



## Силабус вибіркової дисципліни «Фізичне виховання»

1. Загальна інформація	
Назва факультету	медичний
Освітня програма (галузь, спеціальність, рівень вищої освіти, форма навчання)	22 Охорона здоров'я, 228 Педіатрія, другий (магістерський) рівень вищої освіти, денна форма
Навчальний рік	2023/2024 н.р
Назва дисципліни, код (електронна адреса на сайті ЛНМУ імені Данила Галицького)	Фізичне виховання, ВБ 1.96, <a href="http://new.meduniv.lviv.ua/kafedry/kafedra-fizychnogo-vyhovannya-i-sportyvnoyi-medysyn/">http://new.meduniv.lviv.ua/kafedry/kafedra-fizychnogo-vyhovannya-i-sportyvnoyi-medysyn/</a>
Кафедра (назва, адреса, телефон, e-mail)	Кафедра фізичного виховання і спортивної медицини, адреса: 79010, м. Львів, вул. Пекарська, 69, 79010, вул. Шімзерів, 5а, тел: +380 (32) 276-78-03, <a href="mailto:kaf_sportmed@meduniv.lviv.ua">kaf_sportmed@meduniv.lviv.ua</a>
Керівник кафедри (контактний e-mail)	Кунинець Ольга Богданівна — кандидат біологічних наук, доцент, +380 (32) 276-78-03, <a href="mailto:kaf_sportmed@meduniv.lviv.ua">kaf_sportmed@meduniv.lviv.ua</a>
Рік навчання (рік, на якому реалізується вивчення дисципліни)	2 рік навчання
Семестр (семестр, у якому реалізується вивчення дисципліни)	3/4 семестр
Тип дисципліни/модулю (обов'язкова/ вибіркова)	вибіркова
Викладачі (імена, прізвища, наукові ступені і звання викладачів, які викладають дисципліну, контактний e-mail)	доц. Іваночко О.Ю. <a href="mailto:o_ivanochko@ukr.net">o_ivanochko@ukr.net</a> ст.викл. Киван-Мультан Н.В. <a href="mailto:nata.kymu@gmail.com">nata.kymu@gmail.com</a> доц. Хомишин В.П. <a href="mailto:personaplus@ukr.net">personaplus@ukr.net</a> ст. викл. Длугош І.Б. <a href="mailto:kaf_sportmed@meduniv.lviv.ua">kaf_sportmed@meduniv.lviv.ua</a> викл. Кравець Х.П. <a href="mailto:khristina1979@ukr.net">khristina1979@ukr.net</a>
Erasmus так/ні (доступність дисципліни для студентів у рамках програми Erasmus+)	ні
Особа, відповідальна за силабус (особа, якій слід надавати коментарі стосовно силабуса, контактний e-mail)	доц. Іваночко О.Ю. <a href="mailto:o_ivanochko@ukr.net">o_ivanochko@ukr.net</a>
Кількість кредитів ECTS	3 кредити
Кількість годин (лекції/ практичні заняття/ самостійна робота студентів)	0 / 30 / 60
Мова навчання	Українська
Інформація про консультації	
Адреса, телефон та регламент роботи клінічної бази, бюро... (у разі потреби)	немає
2. Коротка анотація до курсу	
<p><b>«Фізичне виховання», як навчальна дисципліна у медичних закладах вищої освіти 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 життєвоважливим 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 розвиненої особистості, збереження і зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного та психофізіологічного стану студентів в процесі професійної підготовки. Як навчальна дисципліна фізичне виховання є засобом оптимізації фізичного і фізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки. Предметом вивчення дисципліни «Фізичне виховання» 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.</b></p>	
3. Мета і цілі курсу	

- 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.
- Цілі** 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.
  - Підтримувати, розвивати і удосконалювати функціональний стан свого організму.
  - Демонструвати розуміння принципів фізичної культури.

#### Загальні компетентності (ЗК)

Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Знання та розуміння предметної галузі та розуміння професійної діяльності.

Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

Здатність приймати обґрунтовані рішення.

Здатність працювати в команді.

Здатність до міжособистісної взаємодії.

Здатність використовувати інформаційні і комунікаційні технології.

Здатність до пошуку, опрацювання та аналізу інформації з різних джерел.

Визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов'язків.

Усвідомлення рівних можливостей та гендерних проблем.

Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

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.

#### Фахові компетентності спеціальності (ФК)

Здатність збирати медичну інформацію про пацієнта і аналізувати клінічні дані.

Здатність до визначення необхідного переліку лабораторних та інструментальних досліджень та оцінки їх результатів.

Зрозуміло і неоднозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з проблем охорони здоров'я та дотичних питань до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються.

Здатність управляти робочими процесами у сфері охорони здоров'я, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів

Здатність розробляти і реалізовувати наукові та прикладні проекти у сфері охорони здоров'я.

Дотримання етичних принципів при роботі з пацієнтами, лабораторними тваринами.

Дотримання професійної та академічної доброчесності, нести відповідальність за достовірність отриманих наукових результатів

#### 4. Пререквізити курсу

Для успішного навчання та опанування ключових компетентностей з дисципліни «Фізичне виховання» необхідна наявність базових знань із таких дисциплін як: нормальної фізіології, нормальної анатомії, біології, гістології, фармакології, загальної хімії, гігієни, внутрішньої медицини, медичної психології, спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізіотерапії, ерготерапії, фізичної та реабілітаційної медицини обсязі, необхідному для розуміння та засвоєння згаданих дисциплін.

#### 5. Програмні результати навчання

##### Список результатів навчання

Код результату навчання	Зміст результату навчання	Посилання на код матриці компетентностей
<i>Код створюється при</i>	<i>Результати навчання визначають, що студент</i>	Символ коду

заповненні силабусу (категорія: Зн-знання, Ум-уміння, К-компетентності, АВ – автономність та відповідальність)	повинен знати, розуміти та вміти виконувати, після завершення вивчення дисципліни. Результати навчання впливають із заданих цілей навчання. Для зарахування дисципліни необхідно підтвердити досягнення кожного результату навчання.	Програмного результату навчання у Стандарті вищої освіти
Зн-1 Зн-2 Зн-3 Зн-4 Зн-5 Зн-6 Зн-7 Зн-8 Зн-9	Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності Знання техніки виконання основних рухових навичок та умінь; Знання впливу фізичних вправ на розвиток гнучкості, швидкості, загальної витривалості та сили, на відновлення працездатності та розумової втоми. Знання навичок самоконтролю за реакціями організму на фізичне навантаження. Знання основ здорового способу життя, поліпшення рівня життя та профілактики порушення функцій в процесі життєдіяльності. Знання основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової. Знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури. Знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки і уміти застосовувати їх на практиці. Знання основ фізичного виховання різних верств населення.	ПР-1, ПР-2, ПР-3, ПР- 24, ПР-25 ПР-1, ПР-2, ПР-3, ПР- 24, ПР-25 ПР-22, ПР-24, ПР-25 ПР-26, ПР-27, ПР-28, ПР-22, ПР-24, ПР-25 ПР-22, ПР-24, ПР-25 ПР-26, ПР-27, ПР-28, ПР-22, ПР-24, ПР-25 ПР-22, ПР-24, ПР-25 ПР-26, ПР-27, ПР-28, ПР-22, ПР-24, ПР-25 ПР-26, ПР-27, ПР-28, ПР-22, ПР-24, ПР-25 ПР-26, ПР-27, ПР-28, ПР-22, ПР-24, ПР-25 ПР-1, ПР-2, ПР-22, ПР- 24, ПР-25
Ум-1 Ум-2 Ум-3 Ум-4 Ум-5 Ум-6 Ум-7 Ум-8 Ум-9	Оволодіти технікою виконання основних рухових навичок та умінь. Уміти 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. Оволодіти основами здорового способу життя, поліпшення рівня життя та профілактики порушення функцій в процесі життєдіяльності. Уміння застосувати на практиці ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності. Уміння застосовувати основні методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури. Уміння застосовувати на практиці основи професійно-прикладної фізичної підготовки. Уміти застосовувати систематичне фізичне тренування оздоровчої або спортивної спрямованості. Уміти виконати тести професійно-прикладної фізичної підготовленості.	ПР-1, ПР-2, ПР-3, ПР-22 ПР-24, ПР-25 ПР-26, ПР-27, ПР-28,  ПР-22, ПР-24, ПР-25 ПР- 26, ПР-27, ПР-28,  ПР-1, ПР-2, ПР-3, ПР-22 ПР-24, ПР-25 ПР-26, ПР-27, ПР-28,  ПР-1, ПР-2, ПР-3, ПР-22 ПР-24, ПР-25 ПР-22, ПР-24, ПР-25 ПР-1, ПР-2, ПР-3, ПР-22 ПР-24, ПР-25 ПР-26, ПР-27, ПР-28, ПР-22, ПР-24, ПР-25  ПР-1, ПР-2, ПР-3, ПР-22 ПР-24, ПР-25 ПР-26, ПР-27, ПР-28,
К-1 К-2	Встановлювати міжособистісні зв'язки для ефективного виконання завдань та обов'язків Представляти результати наукових досліджень письмово (у вигляді тез, наукових публікацій тощо) та усно (у формі доповідей, презентацій).	ПР-1, ПР-2, ПР-3, ПР-22 ПР-24, ПР-25 ПР-26, ПР-27, ПР-28, ПР-1, ПР-22 ПР-24, ПР- 25 ПР-26, ПР-27
АВ-1 АВ-2	Самостійно планувати та проводити наукові дослідження Нести особисту відповідальність за результати	ПР-1, ПР-2, ПР-3, ПР-22 ПР-24, ПР-25 ПР-26, ПР-27, ПР-28, ПР-1, ПР-22 ПР-24, ПР-

