

Силабус вибіркової дисципліни «Фізичне виховання»



Додаток 2

До Процедури розробки та періодичного перегляду
освітніх програм

1. Загальна інформація	
Назва факультету	
Освітня програма (галузь, спеціальність, рівень вищої освіти, форма навчання)	22 Охорона здоров'я, 221 Стоматологія, 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, 1.50, http://new.meduniv.lviv.ua/kafedry/kafedra-fizychnogo-vyhovannya-i-sportyvnoyi-medytsyny/
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, kaf_sportmed@meduniv.lviv.ua
Керівник кафедри (контактний e-mail)	Кунинець Ольга Богданівна — кандидат біологічних наук, доцент, +380 (32) 276-78-03, kaf_sportmed@meduniv.lviv.ua
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. Хомишин В.П. personaplus@ukr.net ст.викл. Киван-Мультан Н.В. nata.kymu@gmail.com доц. Іваночко О.Ю. o_ivanochko@ukr.net ст. викл. Длугош І.Б. kaf_sportmed@meduniv.lviv.ua
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. Хомишин В.П. personaplus@ukr.net
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	

«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.

3. Мета і цілі курсу

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-лікувальної діяльності та формування у всіх верств населення престижності здоров'я.

2. **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.

Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

Здатність застосовувати знання у практичній діяльності.

Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

Здатність спілкуватися англійською мовою.

Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

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

Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

Здатність бути критичним і самокритичним.

Здатність працювати в команді.

Прагнення до збереження навколишнього середовища.

Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

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)

Спроможність інтерпретувати результат лабораторних та інструментальних досліджень.

Спроможність до визначення тактики, методів та надання екстреної медичної допомоги.

Спроможність оцінювати вплив навколишнього середовища на стан здоров'я населення (індивідуальне, сімейне, популяційне).

Опрацювання державної, соціальної та медичної інформації.

Спроможність до організації і проведення реабілітаційних заходів та догляду у пацієнтів із захворюваннями органів ротової порожнини та ЩЮ.

Спроможність до правового забезпечення власної професійної діяльності.

Спроможність надавати домедичну допомогу за протоколами тактичної медицини.

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 заповненні силабусу (категорія: Зн-знання, Ум-уміння, К-компетентності, АВ – автономність та відповідальність)</i>	<i>Результати навчання визначають, що студент повинен знати, розуміти та вміти виконувати, після завершення вивчення дисципліни. Результати навчання впливають із заданих цілей навчання. Для збереження дисципліни необхідно підтвердити досягнення кожного результату навчання.</i>	Символ коду Програмного результату навчання у Стандарті вищої освіти
<i>Зн-1</i>	Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності	<i>ПР-14, ПР-15, ПР-16, ПР-17, ПР-18</i>

