



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, 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)	1 рік навчання
Семестр (семестр, у якому реалізується вивчення дисципліни)	1/2 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. o_ivanochko@ukr.net ст.викл. Киван-Мультап Н.В. nata.kymu@gmail.com доц. Хомишин В.П. personaplus@ukr.net ст. викл. Длугош І.Б. kaf_sportmed@meduniv.lviv.ua викл.Кравець Х.П. khristina1979@ukr.net
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. o_ivanochko@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	
<p>«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.</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-лікувальної 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 заповненні силабусу (категорія: Зн-знання,</i>	<i>Результати навчання визначають, що студент повинен знати, розуміти та вміти виконувати, після завершення вивчення дисципліни. Результати навчання впливають</i>	Символ коду Програмного результату навчання у

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

<i>(вказіть очний, або заочний)</i>				
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	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.	<i>Зн-1, Зн-2, Зн-3, Зн-4, Зн-5, Зн-8, Зн-9, Ум-1, Ум-2, Ум-4, Ум-5, Ум-8, Ум-9, АВ-1, АВ-2</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 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.	<i>Зн-1, Зн-2, Зн-3, Зн-4, Зн-5, Зн-8, Зн-9, Ум-1, Ум-2, Ум-4, Ум-5, Ум-8, Ум-9, АВ-2</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 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 та удосконалення швидкості. Спеціально-підготовчі та змагальні вправи, які виконуються з максимальною швидкістю на коротких відрізках дистанції, швидко-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-8, Зн-9, Ум-1, Ум-2, Ум-3, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-8, К-1, АВ-1, АВ-2</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	Види швидкості. Загальна швидкість. Спеціальна швидкість. Методи розвитку швидкості та їх контроль. Орієнтування на місцевості.	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.	<i>Зн-1, Зн-2, Зн-3, Зн-6, Зн-8, Зн-9, Ум-1, Ум-2, Ум-4, Ум-5, 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-5	Анатомо-фізіологічні та біомеханічні характеристики силових	Форми і типи м'язових скорочень. Нервова регуляція. Психофізіологічні механізми. Функціональні резерви сили. Методи розвитку силових показників, та їх контроль. Дозування.	<i>Зн-1, Зн-2, Зн-3, Зн-4, Зн-6, Зн-8, Ум-1, Ум-2, Ум-3, Ум-7,</i>	доц. Іваночко О.Ю. ст. викл. Киван-Мультан Н.В. доц. Хомишин В.П.

	якостей.	Інтенсивність. Динамічні навантаження з постійним опором. Статичне тренування. Ізокінетичне тренування. Ексцентричне тренування. Оцінка силових можливостей. Силовий фітнес-тренінг. Атлетична гімнастика.	Ум-8, К-1, АВ-2, АВ-3	ст. викл. Длугош І.Б. викл. Кравець Х.П.
П-6	Оволодіння та удосконалення техніки вправ на тренажерах.	Оволодіння основними дозування фізичних вправ при застосуванні атлетичних тренажерів для розвитку окремих груп м'язів.	Зн-1, Зн-2, Зн-3, Зн-4, Зн-7, Зн-9, Ум-1, Ум-2, Ум-3, Ум-5, Ум-6, Ум-8, К-1, АВ-2, АВ-3	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	Особливості техніки легкоатлетичних стрибків.	Оволодіння та удосконалення техніки легкоатлетичних стрибків. Основи тренування в стрибкових видах легкої атлетики.	Зн-1, Зн-2, Зн-3, Зн-5, Зн-7, Ум-1, Ум-2, К-1, АВ-2, АВ-3	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	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.	Зн-1, Зн-2, Зн-3, Зн-4, Зн-9, Ум-1, Ум-3, Ум-5, Ум-6, Ум-7, Ум-8, К-1, АВ-2, АВ-3	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	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.	Зн-1, Зн-2, Зн-3, Зн-4, Зн-9, Ум-1, Ум-3, Ум-5, Ум-6, Ум-7, Ум-8, К-1, АВ-2, АВ-3	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	Фізіологічні та біохімічні характеристики витривалості.	Частота серцевих скорочень. Самоконтроль. Визначення рівня фізичної підготовленості.	Зн-1, 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, АВ-1, АВ-2, АВ-3	доц. Іваночко О.Ю. ст. викл. Киван-Мультан Н.В. доц. Хомишин В.П. ст. викл. Длугош І.Б. викл. Кравець Х.П.
СРС-1	Основні групи вправ для розвитку гнучкості, розтягування м'язів, сухожиль та суглобових зв'язок із збільшеною амплітудою рухів.	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 збільшенням 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, щіркудукція, пронація, інверсія, реверсія. Самоконтроль.	Зн-1, Зн-2, Зн-4, Зн-6, Зн-7, Зн-8, Зн-9, Ум-1, Ум-2, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-8, Ум-9, К-1, АВ-1, АВ-2, АВ-3	доц. Іваночко О.Ю. ст. викл. Киван-Мультан Н.В. доц. Хомишин В.П. ст. викл. Длугош І.Б. викл. Кравець Х.П.
СРС-2	Фізичні вправи зі швидкою зміною рухової	Застосування вправ зі швидкою зміною рухової діяльності, виконання різних вправ в незвичайних	Зн-1, Зн-2, Зн-3, Зн-4, Зн-7, Зн-8,	доц. Іваночко О.Ю. ст. викл. Киван-Мультан Н.В.