АВ-3	власної професійної діяльності Дотримуватись загально прийнятих норм поведінки та моралі в міжособистісних відносинах		25ПР-26, ПР-27	
<b>6. Формат і обсяг курсу</b>				
Формат курсу (вказіть очний, або заочний)	очний			
Вид занять	Кількість годин		Кількість груп	
лекції	0			
практичні	30			
семінари	-			
самостійні	60			
<b>7. Тематика та зміст курсу</b>				
Код виду занять	Тема	Зміст навчання	Код результату навчання	Викладач
П-1	Вивчення комплексів базових вправ танцювальної аеробіки.	Вивчення комбінацій танцювальної аеробіки з музичним супроводом.	<i>Зн-1, Зн-2, Зн-3, Зн-6, Зн-7, Зн-8, Зн-9, Ум-1, Ум-2, Ум-3, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-7, Ум-8, К-1, АВ-2, АВ-3</i>	доц. Іваночко О.Ю. ст.викл.Киван-Мультан Н.В. доц. Хомишин В.П. ст. викл. Длугош І.Б. викл. Кравець Х.П.
П-2	Оволодіння основами техніки стрибкових вправ.	Бігові вправи. Стрибкові вправи (з місця, зі скакалкою, з розбігу, потрійні стрибки). Естафети. Командні естафети і рухливі ігри. Естафети: бігові, на місці, з предметами, без предметів.	<i>Зн-1, Зн-2, Зн-3, Зн-4, Зн-5, Зн-7, Зн-8, Зн-9, Ум-1, Ум-2, Ум-4, Ум-5, Ум-7, Ум-8, Ум-9, К-1, АВ-2, АВ-3</i>	доц. Іваночко О.Ю. ст.викл.Киван-Мультан Н.В. доц. Хомишин В.П. ст. викл. Длугош І.Б. викл. Кравець Х.П.
П-3	Оволодіння основними засобами розвитку та удосконалення техніки стрибкових вправ.	Спеціально-підготовчі та змагальні стрибкові вправи, швидко-силові вправи, рухливі та спортивні ігри. Анатомо-фізіологічні та біохімічні характеристика стрибкових вправ. Самоконтроль. Визначення рівня підготовленості.	<i>Зн-1, Зн-2, Зн-3, Зн-4, Зн-6, Зн-8, Зн-9, Ум-1, Ум-2, Ум-3, Ум-4, Ум-6, Ум-7, Ум-8, Ум-9, К-1, АВ-2, АВ-3</i>	доц. Іваночко О.Ю. ст.викл.Киван-Мультан Н.В. доц. Хомишин В.П. ст. викл. Длугош І.Б. викл. Кравець Х.П.
П-4	Оволодіння основами техніки бігових вправ. Орієнтування на місцевості.	Біг на довгі дистанції. Тест Купера, біг по пересіченій місцевості. Анатомо-фізіологічні та біохімічні характеристика виконання бігових вправ. Техніка і тактика бігових вправ. Загальна та спеціальна витривалість. Методи розвитку витривалості та контролю. Техніку бігу на середні дистанції. Методика оволодіння технікою бігу. Характерні помилки при бігові і засоби їх виправлення.	<i>Зн-1, Зн-2, Зн-3, Зн-4, Зн-6, Зн-8, Зн-9, Ум-1, Ум-2, Ум-3, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-7, Ум-8, Ум-9, К-1, АВ-2, АВ-3</i>	доц. Іваночко О.Ю. ст.викл.Киван-Мультан Н.В. доц. Хомишин В.П. ст. викл. Длугош І.Б. викл. Кравець Х.П.
П-5	Оволодіння основами техніки гри у баскетбол	Ведення м'яча, передача м'яча, захист, кидки м'яча в кільце, штрафні, учбова гра. Анатомо-фізіологічні та біохімічні характеристика виконання вправ у баскетболі. Двостороння учбова гра. Навчання елементам техніки	<i>Зн-1, Зн-2, Зн-3, Зн-6, Зн-8, Зн-9, Ум-1, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-7, Ум-8, Ум-9, К-1, АВ-2, АВ-3</i>	доц. Іваночко О.Ю. ст.викл.Киван-Мультан Н.В. доц. Хомишин В.П. ст. викл. Длугош І.Б. викл. Кравець Х.П.

