. Формами і методами оперативного і поточного контролю є педагогічні і лікарсько-

педагогічні спостереження: усне і письмове (написання комплексів фізичних вправ з ранкової гігієнічної гімнастики, фізкульт-паузи, фізкульт-хфілінки і т.ін) опитування студентів, виконання контрольних робіт, завдань, вправ, тестів, вирішення комп'ютерних задач з фізичної культури, експертні оцінки, аналізи й інші.

Самостійна робота студентів, яка передбачена робочою навчальною програмою поряд з практичними заняттями, контролюється під час поточного контролю теми на відповідному практичному занятті.

Форма підсумкового контролю – залік.

**Критерії оцінювання. Залік** отримують студенти після завершення викладання навчальної дисципліни на I році навчання, які повністю виконали вимоги передбачені навчальною програмою, при цьому студенти мають право обирати будь-які тести поточного контролю фізичної підготовленості студентів передбачені навчальною робочою програмою для студентів I курсу. Студентам які не виконали всі види робіт, передбачені навчальною програмою дозволяється відпрацювати академічну заборгованість до визначеного навчальним планом терміну. Успішність студентів I курсу оцінюється за традиційною 4-ри бальною шкалою. Студент є право обирати будь-які тести. Мінімальна кількість тестів – 5

Мінімальна кількість балів, яку повинен набрати студент за поточну навчальну діяльність для зарахування дисципліни становить 120 балів.

Максимальна кількість балів, яку може набрати студент за навчальну діяльність при вивченні дисципліни становить 200 балів.

**Методичний розділ** передбачає знання студентами принципів складання комплексів загально розвиваючих вправ, корегуючої та професійно-прикладної гімнастики, оволодіння методами самоконтролю функціонального стану організму в процесі занять фізичними вправами, визначення рівні фізичної підготовленості та рівня соматичного здоров'я, передбачає виконання студентами завдань, що містять практичні дії.

**Практичний розділ** програми включає навчальний матеріал, спрямований на розвиток та удосконалення фізичних якостей, поліпшення показників функціонального стану організму, оволодіння руховими навичками та уміннями, спортивно-технічними та професійно-прикладним навичками, оволодіння методами самоконтролю функціонального стану організму в процесі занять фізичними вправами, організацію та суддівство спортивних і фізкультурно-оздоровчих заходів тощо.

Фізичне виховання студентів здійснюється на навчальних заняттях та у вигляді самостійної роботи студентів (СРС). Навчальні заняття проводяться викладачем фізичного виховання згідно навчального плану та програми.

Навчальні заняття з фізичного виховання наприкінці навчального року повинні завершуватися змаганнями з поширених у ВНЗ видів спорту, а також складанням контрольних нормативів.

**10. Поточний контроль** здійснюється під час проведення навчальних занять і має на меті перевірку засвоєння студентами навчального матеріалу (необхідно описати форми проведення поточного контролю під час навчальних занять за 4-ри бальною (національною) шкалою). Форми оцінювання поточної навчальної діяльності мають бути стандартизованими і включати контроль теоретичної та практичної підготовки.

*10.1. Оцінювання поточної навчальної діяльності.* Під час оцінювання засвоєння кожної теми за поточну навчальну діяльність студенту виставляються оцінки за 4-ри бальною (національною). При цьому враховуються усі види робіт, передбачені програмою дисципліни. Студент має отримати оцінку з кожної теми для подальшої конвертації оцінок у бали за багатобальною (200-бальною) шкалою.

**11. Форма підсумкового контролю успішності навчання – залік.**

**Семестровий залік** - це форма підсумкового контролю, що полягає в оцінці засвоєння студентом навчального матеріалу виключно на підставі результатів виконання ним певних

видів робіт на практичних, семінарських або лабораторних заняттях. Семестровий залік з дисциплін проводиться після закінчення її вивчення, до початку екзаменаційної сесії.

## **12. Схема нарахування та розподіл балів, які отримують студенти**

*Для дисциплін формою підсумкового контролю яких є залік:*

**Максимальна кількість балів**, яку може набрати студент за поточну навчальну діяльність при вивченні дисципліни становить 200 балів.

**Мінімальна кількість балів**, яку повинен набрати студент за поточну навчальну діяльність для зарахування дисципліни становить 120 балів.