<i>Зн-2</i>	Знання техніки виконання основних рухових навичок та умінь;	<i>ПР-14, ПР-15, ПР-16, ПР-19, ПР-20</i>
<i>Зн-3</i>	Знання впливу фізичних вправ на розвиток гнучкості, швидкості, загальної витривалості та сили, на відновлення працездатності та розумової втоми.	<i>ПР-14, ПР-15, ПР-16, ПР-19, ПР-20</i>
<i>Зн-4</i>	Знання навичків самоконтролю за реакціями організму на фізичне навантаження.	<i>ПР-14, ПР-15, ПР-16, ПР-19, ПР-20</i>
<i>Зн-5</i>	Знання основ здорового способу життя, поліпшення рівня життя та профілактики порушення функцій в процесі життєдіяльності.	<i>ПР-14, ПР-15, ПР-16, ПР-17, ПР-18</i>
<i>Зн-6</i>	Знання основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової.	<i>ПР-14, ПР-15, ПР-16, ПР-19, ПР-20</i>
<i>Зн-7</i>	Знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури.	<i>ПР-14, ПР-15, ПР-16, ПР-19, ПР-20</i>
<i>Зн-8</i>	Знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки і уміти застосовувати їх на практиці.	<i>ПР-14, ПР-15, ПР-16, ПР-17, ПР-18</i>
<i>Зн-9</i>	Знання основ фізичного виховання різних верств населення.	<i>ПР-14, ПР-15, ПР-16, ПР-17, ПР-18</i>
<i>Ум-1</i>	Оволодіти технікою виконання основних рухових навичок та умінь.	<i>ПР-19, ПР-20</i>
<i>Ум-2</i>	Уміти скласти комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної паузи і хвилини, 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.	<i>ПР-19, ПР-20</i>
<i>Ум-3</i>	Оволодіти навичками самоконтролю за реакціями організму на фізичне навантаження.	<i>ПР-15, ПР-16,</i>
<i>Ум-4</i>	Оволодіти основами здорового способу життя, поліпшення рівня життя та профілактики порушення функцій в процесі життєдіяльності.	<i>ПР-15, ПР-16,</i>
<i>Ум-5</i>	Уміння застосувати на практиці ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності.	<i>ПР-15, ПР-20,</i>
<i>Ум-6</i>	Уміння застосовувати основні методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури.	<i>ПР-14, ПР-15, ПР-16, ПР-17, ПР-18</i>
<i>Ум-7</i>	Уміння застосовувати на практиці основи професійно-прикладної фізичної підготовки.	<i>ПР-14, ПР-15, ПР-16, ПР-17, ПР-18</i>
<i>Ум-8</i>	Уміти застосовувати систематичне фізичне тренування оздоровчої або спортивної спрямованості.	<i>ПР-14, ПР-15, ПР-16, ПР-17, ПР-18</i>
<i>Ум-9</i>	Уміти виконати тести професійно-прикладної фізичної підготовленості.	<i>ПР-14, ПР-15, ПР-16</i>
<i>К-1</i>	Встановлювати міжособистісні зв'язки для ефективного виконання завдань та обов'язків	<i>ПР-14, ПР-15, ПР-16</i>
<i>К-2</i>	Представляти результати наукових досліджень письмово (у вигляді тез, наукових публікацій тощо) та усно (у формі доповідей, презентацій).	<i>ПР-15, ПР-24, ПР-25</i>
<i>АВ-1</i>	Самостійно планувати та проводити наукові дослідження	<i>ПР-14, ПР-15, ПР-16,</i>
<i>АВ-2</i>	Нести особисту відповідальність за результати власної професійної діяльності	<i>ПР-17, ПР-18</i>
<i>АВ-3</i>	Дотримуватись загально прийнятих норм поведінки та моралі в міжособистісних відносинах	<i>ПР-14, ПР-15, ПР-16, ПР-19, ПР-20</i>
6. Формат і обсяг курсу		
Формат курсу (вказіть очний, або заочний)	Очний	
Вид занять	Кількість годин	Кількість груп
лекції	0	
практичні	30	
семінари	-	
самостійні	60	

7. Тематика та зміст курсу

Код виду занять	Тема	Зміст навчання	Код результату навчання	Викладач
П-1	Засоби 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.	<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. Хомишин В.П., ст.викл. Киван-Мульта Н.В. доц. Іваночко О.Ю., ст. викл. Длугош І.Б.
П-2	Методи розвитку і удосконалення гнучкості та рухомості	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.	<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. Хомишин В.П., ст.викл. Киван-Мульта Н.В. доц. Іваночко О.Ю., ст. викл. Длугош І.Б.
П-3	Засоби розвитку і удосконалення спритності.	Методи розвитку спритності та їх контроль.	<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. Хомишин В.П., ст.викл. Киван-Мульта Н.В. доц. Іваночко О.Ю., ст. викл. Длугош І.Б.
П-4	Розвиток і удосконалення спритності. Орієнтування на місцевості.	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.	<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. Хомишин В.П., ст.викл. Киван-Мульта Н.В. доц. Іваночко О.Ю., ст. викл. Длугош І.Б.
П-5	Методи визначення рівня фізичної підготовленості розвитку та рівня фізичного здоров'я та самоконтролю.	Характеристика фізичних вправ, які застосовуються для розвитку спритності.	<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. Хомишин В.П., ст.викл. Киван-Мульта Н.В. доц. Іваночко О.Ю., ст. викл. Длугош І.Б.
П-6	Основні засоби 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.	<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. Хомишин В.П., ст.викл. Киван-Мульта Н.В. доц. Іваночко О.Ю., ст. викл. Длугош І.Б.

