

ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ДАНИЛА ГАЛИЦЬКОГО

Кафедра фізичного виховання і спортивної медицини

ЗАТВЕРДЖУЮ

Перший проректор
науково-педагогічної роботи
доцент Діана СОЛОНИНКО



2023 р.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Фізичні вправи для розвитку фізичних якостей
ВБ 1.15

підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
галузі знань 22 *Охорона здоров'я*
спеціальність 227 *Терапія та реабілітація*
спеціалізація 227.01 *Фізична терапія*

Обговорено та ухвалено
на методичному засіданні кафедри
фізичного виховання і спортивної
медицини

Протокол № 5
від "16" жовтня 2023 р
Завідувач кафедри

доцент Ольга КУНИНЕЦЬ

Затверджено
профільною методичною комісією
з терапії та реабілітації

Протокол № 3
від "16" жовтня 2023 р
Голова профільної методичної
комісії з терапії та реабілітації
професор Лук'ян АНДРІЮК

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: д.біол.н., професор **А.В. Магльований**, завідувач кафедри к.біол.н., доцент **О.Б. Кунинець**, к.н. з фізвиховання і спорту, доцент **О.Ю. Іваночко**, к.б.н., доцент **В.П. Хомишин**, ст. викладач **Н.В. Киван – Мультап**, викл. **Х.П. Кравець**

РЕЦЕНЗЕНТИ:

завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Національного університету “Львівська Політехніка” доктор педагогічних наук, професор **В.М. Корягін**;
професор кафедри олімпійського, професійного та адаптивного спорту Львівського державного університету фізичної культури к. пед. н., професор **М.М. Линець**.

ВСТУП

Програма навчальної дисципліни

ВБ 2.26 «Фізичні вправи для розвитку фізичних якостей»

відповідно до Стандарту вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

галузі знань 22 Охорона здоров'я

спеціальність 227 Терапія та реабілітація

спеціалізація 227.01 Фізична терапія

кваліфікація освітня: Бакалавр терапії та реабілітації

за спеціалізацією фізична терапія

кваліфікація професійна: Асистент фізичного терапевта

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ (АНОТАЦІЯ).

Вивчення навчальної дисципліни «Фізичні вправи для розвитку фізичних якостей» є принципи, методи оздоровчих фізичних вправ на заняттях. Програма визначає обсяги необхідних знань відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики про особливості перебігу захворювань, формування навиків оцінки стану здоров'я та проведення фізичної терапії у осіб різного віку, алгоритм вивчення навчального матеріалу дисципліни «Фізичні вправи для розвитку фізичних якостей». Вивчає класичні і нові дані спрямовані на вивчення основних життєво-важливих рухових навичок, знань і умінь для успішної наступної професійної діяльності, збереження і зміцнення здоров'я.

- базується на теоретичних знаннях, практичних вміннях і навиках фізичної культури, засвоєних при засадах суспільних (соціологія, психологія, культура) і природничих (біологія, фізика, хімія, гігієна, основи анатомії і фізіології) наук.
- закладає основи формування студентами умінь та навичок, які визначаються кінцевими цілями вивчення «Фізичні вправи для розвитку фізичних якостей» як вибіркової навчальної дисципліни та можуть бути використані студентами у майбутній професійній діяльності.

Структура навчальної дисципліни	Кількість кредитів, годин, з них			Рік навчання семестр	Вид контролю	
	Всього	Аудиторних				СРС
		Лекцій (годин)	Практичних занять (год.)			
Назва дисципліни: Фізичні вправи для розвитку фізичних якостей	3 кредитів / 90 год.	0	30	60	I (1/2 семестри)	залік

Міждисциплінарні зв'язки: нормальна анатомія, нормальна фізіологія, патологічна фізіологія, біохімія, медична біологія, фізичне виховання, спортивна медицина, мануальна терапія, неврологія, філософія, психологія, економіка.