		гри у баскетбол. Техніка і тактика гри у баскетбол. Двостороння учбова гра.		
П-6	Взаємодія гравців в парах.	Техніка і тактика гри у баскетбол в захисті. Анатомо-фізіологічні та біохімічні характеристика виконання у баскетболі. Двостороння учбова гра. Двостороння учбова гра. Елементи індивідуального захисту, зонний захист у баскетболі. Правила гри у баскетбол, за якими проходять змагання. Двостороння учбова гра	<i>Зн-1,Зн-2,Зн-3, Зн-6, Зн-7, Зн-8,Зн-9, Ум-1, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-7, Ум-8, Ум-9, К-1, АВ-2, АВ-3</i>	доц. Іваночко О.Ю. ст.викл.Киван-Мультан Н.В. доц. Хомишин В.П. ст. викл Длугош І.Б. викл. Кравець Х.П.
П-7	Оволодіння основами техніки гри у футбол	Ведення м'яча, передача м'яча, захист, пенальті. Анатомо-фізіологічні та біохімічні характеристика виконання вправ у футболі. Двостороння учбова гра.	<i>Зн-1,Зн-2,Зн-3, Зн-6, Зн-8,Зн-9, Ум-1, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-7, Ум-8, Ум-9, К-1,К-2, АВ-2, АВ-3</i>	доц. Іваночко О.Ю. ст.викл.Киван-Мультан Н.В. доц. Хомишин В.П. ст. викл. Длугош І.Б. викл. Кравець Х.П.
П-8	Навчання основним прийомом володіння м'ячем.	Техніка і тактика гри у футбол в нападі, індивідуальні і групові дії. Двостороння учбова гра.	<i>Зн-1,Зн-2,Зн-3, Зн-6, Зн-7, Зн-8,Зн-9, Ум-1,Ум-3, Ум-4,Ум-5, Ум-6,Ум-7, Ум-8, Ум-9, К-1,К-2, АВ-2, АВ-3</i>	доц. Іваночко О.Ю. ст.викл.Киван-Мультан Н.В. доц. Хомишин В.П. ст. викл. Длугош І.Б. викл. Кравець Х.П.
П-9	Техніка і тактика гри у футбол у захисті, індивідуальні дії.	Правила гри у футбол, за якими проходять змагання. Двостороння ігра.	<i>Зн-1,Зн-2,Зн-3, Зн-6, Зн-7, Зн-8,Зн-9, Ум-1, Ум-3, Ум-4,Ум-5, Ум-6,Ум-7, Ум-8, Ум-9, К-1,К-2, АВ-2, АВ-3</i>	доц. Іваночко О.Ю. ст.викл.Киван-Мультан Н.В. доц. Хомишин В.П. ст. викл. Длугош І.Б. викл. Кравець Х.П.
П-10	Оволодіння основами техніки гри у волейбол	Подача м'яча, розміщення гравців, прийом м'яча, передача м'яча, учбова гра. Навчання елементам техніки гри. Навчання подачі і прийому м'яча. Техніка і тактика гри у волейбол, індивідуальні дії. Анатомо-фізіологічні та біохімічні характеристика виконання вправ у волейболі. Правила гри у волейбол, за якими проходять змагання. Двостороння учбова гра.	<i>Зн-1,Зн-2,Зн-3, Зн-5, Зн-6, Зн-7, Зн-8,Зн-9, Ум-1, Ум-3, Ум-4,Ум-5, Ум-6,Ум-7, Ум-8, Ум-9, К-1,К-2, АВ-2, АВ-3</i>	доц. Іваночко О.Ю. ст.викл.Киван-Мультан Н.В. доц. Хомишин В.П. ст. викл. Длугош І.Б. викл. Кравець Х.П.