П-7	Методи розвитку швидкості та їх контроль.	Види швидкості. Загальна швидкість. Спеціальна швидкість. Техніку бігу на короткі дистанції – спринтерський біг. Методика оволодіння технікою бігу. Характерні помилки і їх виправлення.	<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. Хомишин В.П., ст. викл. Киван-Мультан Н.В. доц. Іваночко О.Ю., ст. викл. Длугош І.Б.
П-8	Розвиток 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.	<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. Хомишин В.П., ст. викл. Киван-Мультан Н.В. доц. Іваночко О.Ю., ст. викл. Длугош І.Б.
П-9	Анатомо-фізіологічні та біомеханічні характеристики силових якостей.	Форми і типи м'язових скорочень. Нервова регуляція. Психофізіологічні механізми. Функціональні резерви сили.	<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. Хомишин В.П., ст. викл. Киван-Мультан Н.В. доц. Іваночко О.Ю., ст. викл. Длугош І.Б.
П-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.	<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. Хомишин В.П., ст. викл. Киван-Мультан Н.В. доц. Іваночко О.Ю., ст. викл. Длугош І.Б.
П-11	Оволодіння та удосконалення техніки вправ на тренажерах	. Оволодіння основними дозування фізичних вправ при застосуванні атлетичних тренажерів для розвитку окремих груп м'язів.	<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. Хомишин В.П., ст. викл. Киван-Мультан Н.В. доц. Іваночко О.Ю., ст. викл. Длугош І.Б.
П-12	Основи тренування в стрибкових видах легкої атлетики.	Особливості техніки легкоатлетичних стрибків. Оволодіння та удосконалення техніки легкоатлетичних стрибків.	<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. Хомишин В.П., ст. викл. Киван-Мультан Н.В. доц. Іваночко О.Ю., ст. викл. Длугош І.Б.
П-13	Оволодіння основними засобами розвитку та удосконалення	Вправи, що спрямовані на розвиток анаеробних можливостей. Циклічні вправи (ходьба, біг, ходьба на лижах, біг на ковзанах, плавання тощо), що	<i>Зн-1, Зн-2, Зн-3, Зн-4, Зн-5, Зн-6, Зн-7, Зн-8, Зн-9, Ум-1, Ум-2,</i>	доц. Хомишин В.П., ст. викл. Киван-Мультан Н.В. доц. Іваночко О.Ю.,

	витривалості.	виконуються до втоми, рівномірним та інтервальним методами в аеробному та змішаному режимах, які спрямовані на розвиток аеробних можливостей.	<i>Ум-3, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-7, Ум-8, Ум-9, К-1, К-2, АВ-2, АВ-3</i>	ст. викл. Длугош І.Б.
П-14	Методи розвитку та удосконалення витривалості	Рівномірний біг. Рівномірний, тривалий біг. Безперервний, відносно рівномірний, "темповий" біг. Повторний біг. Інтервальний біг. Планування тренувального процесу.	<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. Хомишин В.П., ст.викл. Киван-Мультан Н.В. доц. Іваночко О.Ю., ст. викл. Длугош І.Б.
П-15	Характеристик и витривалості.	Частота серцевих скорочень. Самоконтроль. Визначення рівня фізичної підготовленості.	<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. Хомишин В.П., ст.викл. Киван-Мультан Н.В. доц. Іваночко О.Ю., ст. викл. Длугош І.Б.
СРС-1	Бігові вправи. Вправи на розтягування.	Біг (по прямій і з поворотами, біг із завданням). 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	<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. Хомишин В.П., ст.викл. Киван-Мультан Н.В. доц. Іваночко О.Ю., ст. викл. Длугош І.Б.
СРС-2	Стрибки. Розвиток гнучкості.	Стрибкові вправи. Основні групи вправ для розвитку гнучкості. Повільні рухи. Махові рухи. Пружні рухи. Згинання, розгинання, приведення, обертання, ціркудукція, пронація, інверсія, реверсія. Самоконтроль.	<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. Хомишин В.П., ст.викл. Киван-Мультан Н.В. доц. Іваночко О.Ю., ст. викл. Длугош І.Б.
СРС-3	Розвиток координації рухів	Застосування вправ з швидкою зміною рухової діяльності, виконання різних вправ в незвичайних поєднаннях, зміна способів виконання вправ, зміна кінетичних та динамічних характеристик руху	<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. Хомишин В.П., ст.викл. Киван-Мультан Н.В. доц. Іваночко О.Ю., ст. викл. Длугош І.Б.
СРС-4	Розвиток гнучкості	Пілатес та йога Гімнастичні вправи на розвиток гнучкості. Вправи, які застосовуються для розвитку спритності. Самоконтроль. Визначення	<i>Зн-1, Зн-2, Зн-3, Зн-4, Зн-5, Зн-6, Зн-7, Зн-8, Зн-9, Ум-1, Ум-2,</i>	доц. Хомишин В.П., ст.викл. Киван-Мультан Н.В. доц. Іваночко О.Ю.,