1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ВИБІРКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:

1.1. **Метою** викладання вибіркової навчальної дисципліни «Фізичні вправи для розвитку фізичних якостей» - послідовне формування системи знань з теорії та методи навчання.

1.2. **Завданням** викладання вибіркової навчальної дисципліни «Фізичні вправи для розвитку фізичних якостей» є - опанування технікою фізичних вправ, що сприяють вирішенню завдань фізичної терапії та набуття студентами необхідних знань, умінь та навичок для підготовки їх до професійної діяльності фахівців з фізичної терапії.

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

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

- **інтегральні:** Здатність вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, пов'язані з фізичною терапією та ерготерапією, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов, із застосуванням положень, теорій та методів медико-біологічних, соціальних, психолого-педагогічних наук.

Загальні компетентності спеціальності (ЗК):

ЗК 04. Здатність працювати в команді.

ЗК 05. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК 08. Здатність планувати та управляти часом.

Фахові компетентності спеціальності (ФК):

ФК 02. Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.

ФК 03. Здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції придатні засоби фізичної терапії, ерготерапії.

ФК 05. Здатність провадити безпечну для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з фізичної терапії, ерготерапії у травматології та ортопедії, неврології та нейрохірургії, кардіології та пульмонології, а також інших галузях медицини.

ФК 10. Здатність проводити оперативний, поточний та етапний контроль стану пацієнта/клієнта відповідними засобами й методами (додаток 1) та документувати отримані результати.

Деталізація компетентностей відповідно до дескрипторів НРК у формі «Матриці компетентностей».

Матриця компетентностей.

№	Компетентність	Знання	Уміння	Комунікація	Автономія та відповідальність
	Інтегральна компетентність	Здатність вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, пов'язані з фізичною терапією та ерготерапією, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов, із застосуванням положень, теорій та методів медико-біологічних, соціальних, психолого-педагогічних наук.			
		<i>Загальні компетентності</i>			
ЗК 04.	Здатність працювати в команді.	Знати методи ефективного спілкування менеджменту командної роботи.	Вміти працювати у команді, дотримуватися меж професійної компетентності, етичних та моральних принципів; демонструвати поведінку, яка сприяє формуванню сприятливої робочої атмосфери.	Здатність обмінюватися інформацією з членами колективу, спілкуватися з ними вербально та невербально; дотримуватися відповідного стилю одягу, спілкування та поведінки.	Бути відповідальним при дотриманні етичних, юридичних та професійних вимог
ЗК 05.	Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.	Знати методи ефективного спілкування. основи менеджменту та управління	Уміти застосовувати знання ефективного спілкування менеджменту та управління, демонструвати	Здатність обмінюватися інформацією, спілкуватися вербально та невербально; дотримуватися	Бути відповідальним при формуванні спільної мети та її реалізації.