**Розрахунок кількості балів** проводиться на підставі отриманих студентом оцінок за 4-ри бальною (національною) шкалою під час вивчення дисципліни, шляхом обчислення середнього арифметичного (СА), округленого до двох знаків після коми. Отримана величина конвертується у бали за багатобальною шкалою таким чином:

$$x = \frac{CA \times 200}{5}$$

Для зручності наведено таблицю перерахунку за 200-бальною шкалою

**Перерахунок середньої оцінки за поточну діяльність у багатобальну шкалу  
для дисциплін, що завершуються заліком (диференційованим заліком)**

4-бальна шкала	200-бальна шкала	4-бальна шкала	200-бальна шкала	4-бальна шкала	200-бальна шкала	4-бальна шкала	200-бальна шкала
5	200	4.45	178	3.92	157	3.37	135
4.97	199	4.42	177	3.89	156	3.35	134
4.95	198	4.4	176	3.87	155	3.32	133
4.92	197	4.37	175	3.84	154	3.3	132
4.9	196	4.35	174	3.82	153	3.27	131
4.87	195	4.32	173	3.79	152	3.25	130
4.85	194	4.3	172	3.77	151	3.22	129
4.82	193	4.27	171	3.74	150	3.2	128
4.8	192	4.24	170	3.72	149	3.17	127
4.77	191	4.22	169	3.7	148	3.15	126
4.75	190	4.19	168	3.67	147	3.12	125
4.72	189	4.17	167	3.65	146	3.1	124
4.7	188	4.14	166	3.62	145	3.07	123
4.67	187	4.12	165	3.57	143	3.02	121
4.65	186	4.09	164	3.55	142	3	120
4.62	185	4.07	163	3.52	141		
4.6	184	4.04	162	3.5	140		
4.57	183	4.02	161	3.47	139	Менше 3	Недос-татнь
4.52	181	3.99	160	3.45	138		
4.5	180	3.97	159	3.42	137		
4.47	179	3.94	158	3.4	136		

**Оцінка з дисципліни, яка завершується диференційованим заліком** визначається, як сума балів за поточну навчальну діяльність (не менше 72) та балів за виконання індивідуальних тестових завдань на останньому занятті (не менше 50).

Бали з дисципліни незалежно конвертуються як в шкалу ECTS, так і в 4-бальну (національну) шкалу. Бали шкали ECTS у 4-бальну шкалу не конвертуються і навпаки.

Бали студентів, які навчаються за однією спеціальністю, з урахуванням кількості балів, набраних з дисципліни ранжуються за шкалою ECTS таким чином:

Оцінка ECTS	Статистичний показник
<b>A</b>	Найкращі 10 % студентів
<b>B</b>	Наступні 25 % студентів
<b>C</b>	Наступні 30 % студентів
<b>D</b>	Наступні 25 % студентів
<b>E</b>	Останні 10 % студентів

Ранжування з присвоєнням оцінок „A”, „B”, „C”, „D”, „E” проводиться для студентів даного курсу, які навчаються за однією спеціальністю і успішно завершили вивчення дисципліни. Студенти, які одержали оцінки FX, F («2») не вносяться до списку студентів, що ранжуються. Студенти з оцінкою FX після перескладання автоматично отримують бал „E”.

Бали з дисципліни для студентів, які успішно виконали програму, конвертуються у традиційну 4-ри бальну шкалу за абсолютними критеріями, які наведено нижче у таблиці:



Бали з дисципліни	Оцінка за 4-ри бальною шкалою
Від 170 до 200 балів	5
Від 140 до 169 балів	4
Від 139 балів до мінімальної кількості балів, яку повинен набрати студент	3
Нижче мінімальної кількості балів, яку повинен набрати студент	2

Оцінка ECTS у традиційну шкалу не конвертується, оскільки шкала ECTS та чотирибальна шкала незалежні. Об'єктивність оцінювання навчальної діяльності студентів перевіряється статистичними методами (коефіцієнт кореляції між оцінкою ECTS та оцінкою за національною шкалою).

**13. 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
	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 Ж	7 5	5 4	4 3	3 2
<b>Гнучкість</b>					
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.	Ч Ж	13 20	11 18	9 16	6 9