		рівня фізичної підготовленості.	Ум-3, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-7, Ум-8, Ум-9, К-1, К-2, АВ-2, АВ-3	ст. викл. Длугош І.Б.
СРС-5	Розвиток швидкісної витривалості	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.	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	доц. Хомишин В.П., ст.викл. Киван-Мультан Н.В. доц. Іваночко О.Ю., ст. викл. Длугош І.Б.
СРС-6	Силова підготовка. Нервова регуляція.	Оволодіння фізичними вправами з шейпінгу. Форми і типи м'язових скорочень. Психофізіологічні механізми. Функціональні резерви сили.	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	доц. Хомишин В.П., ст.викл. Киван-Мультан Н.В. доц. Іваночко О.Ю., ст. викл. Длугош І.Б.
СРС-7	Форми і типи м'язових скорочень.	Степ-аеробіка (базові кроки). Нервова регуляція. Психофізіологічні механізми. Функціональні резерви сили.	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	доц. Хомишин В.П., ст.викл. Киван-Мультан Н.В. доц. Іваночко О.Ю., ст. викл. Длугош І.Б.
СРС-8	Вправи на тренажерах	Фізичні вправи з гантелями. Оволодіння основними дозування фізичних вправ при застосуванні атлетичних тренажерів для розвитку окремих груп м'язів	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	доц. Хомишин В.П., ст.викл. Киван-Мультан Н.В. доц. Іваночко О.Ю., ст. викл. Длугош І.Б.
СРС-9	Вправи з обтяженням	Фізичні вправи з палицями. Удосконалення техніки вправ на тренажерах.	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	доц. Хомишин В.П., ст.викл. Киван-Мультан Н.В. доц. Іваночко О.Ю., ст. викл. Длугош І.Б.
СРС-10	Розвиток силових якостей	Вправи з фітболами. Вправи з використанням ваги партнера та з її протидією, з протидією пружних предметів, з використанням гімнастичних снарядів та тренажерів.	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	доц. Хомишин В.П., ст.викл. Киван-Мультан Н.В. доц. Іваночко О.Ю., ст. викл. Длугош І.Б.

СРС-11	Вдосконалення силових якостей	Вправи на тренажерах. Вправи з використанням власної ваги тіла і окремих його частин.	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	доц. Хомишин В.П., ст. викл. Киван-Мультап Н.В. доц. Іваночко О.Ю., ст. викл. Длугош І.Б.
СРС-12	Вправи, що спрямовані на розвиток анаеробних можливостей	Вправи з використанням гімнастичних снарядів та тренажерів. Циклічні вправи (ходьба, біг, ходьба на лижах, біг на ковзанах, плавання тощо)	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	доц. Хомишин В.П., ст. викл. Киван-Мультап Н.В. доц. Іваночко О.Ю., ст. викл. Длугош І.Б.
СРС-13	Вправи, що спрямовані на розвиток анаеробних можливостей.	Вправи з використанням власної ваги тіла і окремих його частин. Циклічні вправи (ходьба, біг, ходьба на лижах, біг на ковзанах, плавання тощо)	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	доц. Хомишин В.П., ст. викл. Киван-Мультап Н.В. доц. Іваночко О.Ю., ст. викл. Длугош І.Б.
СРС-14	Спортивні ігри. Біг	Рівномірний біг. Рівномірний, тривалий біг. Безперервний, відносно рівномірний, "темповий" біг. Засоби розвитку витривалості. Самоконтроль. Визначення рівня фізичної підготовленості.	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	доц. Хомишин В.П., ст. викл. Киван-Мультап Н.В. доц. Іваночко О.Ю., ст. викл. Длугош І.Б.
СРС-15	Рухливі ігри.	Фізичні вправи для розвитку витривалості. Повторний біг. Інтервальний біг. Самоконтроль. Визначення рівня фізичної підготовленості.	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	доц. Хомишин В.П., ст. викл. Киван-Мультап Н.В. доц. Іваночко О.Ю., ст. викл. Длугош І.Б.