			поведінку яка сприяє формуванню мотивації.	відповідного стилю одягу , спілкування та поведінки.	
ЗК 08.	Здатність планувати та управляти часом.	Знати основи менеджменту	Вміти застосовувати принципи організації роботи	Користуватися засобами комунікації	Відповідально застосовувати принципи організаційного управління
<i>Спеціальні фахові компетентності (ФК)</i>					
ФК 02.	Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.	Знати анатомію, біомеханіку, фізіологію та біохімію рухової активності, фізичний та психічний розвиток людини: процеси, які проходять в організмі під час навчання та контролю рухових функцій	Вміти пояснити анатомічну будову та функції людського організму; описати будову і функції органів та систем організму; пояснити зв'язок між будовою та функцією основних систем людського організму; аналізувати основні рухові функції людини; описати особливості фізичного та психічного розвитку людського організму	Здатність ефективно формувати комунікаційну стратегію у професійній діяльності.	Нести відповідальність за своєчасне набуття сучасних наукових та практичних знань
ФК 03.	Здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції придатні засоби фізичної терапії, ерготерапії.	Основи патології. патофізіології, функціональної анатомії: принципи застосування та вплив засобів та методів фізичної терапії.	Вміти пояснити реакції організму на ушкодження; загальні принципи і механізми погіршення стану здоров'я, відновлення та одужання у контексті практичної діяльності у фізичній терапії, ерготерапії; патологічні процеси, які піддаються корекції заходами фізичної терапії, ерготерапії.	Здатність ефективно формувати комунікаційну стратегію у професійній діяльності	Нести відповідальність за своєчасне набуття сучасних наукових та практичних знань.
ФК 05.	Здатність провадити безпечно для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з фізичної терапії, ерготерапії у травматології та ортопедії, неврології та нейрохірургії, кардіології та	Знати Закони України про охорону здоров'я, етичний кодекс, нормативні документи, що регламентують професійну діяльність; принцип отримання згоди	Вміти виявляти фактичний і потенційний ризик, небезпеку для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця, відповідним чином реагувати на неї; узагальнювати усі результати обстеження і складати	У разі невизначеності, звертатися по допомогу чи скерувати пацієнта/клієнта до іншого фахівця сфери охорони здоров'я: у тактовній та зрозумілій формі реагувати на небезпечні дії колег.	Бути відповідальним при дотриманні вимог безпеки.

	пульмонології, а також інших галузях медицини.	пацієнта/клієнта на 11 ро веде н н я заход і в фізичній, ерготерапії; особливості впливу стану націєнта/клієнта та зовнішнього середовища на безпеку проведення заходів; особливості позиціонування та переміщення	відповідний план професійних дій, враховуючи заходи безпеки та протипокази щодо кожної дії; затюпати неоезнеш/ризик. мінімапізувати їх під час фізичної терапії, ерготерапії; безпечно використовувати обладнання; надати первинну допомог) при невідкладних станах.		
ФК 10.	Здатність проводити оперативний, поточний та етапний контроль стану пацієнта/клієнта відповідними засобами й методами (додаток 1) та документувати отримані результати.	Знати форми та методи проведення та реєстрації результатів оперативного, поточного та етапного контролю та с та н о м п а ц і с н га/к л і є н та; критерії досягнення цілей; особливості коректування цілей та завдані, в залежності від результатів контролю; критерії оцінювання ефективності самостійної діяльності пацієнті н/клієнті в.	Вміти проводити оперативний, поточний та етапний контроль за станом пацієнта/клієнта та їх документувати їх результати; оцінювати ефективність фізичної терапії, ерготерапії; визначати с та в л е н н я п а ц і є н га/к, і і є н та до отриманих результатів; навчати пацієнта/клієнта застосувати методи самоконтролю: дотримуватися стандартизованих протоколів під час в и м і р ю в а н н я р е з \ л ь т а т і в; інтерпретувати отримані дані; керувати процесом фізичної терапії, ерготерапії.	Чітко повідомляти про результати контролю при комунікації із членами мультидисциплінарної команди, пацієнтом чи опікунами	Самості й но 11 ро водити оперативний та поточний контроль за станом п а ц і є н та/ к л і є н і а: бути відповідальним за своєчасне та достовірне проведення контролю стану пацієнта/клієнта відповідними засобами й методами, за належне документування отриманих результатів.

РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ:

Розподіл результатів навчання за видами навчальної діяльності

Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач	Програмні результати навчання	Найменування навчальних дисциплін, практик
ЗК 04, ЗК05, ЗК 08 ФК 02, ФК 03, ФК 05,ФК 10	ПР 04, ПР 05, ПР 06, ПР 07, ПР 14, ПР 17	Фізичні вправи для розвитку фізичних якостей

Інтегративні кінцеві програмні результати навчання, формуванню яких сприяє навчальна дисципліна:

ПР 04. Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії.

ПР 05. Надавати долікарську допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі; вибирати оптимальні методи та засоби збереження життя.

ПР 06. Застосовувати методи й інструменти визначення та вимірювання структурних змін та порушених функцій організму, активності та участі (додаток 3), трактувати отриману інформацію.