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

#### 14. Рекомендована література

##### Обов'язкова:

1. Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління. А.В. Магльований, Г.Б. Сафронова, Г.Д. Галайтатий, Л.А. Белова. - Львів, "Львівська політехніка", 1997.- 126 с.
2. Силова підготовка студентів та школярів. В.Д. Мартин, А.В. Магльований, П.П. Ревін, В.С. Портах. - Львів, "Ліга-Прес", 2005, 108 с.
3. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. – Тернопіль: Збруч, 2000.–184 с.
4. 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.
5. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. / М.М. Линець. – Л. : Штабар, 2005. – 207 с.
6. 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.
7. Массовая физическая культура в вузе : учебное пособие для вузов / И. Г. Бердников, А. В. Маглеваний, В. Н. Максимова ; ред. В. А. Масляков, ред. В. С. Матяжов. - М. : Высшая школа, 1991. - 240 [1] с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 237. - ISBN 5-06-001050-3.
8. Магльований А.В. Саналогія. Основи управління здоров'ям : монографія / Г.Л.Апанасенко, Л.А.Попова, А.В.Магльований. – LAMBERT (Германия), 2012.- 404 с. : рис., табл.
9. Фізична реабілітація, спортивна медицина : підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / В. В. 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.
10. Mahlovanyu A. Physical rehabilitation and thermoregulatory processes in athletes with disabilities // R. Rudenko, A. Mahlovanyu, O. Shuyan, T. Prystupa / Journal of Physical Education and Sport. – 2015. – Vol. 15, is. 4. – P. 730 –735
11. Сучасні методологічні засади виховання особистості лікаря та провізора у вищих навчальних закладах [Текст]: [навч. посіб.] / А. В. Магльований, М. В. Вісьтак, В. С. Гриновець [та ін.] ; за ред. Б. С. Зіменківського ; МОЗ України, Львів. нац. мед. ун-т ім. Данила Галицького. - Львів : [б. в.], 2018. - 162 с. - Бібліогр.: с. 160-162. - 200 прим.. - ISBN 978-617-7196-06-7 (в обкл.)
12. Bases of physical rehabilitation in medicine / Mahlovanyu A.V., Hrynovets V.S., Kuninets O.V., Chervinska L.O., Hrynovets I.S., Mahlovana G.M., Ripetska O.R., Buchkovska A.Yu., Hysyk M.V. - Lviv, 2019. - 70p.

##### Додаткова:

- Купер, К. Аеробіка для гарного самопочуття / К. Купер. - М.: Фіс, 1989.
- Організм і особистість. Діагностика та керування. Магльований А.В., В.Белов, А.Котова. - Львів; Медична газета України, 1998 - 250 с.
- Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2008. – 256 с.
- Волков В. Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки : [монографія] / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2011. – 420 с.

- 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.
- Блавт О.З. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів спеціальної медичної групи: метод. вказівки / О.З. Блавт. - Л.: Видавництво «Львівська політехніка», 2013. – 20с.
- Магльований А. В. Дискретність питань формування та інтеграції здоровязберігаючих 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.
- 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.
- Сергієнко Л. П. Терміни і поняття у фізичній культурі / Л.П. Сергієнко. – Тернопіль: Навчальна книга «Богдан», 2011. – 264 с.
- Санологія (медичні аспекти валеології) [Текст] : підруч. для лікарів-слухачів закл. (ф-тів) післядипломної освіти вищих навч. мед. закл. України III-IV рівнів акредитації / Г. Л. Апанасенко, Л. О. Попова, А. В. Магльований ; під заг. ред.: Г. Л. Апанасенко, А. В. Магльованого ; рец.: Є. Х. Заремба, Ю. О. Буков. - Київ ; Львів : Кварт, 2011. - 302 с. : табл. - Бібліогр.: с. 298-302 (108 назв). - 500 прим.. - ISBN 978-966-8792-75-5 (в обкл.).
- Шейпінг в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів : монографія / В. Гумен ; Федерація шейпінгу України, ЛДУФк імені Івана Боберського // Львів : Українські технології, 2016. – 227 с. : іл.
- 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".
- Фізичне виховання студентів з відхиленнями в стані здоров'я : навч. Посіб. / Язловецький В.С. — Кіровоград : РВВ КДПУ імені В. Винниченка, 2004. — 352 с.
- Bailey R. Teaching physical education / R. Bailey, T. Macfadyen. – Continium International Publishing Group, 2000. – 226 p.
- Guzii O, Romanchuk A., Mahlovanyi A, Trach V. Polyfunctional express-evaluation criteria of the sportsman organism state / Oksana Guzii, A. P. Romanchuk, Anatoliy Mahlovanyi, Volodymyr Trach // Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol.19 (4), Art 356 pp. 2352 – 2358, 2019 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES Published online: December 31, 2019 (Accepted for publication: November 15, 2019) (Scopus) DOI:10.7752/jpes.2019.04356
- Hardman K. Contemporari issues in phisical education / K. Hardman, K. Green. – Mayer & Mayer Verlag, 2011. – 300 p.

### Інформаційні ресурси

- zakon.rada.gov.ua/go/1556-18
- <https://web.archive.org/web/20160304134059/http://shudnuty.com.ua/test-kupera/>
- <http://www.umich.edu/~exphysio/mvs.240/AdditonalLabs/SwimVOMax.test.3.2.pdf>
- <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
- sportbuk.com/.../proekt-novoho-zakonu-ukraji...
- tennis.biggame.dp.ua/news/2419.html
- <http://www.stattionline.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.pdf](http://mdu.edu.ua/spaw2/uploads/files/19_4.pdf)
- [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...)