	діяльності. Самоконтроль.	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.	<i>Ум-1, Ум-2, Ум-3, Ум-4, Ум-6, Ум-7, Ум-8, К-1, АВ-2, АВ-3</i>	доц. Хомишин В.П. ст. викл. Длугош І.Б. викл. Кравець Х.П.
СРС-3	Спеціально-підготовчі та змагальні вправи. Форми і типи м'язових скорочень.	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.	<i>Зн-1, Зн-2, Зн-4, Зн-5, Зн-7, Зн-8, Ум-1, Ум-2, 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.
СРС-4	Основи дозування фізичних вправ. Функціональні резерви сили	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	<i>Зн-1, Зн-2, Зн-3, Зн-4, Зн-7, Зн-8, Зн-9, Ум-1, Ум-2, Ум-3, Ум-5, Ум-6, 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.
СРС-5	Фізичні вправи з предметами та з протидією.	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.	<i>Зн-1, Зн-2, Зн-3, Зн-6, Зн-8, Ум-1, Ум-2, Ум-5, Ум-7, 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.
СРС-6	Вправи на тренажерах.	Вправи на тренажерах. Вправи з використанням власної ваги тіла і окремих його частин.	<i>Зн-1, Зн-2, Зн-3, Зн-6, Зн-8, Ум-1, Ум-2, Ум-5, Ум-6, Ум-7, 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.
СРС-7	Вправи з використанням гімнастичних снарядів та тренажерів.	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)	<i>Зн-1, Зн-2, Зн-3, Зн-6, Зн-8, Зн-9, Ум-1, Ум-2, Ум-5, Ум-6, Ум-7, 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.
СРС-8	Вправи з використанням власної ваги тіла і окремих його частин.	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)	<i>Зн-1, Зн-2, Зн-3, Зн-6, Зн-8, Зн-9, Ум-1, Ум-2, Ум-5, Ум-6, Ум-7, 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.
СРС-9	Спортивні ігри.	Спортивні ігри. Рівномірний біг. Рівномірний, тривалий біг. Безперервний, відносно рівномірний, "темповий" біг. Засоби розвитку	<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. Іваночко О.Ю. ст. викл. Киван-Мультан Н.В. доц. Хомишин В.П.

		витривалості. Самоконтроль. Визначення рівня фізичної підготовленості.	Ум-3, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-7, Ум-8, Ум-9, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3	ст. викл. Длугош І.Б. викл. Кравець Х.П.
СРС-10	Рухливі ігри.	Рухливі ігри. Фізичні вправи для розвитку витривалості. Повторний біг. Інтервальний біг. Самоконтроль. Визначення рівня фізичної підготовленості.	Зн-1, Зн-2, Зн-4, Зн-5, Зн-6, Зн-8, Ум-1, Ум-3, Ум-5, Ум-6, К-1, АВ-1, АВ-2, АВ-3	доц. Іваночко О.Ю. ст. викл. Киван-Мультан Н.В. доц. Хомишин В.П. ст. викл. Длугош І.Б. викл. Кравець Х.П.

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	Менше	Недостатньо
4.5	180	3.97	159	3.42	137	3	
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
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, фабрикавання 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. 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. Грибан, Григорій Петрович. Термінологічний словник з фізичної культури і спорту / Г. П. Грибан, Д. В. Бойко, Д. О. Дзензелюк ; за ред. Г. П. Грибана ; М-во освіти і науки України, Житомир. нац. агрокол. ун-т. — Житомир : Рута, 2016. — 99 с. — Бібліогр.: с. 97–99. 10. В68046

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. Mahlovanyu Anatoliy, et al. "Physical Therapy for Athletes Suffered from Vestibular Disturbances". EC Emergency Medicine and Critical Care 5.12 (2021): pp 28-32.
13. Guzii O. V., Romanchuk A. P., Maglyovanyi, AV, Trach, VM. Dynamics of HRV Indices in Highly Qualified Athletes in the Formation of Overstrain by Sympathetic and Parasympathetic Types under Physical Training. *5th International Eurasian Conference On Sport Education, Society, Lviv, Ukraine*, 9-11 July 2021, 83-84.
14. Characteristics of the strategy of development and formation of personal health Anatolyy Maglovanyy, Olha 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.
15. Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation / Grygus Ihor Mykhailovych, Kashuba Vitalii Oleksandrovyeh, Mahlovanyi Anatolii Vasylovych, Skalski Dariusz Vladyslav : Scientific monograph. Riga, Latvia : “Baltija Publishing”, 2022. 466 p.
16. Руденко Р.С., Магльований А.В., Григус І.М., Кунинець О.Б. Фізіологічні зміни систем організму спортсменів з інвалідністю в рамках програми фізичної реабілітації / Р.С. 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>
17. Romanchuk O.P., Guziy O.V., Mahlovanyy A.V. Changes in volumetric variability of spontaneous respiration under the influence of training load / O.P. Romanchuk, O.V. Guziy , A.V. Mahlovanyy // 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)
18. 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-novoho-zakonu-ukraji...
- tennis.biggame.dp.ua/news/2419.html

- 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
(Прізвище, ініціали, вчений ступінь, звання)



(Підпис)

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



(Підпис)