ПР 07. Трактувати інформацію про наявні у пацієнта/клієнта порушення за Міжнародною класифікацією функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я (МКФ) та Міжнародною класифікацією функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я дітей та підлітків (МКФ ДП).

ПР 14. Безпечно та ефективно використовувати обладнання для проведення реабілітаційних заходів, контролю основних життєвих показників пацієнта, допоміжні технічні засоби реабілітації для пересування та самообслуговування.

ПР 17. Оцінювати результати виконання програм фізичної терапії та ерготерапії, використовуючи відповідний інструментарій (додаток 3), та за потреби, модифікувати поточну діяльність.

Результати навчання – сукупність знань, умінь, навичок, інших компетентностей, набутих особою у процесі навчання, які можна ідентифікувати, кількісно оцінити та виміряти.

I. Оволодіти сучасними знаннями щодо:

- розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності;
- застосовуванню професійній діяльності знань біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії.
- використання сучасних комп'ютерних технік; знаходити інформацію з різних джерел; аналізувати вітчизняні та зарубіжні джерела інформації, необхідної для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень.
- використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.
- основ здорового способу життя, поліпшення рівня життя та профілактики порушення функцій в процесі життєдіяльності;
- надання долікарську допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі; вибирати оптимальні методи та засоби збереження життя.
- основ методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;
- основ професійно-прикладної фізичної підготовки і уміти застосовувати їх на практиці;
- основ фізичного виховання різних верств населення.

II. Вміти застосовувати знання у практичних ситуаціях:

- основні рухові навичі та уміння;
- складанні комплексів ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної паузи і хвилинки, комплекс фізичних вправ, що направлений на зміцнення м'язового корсету;
- складанні комплексів фізичних вправ, які сприяють розвитку гнучкості, швидкості; загальної витривалості та сили, комплекси фізичних вправ для відновлення працездатності розумової втоми;
- навичкі самоконтролю за реакціями організму на фізичне навантаження;
- основи здорового способу життя, поліпшення рівня життя та профілактики порушення функцій в процесі життєдіяльності;
- ефективні види і форми раціональної рухової діяльності;
- основні методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;

- основи професійно-прикладної фізичної підготовки;
- систематичне фізичне тренування оздоровчої або спортивної спрямованості;
- виконання тести професійно-прикладної фізичної підготовленості.

2. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ ВИБІРКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

На вивчення навчальної програми вибіркової дисципліни відводиться 3 кредити - 90 год.
10 год. лекцій / 20 год. пр. / 60 год. СРС

3. СТРУКТУРА РОБОЧОЇ ВИБІРКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема	Лекції	Практичні заняття	СРС	Інд. робота
Тема 1. Загальна характеристика та методи розвитку фізичних якостей	0	2	6	-
Тема 2. Анатомо-біомеханічні характеристики гнучкості. Оволодіння основними засобами розвитку та удосконалення гнучкості	0	2	6	-
Тема 3. Методи розвитку спритності та їх контроль. Оволодіння основними засобами розвитку і удосконалення спритності. Характеристика фізичних вправ, які застосовуються для розвитку спритності. Орієнтування на місцевості.	0	4	6	-
Тема 4. Анатомо-фізіологічні та біохімічні характеристики швидкості. Оволодіння основними засобами розвитку швидкості. Види швидкості.	0	4	6	-
Тема 5. Оволодіння основними засобами розвитку і удосконалення силових якостей. Абсолютна сила. Відносна сила.	0	4	6	-
Тема 6. Оволодіння та удосконалення техніки вправ на тренажерах. Оволодіння основними дозування фізичних вправ при застосуванні атлетичних тренажерів для розвитку окремих груп м'язів.	0	4	6	-
Тема 7. Особливості техніки легкоатлетичних стрибків. Оволодіння та удосконалення техніки легкоатлетичних стрибків. Основи тренування в стрибкових видах легкої атлетики. Оздоровчі технології фізичного розвитку в освітньому процесі.	0	2	6	-
Тема 8. Оволодіння основними засобами розвитку та удосконалення витривалості. Вправи, що спрямовані на розвиток анаеробних можливостей. Циклічні вправи (ходьба, біг, плавання тощо), що виконуються до втоми, рівномірним та інтервальним методами в аеробному та змішаному режимах, які спрямовані на розвиток аеробних можливостей.	0	2	6	-
Тема 9. Методи розвитку та удосконалення витривалості та їх контроль. Рівномірний біг. Рівномірний, тривалий біг. Безперервний, відносно рівномірний, "темповий" біг. Повторний біг. Інтервальний біг.	0	4	6	-