CPC-1	Вправи на гімнастичних лавах та біля шведських стінок.	Оволодіння основними засобами розвитку загально розвиваючих і стрійових вправ. Вправи з фітболами. Вправи з використанням ваги партнера та з її протидією, з протидією пружних предметів, з використанням гімнастичних снарядів та тренажерів.	<i>Зн-1,Зн-2,Зн-3, Зн-4, Зн-5, Зн-6, Зн-7, Зн-8,Зн-9, Ум-1, Ум-2, Ум-3, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-7, Ум-8, Ум-9, К-1,К-2, АВ-2, АВ-3</i>	доц. Іваночко О.Ю. ст.викл.Киван-Мультан Н.В. доц. Хомишин В.П. ст. викл. Длугош І.Б. викл. Кравець Х.П.
CPC-2	Вправи для оволодіння шейпінгом.	Техніка виконання, фізіологічна, анатомічна та біомеханічна характеристика. Методи самоконтролю. Вправи для оволодіння аероміксом. Техніка виконання, фізіологічна, анатомічна та біомеханічна характеристика. Методи самоконтролю.	<i>Зн-1,Зн-2,Зн-3, Зн-4, Зн-5, Зн-6, Зн-7, Зн-8,Зн-9, Ум-1, Ум-2, Ум-3, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-7, Ум-8, Ум-9, К-1,К-2, АВ-1,АВ-2, АВ-3</i>	доц. Іваночко О.Ю. ст.викл.Киван-Мультан Н.В. доц. Хомишин В.П. ст. викл. Длугош І.Б. викл. Кравець Х.П.
CPC-3	Фітнес.	Вправи для оволодіння фітнесом. Техніка виконання, фізіологічна, анатомічна та біомеханічна характеристика. Методи самоконтролю. Бігові вправ. Методи розвитку витривалості та їх контроль. Рівномірний біг. Рівномірний, тривалий біг. Безперервний, відносно рівномірний, "темповий" біг. Повторний біг. Інтервальний біг.	<i>Зн-1,Зн-2,Зн-3, Зн-4, Зн-5, Зн-6, Зн-7, Зн-8,Зн-9, Ум-1, Ум-2, Ум-3, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-7, Ум-8, Ум-9, К-1,К-2, АВ-2, АВ-3</i>	доц. Іваночко О.Ю. ст.викл.Киван-Мультан Н.В. доц. Хомишин В.П. ст. викл. Длугош І.Б. викл. Кравець Х.П.
CPC-4	Стрибкові вправи (з обтяженням).	Основні групи вправ для розвитку гнучкості. Повільні рухи. Махові рухи. Пружні рухи. Згинання, розгинання, приведення, обертання, ціркумдукція, пронація, інверсія, реверсія. Самоконтроль. Загальна фізична підготовка із застосування підручних засобів. Оволодіннями знаннями принципів складання комплексів загально розвиваючих вправ, корегуючої та професійно-прикладної гімнастики.	<i>Зн-1,Зн-2,Зн-3, Зн-4, Зн-5, Зн-6, Зн-7, Зн-8,Зн-9, Ум-1, Ум-2, Ум-3, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-7, Ум-8, Ум-9, К-1,К-2, АВ-2, АВ-3</i>	доц. Іваночко О.Ю. ст.викл.Киван-Мультан Н.В. доц. Хомишин В.П. ст. викл. Длугош І.Б. викл. Кравець Х.П.
CPC-5	Вправи з протидією пружних предметів.	Вправи з протидією пружних предметів. Оволодіннями знаннями принципів складання комплексів загально розвиваючих вправ, корегуючої та професійно-прикладної гімнастики. Фізичні вправи які покращують статичну силу і витривалість м'язів ніг, спини, шиї, плечового поясу. Оволодіннями знаннями принципів складання комплексів загально	<i>Зн-1,Зн-2,Зн-3, Зн-4, Зн-5, Зн-6, Зн-7, Зн-8,Зн-9, Ум-1, Ум-2, Ум-3, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-7, Ум-8, Ум-9, К-1,К-2, АВ-2, АВ-3</i>	доц. Іваночко О.Ю. ст.викл.Киван-Мультан Н.В. доц. Хомишин В.П. ст. викл. Длугош І.Б. викл. Кравець Х.П.