Необхідно представити систему організації занять, використання інтерактивних методів, навчальні технології, що використовуються для передачі та засвоєння знань, умінь і навичок.

8. Верифікація результатів навчання

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”, „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”.

Оцінка ECTS	Статистичний показник
A	Найкращі 10 % студентів
B	Наступні 25 % студентів
C	Наступні 30 % студентів
D	Наступні 25 % студентів
E	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 не доброчесності 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. Обгрунтування 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. Санологія. Основи управління здоров'ям : монографія / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова, А.В. Магльований. – LAMBERT (Германия), 2012.- 404 с. : рис., табл.
5. Силова підготовка студентів та школярів. В.Д. Мартин, А.В. Магльований, П.П. Ревін, В.С. Портах. - Львів, "Ліга-Прес", 2005, 108 с.
6. Фізичне виховання студентів з відхиленнями в стані здоров'я : навч. Посіб. / Язловецький В.С. — Кіровоград : РВВ КДПУ імені В. Винниченка, 2004. — 352 с
7. 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
8. Грабовський, Юрій Антонович. Масова фізична культура і спорт: основи організації та методики : [навч. посіб. для студентів вищ. закл. освіти галузі знань: 0102 / Ю. А. Грабовський, В. П. Ткачук, С. І. Степанюк] ; М-во освіти і науки України, Херсон. держ. ун-т. — Херсон : Вишемирський В. С., 2014. — 231 с. : іл., табл. — Бібліогр.: с. 217-225 та наприкінці тем. 9. А768688

Допоміжна

9. Волков В. Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки : [монографія] / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2011. – 420 с.
10. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2008. – 256 с.
11. 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. Козіброта // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського НУ ім. Л. Українки. – 2014. – Вип. 14. – С.35–41.
12. 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.
13. 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.
14. 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
15. Сергієнко Л. П. Терміни і поняття у фізичній культурі / Л.П. Сергієнко. – Тернопіль: Навчальна книга «Богдан», 2011. – 264 с.
16. 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"
17. 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.
18. 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

Kunynets, Volodymyr Hrynovets, Olha Ripetska, Assoc. Professor of the Department of Therapeutic Dentistry / XIV MIĘDZYNARODOWA KONFERENCJA NAUKOWO-DYDAKTYCZNA „Środowisko a stan zdrowia jamy ustnej”, LUBLIN 11.05.2022r. - 12.05.2022r. - С.

18. Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation / Grygus Ihor Mykhailovych, Kashuba Vitalii Oleksandrovych, Mahlovanyi Anatolii Vasylovych, Skalski Dariusz Vladyslav : Scientific monograph. Riga, Latvia : “Baltija Publishing”, 2022. 466 p.
19. Руденко Р.Є., Магльований А.В., Григус І.М., Кунинець О.Б. Фізіологічні зміни систем організму спортсменів з інвалідністю в рамках програми фізичної реабілітації / Р.Є. Руденко, А.В. Магльований, І.М. Григус, О.Б. Кунинець // Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation : Scientific monograph. Riga, Latvia : “Baltija Publishing”, 2022. 466 p. - С. 429-458. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-201-2-15>
20. Romanchuk O.P., Guziy O.V., Mahlovanyu A.V. Changes in volumetric variability of spontaneous respiration under the influence of training load / O.P. Romanchuk, O.V. Guziy , A.V. Mahlovanyu // BASEM CONFERENCE 2022 - POSITIVE HEALTH AND PERFORMANCE. THE ASSOCIATION AND INSTITUTE PRIZE POSTERS - 26-27 May 2022. - С. 90 DOI: [10.13140/RG.2.2.10261.40165](https://doi.org/10.13140/RG.2.2.10261.40165)
21. Bailey R. Teaching phisical education / R. Bailey, T. Macfadyen. – Continium International Publishing Group, 2000. – 226 p.
22. 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
- <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-novooho-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.pd
- elibrary.kubg.edu.ua/.../Lyashenko_Tumanova
- 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
- ua.textreferat.com/referat-664.html
- www.ukrreferat.com/index.php?referat=61901
- 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...
- 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
кандидат біологічних наук, доцент

Хомишин В.П.

Завідувач кафедри
кандидат біологічних наук, доцент

Кунинець О.Б.