Тема 10. Фізіологічні та біохімічні характеристики витривалості. Частота серцевих скорочень. Самоконтроль. Визначення рівня фізичної підготовленості. Застосування оздоровчих фізичних вправ для профілактики різних захворювань	0	2	6	-
Разом: 3 кредити, 90 год. / підсумковий контроль	0	30	60	Залік

4. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ЛЕКЦІЙ

Лекції не передбачені навчальним планом (згідно наказу № 2983-з від 27.09.23 р.

5. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ.

№ п/п	Тема	Кількість годин
1.	Тема 1. Загальна характеристика та методи розвитку фізичних якостей	2
2.	Тема 2. Анатомо-біомеханічні характеристики гнучкості. Оволодіння основними засобами розвитку та удосконалення гнучкості.	2
3.	Тема 3. Методи розвитку спритності та їх контроль. Оволодіння основними засобами розвитку і удосконалення спритності. Характеристика фізичних вправ, які застосовуються для розвитку спритності. Орієнтування на місцевості.	4
4.	Тема 4. Анатомо-фізіологічні та біохімічні характеристики швидкості. Оволодіння основними засобами розвитку швидкості. Види швидкості.	4
5.	Тема 5. Оволодіння основними засобами розвитку і удосконалення силових якостей. Абсолютна сила. Відносна сила.	4
6.	Тема 6. Оволодіння та удосконалення техніки вправ на тренажерах. Оволодіння основними дозування фізичних вправ при застосуванні атлетичних тренажерів для розвитку окремих груп м'язів.	4
7.	Тема 7. Особливості техніки легкоатлетичних стрибків. Оволодіння та удосконалення техніки легкоатлетичних стрибків. Основи тренування в стрибкових видах легкої атлетики.	2
8.	Тема 8. Оволодіння основними засобами розвитку та удосконалення витривалості. Вправи, щоспрямовані на розвиток анаеробних можливостей. Циклічні вправи (ходьба, біг, плавання тощо), що виконуються до втоми, рівномірним та інтервальним методами в аеробному та змішаному режимах, які спрямовані на розвиток аеробних можливостей.	2
9.	Тема 9. Методи розвитку та удосконалення витривалості та їх контроль. Рівномірний біг. Рівномірний, тривалий біг. Безперервний, відносно рівномірний, "темповий" біг. Повторний біг. Інтервальний біг.	4
10.	Тема 10. Фізіологічні та біохімічні характеристики витривалості. Частота серцевих скорочень. Самоконтроль. Визначення рівня фізичної підготовленості.	2
	Разом годин:	30

6. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

№ п/п	Тема	Кількість годин	Види контролю
1.	Стрибкові вправи. Основні групи вправ для розвитку гнучкості. Повільні рухи. Махові рухи. Пружні рухи. Згинання, розгинання, приведення, обертання, циркумдукція, пронація, інверсія, реверсія. Самоконтроль.	6	Поточний контроль
2.	Застосування вправ з швидкою зміною рухової діяльності, виконання різних вправ в незвичайних поєднаннях, зміна способів виконання вправ, зміна кінетичних та динамічних характеристик руху	6	Поточний контроль
3.	Застосування вправ з швидкою зміною рухової діяльності, виконання різних вправ в незвичайних поєднаннях, зміна способів виконання вправ, зміна кінетичних та динамічних характеристик руху	6	Поточний контроль
4.	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.	6	
5.	Вправи з використанням власної ваги тіла і окремих його частин. Вправи, що спрямовані на розвиток анаеробних можливостей. Циклічні вправи - ходьба, біг, плавання, тощо	6	Поточний контроль
6.	Спортивні ігри. Рівномірний біг. Рівномірний, тривалий біг. Безперервний, відносно рівномірний, "темповий" біг. Засоби розвитку витривалості. Самоконтроль. Визначення рівня фізичної підготовленості.	6	Поточний контроль
7.	Фізичні вправи з гантелями. Оволодіння основними дозування фізичних вправ при застосуванні атлетичних тренажерів для розвитку окремих груп м'язів	6	Поточний контроль
8.	Фізичні вправи з палицями. Удосконалення техніки вправ на тренажерах.	6	Поточний контроль
9.	Вправи з використанням власної ваги тіла і окремих його частин. Вправи, що спрямовані на розвиток анаеробних можливостей. Циклічні вправи - ходьба, біг, плавання, тощо	6	Поточний контроль
10.	Спортивні ігри. Рівномірний біг. Рівномірний, тривалий біг. Безперервний, відносно рівномірний, "темповий" біг. Засоби розвитку витривалості. Самоконтроль. Визначення рівня фізичної підготовленості.	6	Поточний контроль
	Разом годин:	60	

7. Індивідуальні завдання – не передбачено програмою. Не заплановане робочим навчальним планом на навчальний рік

8. МЕТОДИ НАВЧАННЯ:

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

Методи забезпечення наочності. До цієї групи методів навчання відносяться показ рухів у природі або у виді зображень, сприйманих шляхом безпосереднього спостереження. Практично живий показ

завжди супроводжується словесним поясненням. Причому слово в цьому випадку відіграє допоміжну роль. В основному в навчальній роботі застосовується показ фізичної вправи самим викладачем або кимось з учнів. Показ може передувати поясненню, супроводжуватися поясненням або виконуватися після пояснення. Показ досягає мети в тому випадку, якщо рух, який демонструється, гарно видно всім учням, якщо воно виконано технічно правильно, якщо попередньо організовано і правильно спрямована увага учнів.

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

9. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

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

Формами і методами поточного контролю є написання комплексів фізичних вправ з ранкової гігієнічної гімнастики, фізкульт-паузи, фізкульт-хвилини, професійно-прикладної фізичної підготовки; опитування студентів, виконання фізичних вправ, тестів й інші.

Самостійна робота студентів, яка передбачена робочою навчальною програмою поряд з практичними заняттями контролюється під час поточного контролю. Форма підсумкового контролю – залік.

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

10. ВИДИ КОНТРОЛЮ

Поточний контроль здійснюється під час проведення навчальних занять і має на меті перевірку засвоєння студентами навчального матеріалу.

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

11. ФОРМА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ (залік).

Залік — це форма підсумкового контролю, що полягає в оцінці засвоєння студентом навчального матеріалу виключно на підставі результатів виконання ним певних видів робіт на практичних заняттях за національною шкалою і шкалою ЄКТС. Підсумковий контроль включає семестровий контроль та атестацію здобувача вищої освіти на відповідність його компетентностей вимогам стандартів вищої освіти. **Залік** з дисциплін проводиться після закінчення її вивчення, до початку екзаменаційної сесії.

У випадку, коли студент навчається за індивідуальним навчальним планом, йому, наказом ректора, визначається окремий графік проведення контрольних заходів.