		розвиваючих та спеціально-розвиваючих вправ.		
СРС-6	Фізичні вправи для покращення професійно-необхідних вмінь та навиків.	Оволодіннями знаннями принципів складання комплексів загально розвиваючих та спеціально-розвиваючих вправ і професійно-прикладної гімнастики.	<i>Зн-1,Зн-2,Зн-3, Зн-4, Зн-5, Зн-6, Зн-7, Зн-8,Зн-9, Ум-1, Ум-2, Ум-3, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-7, Ум-8, Ум-9, К-1,К-2, АВ-2, АВ-3</i>	доц. Іваночко О.Ю. ст.викл.Киван-Мультан Н.В. доц. Хомишин В.П. ст. викл. Длугош І.Б. викл. Кравець Х.П.
СРС-7	Фізичні вправи які покращують витривалість м'язових рухів протягом тривалого часу.	Оволодіннями знаннями принципів складання комплексів загально розвиваючих вправ та професійно-прикладної гімнастики.	<i>Зн-1,Зн-2,Зн-3, Зн-4, Зн-5, Зн-6, Зн-7, Зн-8,Зн-9, Ум-1, Ум-2, Ум-3, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-7, Ум-8, Ум-9, К-1,К-2, АВ-2, АВ-3</i>	доц. Іваночко О.Ю. ст.викл.Киван-Мультан Н.В. доц. Хомишин В.П. ст. викл. Длугош І.Б. викл. Кравець Х.П.
СРС-8	Оволодіння основними засобами гри у баскетбол, бадмінтон, настільний теніс	Оволодіннями знаннями принципів складання комплексів загально розвиваючих та спеціально-розвиваючих вправ.	<i>Зн-1,Зн-2,Зн-3, Зн-4, Зн-5, Зн-6, Зн-7, Зн-8,Зн-9, Ум-1, Ум-2, Ум-3, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-7, Ум-8, Ум-9, К-1,К-2, АВ-2, АВ-3</i>	доц. Іваночко О.Ю. ст.викл.Киван-Мультан Н.В. доц. Хомишин В.П. ст. викл. Длугош І.Б. викл. Кравець Х.П.
СРС-9	Оволодіння основними засобами гри у футбол, міні-футбол, фугзал.	Оволодіннями знаннями принципів складання комплексів загально розвиваючих вправ, корегуючої та професійно-прикладної гімнастики.	<i>Зн-1,Зн-2,Зн-3, Зн-4, Зн-5, Зн-6, Зн-7, Зн-8,Зн-9, Ум-1, Ум-2, Ум-3, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-7, Ум-8, Ум-9, К-1,К-2, АВ-2, АВ-3</i>	доц. Іваночко О.Ю. ст.викл.Киван-Мультан Н.В. доц. Хомишин В.П. ст. викл. Длугош І.Б. викл. Кравець Х.П.
СРС-10	Оволодіння основними засобами гри у волейбол, теніс та ін.	Оволодіннями знаннями принципів складання комплексів загально розвиваючих та спеціально-розвиваючих вправ.	<i>Зн-1,Зн-2,Зн-3, Зн-4, Зн-5, Зн-6, Зн-7, Зн-8,Зн-9, Ум-1, Ум-2, Ум-3, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-7, Ум-8, Ум-9, К-1,К-2, АВ-2, АВ-3</i>	доц. Іваночко О.Ю. ст.викл.Киван-Мультан Н.В. доц. Хомишин В.П. ст. викл. Длугош І.Б. викл. Кравець Х.П.
<i>Необхідно представити систему організації занять, використання інтерактивних методів, навчальні технології, що використовуються для передачі та засвоєння знань, умінь і навичок.</i>				
<b>8. Верифікація результатів навчання</b>				

### **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).

Форми оцінювання поточної навчальної діяльності мають бути стандартизованими і включати контроль теоретичної та практичної підготовки. Остаточна оцінка за поточну навчальну діяльність виставляється за 4-ри бальною (національною) шкалою

### **Критерії оцінювання.**

Залік отримують студенти після завершення викладання навчальної дисципліни на I році навчання, які повністю виконали вимоги передбачені навчальною програмою.

Успішність студентів I курсу оцінюється за традиційною 4-ри бальною шкалою. Студент має право обирати тести поточного та підсумкового контролю фізичної підготовленості. Мінімальна кількість тестів – 5

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.

### **Підсумковий контроль**



Загальна система оцінювання	Участь у роботі впродовж семестру / залік – 60%/40% за 200-бальною шкалою	
Шкали оцінювання	традиційна 4-бальна шкала, багатобальна (200-бальна) шкала, рейтингова шкала ECTS	
Умови допуску до підсумкового контролю	Студент відвідав усі практичні заняття і отримав не менше, ніж 120 балів за поточну успішність	
Вид підсумкового контролю	Методика проведення підсумкового контролю	Критерії зарахування
Залік	Мають бути зараховані усі теми, винесені на поточний контроль. Студент має право обирати тести поточного та підсумкового контролю фізичної підготовленості. Мінімальна кількість тестів – 5. Оцінки з 4-ри бальної шкали конвертуються у бали за багатобальною (200-бальною) шкалою відповідно до Положення «Критерії, правила і процедури оцінювання результатів навчальної діяльності студентів».	Максимальна кількість балів - 200. Мінімальна кількість балів- 120

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:

$$x = \frac{CA \times 120}{5}$$

**Для зручності наведено таблицю перерахунку за 200-бальною шкалою  
Перерахунок середньої оцінки за поточну діяльність у багатобальну шкалу  
для дисциплін, що завершуються 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		
4.52	181	3.99	160	3.45	138		
4.5	180	3.97	159	3.42	137	Менше 3	Недостатньо
4.47	179	3.94	158	3.4	136		

Ранжування з присвоєнням оцінок „А”, „В”, „С”, „D”, „Е” 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 „Е”.

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

## 9. Політика курсу

Вказуються політики академічної доброчесності, специфічні політики програми, що мають значення для курсу Академічна доброчесність: очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують, приклади можливої академічної недоброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності в роботі студента є підставою для її не зарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману. Джерела підготовки: джерельна база може надаватись викладачем виключно в освітніх цілях без права передачі її третім особам. Студенти заохочуються до використання і іншої літератури, якої не передбачено у списку рекомендованої.

## 10. Література

### Обов'язкова:

1. 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.
2. 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.
3. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. / М.М. Линець. – Л. : Штабар, 2005. – 207 с.
4. Силова підготовка студентів та школярів. В.Д. Мартин, А.В. Магльований, П.П. Ревін, В.С. Портах. - Львів, "Ліга-Прес", 2005, 108 с.
5. Фізичне виховання студентів з відхиленнями в стані здоров'я : навч. Посіб. / Язловецький В.С. — Кіровоград : РВВ КДПУ імені В. Винниченка, 2004. — 352 с
6. Воробйов, Михайло Іванович. Практика в системі фізкультурної освіти : навч. посіб. для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / М. І. Воробйов, Т. Ю. Круцевич. — Київ : Олімп. літ., 2014. — 190, [1] с. : табл. — Бібліогр.: с. 190. 8. А749857

### Допоміжна

1. Волков В. Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки : [монографія] / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2011. – 420 с.
2. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2008. – 256 с.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. 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
7. 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/
8. Сергієнко Л. П. Терміни і поняття у фізичній культурі / Л.П. Сергієнко. – Тернопіль: Навчальна книга «Богдан», 2011. – 264 с.
9. 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"
10. Фізична реабілітація, спортивна медицина : підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / В.В. Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Лист МОН № 1/9-454 від 25.09.15 року.
11. 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
12. Mahlovanu Anatoliy, et al. "Physical Therapy for Athletes Suffered from Vestibular Disturbances". EC Emergency Medicine and Critical Care 5.12 (2021): pp 28-32.
13. Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Лист МОН № 1/9-454 від 25.09.15 року.
14. Mahlovanu Anatoliy, et al. "Physical Therapy for Athletes Suffered from Vestibular Disturbances". EC Emergency Medicine and Critical Care 5.12 (2021): pp 28-32.
15. Воробйов, Михайло Іванович. Практика в системі фізкультурної освіти : навч. посіб. для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / М. І. Воробйов, Т. Ю. Круцевич. — Київ : Олімп. літ., 2014. — 190, [1] с. : табл. — Бібліогр.: с. 190. 8. А749857

- [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...)

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

**11. Обладнання, матеріально-технічне і програмне забезпечення дисципліни/ курсу**

Спортивний інвентар, підручники, навчальні посібники, методичні рекомендації, методичні вказівки, тести поточного та підсумкового контролю фізичної підготовленості студентів.

**12. Додаткова інформація**

*Вся інша інформація, важлива для студента, яка не включена до стандартного опису, наприклад, контактні дані відповідального за освітній процес на кафедрі, інформацію про науковий гурток кафедри, інформацію про маршрути заняття, інформація про необхідність оснастити себе власним забезпеченням з охорони праці; інформація про місце проведення занять; посилання на сторінки веб-сайту / кафедри, тощо*

Укладач силабуса  
(Прізвище, ініціали, вчений ступінь, звання)



(Підпис)

Завідувач кафедри  
(Прізвище, ініціали, вчений ступінь, звання)



(Підпис)