До семестрового підсумкового контролю (**заліку**) допускаються студенти, які виконали усі види робіт, завдань, передбачених навчальним планом на семестр з відповідної навчальної дисципліни, відвідали усі, передбачені програмою навчальної дисципліни практичні навчальні заняття та набрали за поточну успішність кількість балів, не меншу за мінімальну. Для студентів, які пропустили аудиторні навчальні заняття дозволяється, з дозволу декана, відпрацювати академічну заборгованість до певного визначеного терміну в межах семестру.

Заліки виставляють викладачі, які проводили практичні, семінарські та інші заняття в навчальній групі. Залік студенти отримують, якщо середній бал з оцінок за поточну успішність впродовж семестру становить не менше «3» (120 балів за 200- бальною шкалою). Запис вноситься у

залікову книжку студента та у заліково-екзаменаційну відомість.

Критерії оцінювання. Сукупність знань, умінь, навичок, інших компетентностей, набутих здобувачем вищої освіти у процесі навчання з кожної теми навчальної дисципліни орієнтовно оцінюється за такими критеріями:

– **5/"відмінно"** – студент бездоганно засвоїв теоретичний матеріал теми заняття, демонструє глибокі і всебічні знання відповідної теми, основні положення наукових першоджерел та рекомендованої літератури, логічно мислить і будує відповідь, вільно використовує набуті теоретичні знання при аналізі практичного матеріалу, висловлює своє ставлення до тих чи інших проблем, демонструє високий рівень засвоєння практичних навичок;

– **4/"добре"** – студент добре засвоїв теоретичний матеріал заняття, володіє основними аспектами з першоджерел та рекомендованої літератури, аргументовано викладає його; володіє практичними навичками, висловлює свої міркування з приводу тих чи інших проблем, але припускається певних неточностей і похибок у логіці викладу теоретичного змісту або при виконанні практичних навичок;

– **3/"задовільно"** – студент в основному опанував теоретичними знаннями навчальної теми, орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, але непереконливо відповідає, плутає поняття, додаткові питання викликають у студента невпевненість або відсутність стабільних знань; відповідаючи на запитання практичного характеру, виявляє неточності у 7 знаннях, не вміє оцінювати факти та явища, пов'язувати їх із майбутньою діяльністю, припускається помилок при виконанні практичних навичок;

– **2/"незадовільно"** – студент не опанував навчальний матеріал теми, не знає наукових фактів, визначень, майже не орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, відсутнє наукове мислення, практичні навички не сформовані.

Результати поточного контролю (поточна успішність) є показником рівня засвоєння студентами навчальної програми та виконання вимог самостійної роботи студентів. Результати поточного контролю є основною інформацією для визначення оцінки при проведенні заліку.

Поточний контроль результатів виконання завдань *самостійної роботи* здійснюється під час поточного контролю теми на відповідному занятті.

Про порядок проведення, зміст і критерії поточного контролю кафедра інформує студентів на першому занятті з дисципліни.

Результати оцінювання роботи студента впродовж семестру є задокументовані у Журналі обліку відвідувань та успішності студентів, а також занесені до заліково-екзаменаційної відомості, навчальної картки студента, залікової книжки студента. Виконані студентами впродовж семестру контрольні, індивідуальні завдання зберігаються на кафедрі 1 рік.

12. СХЕМА НАРАХУВАННЯ ТА РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Для дисциплін формою підсумкового контролю яких є залік:

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

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

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

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

Для зручності наведено таблицю перерахунку за 200-бальною шкалою

Перерахунок середньої оцінки за поточну діяльність у багатобальну шкалу для дисциплін, що завершуються заліком.

4- бальна шкала	200- бальна шкал	4- бальна шкала	200- бальна шкал	4-бальна шкала	200-бальна шкал	4-бальна шкала	200- бальна шкал
-----------------------	------------------------	-----------------------	------------------------	-------------------	--------------------	-------------------	------------------------

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

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

13. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ: плани практичних занять, завдання для самостійної роботи, тести поточного та підсумкового контролю фізичної підготовленості студентів, підручники, навчальні посібники, методичні рекомендації, методичні вказівки і т.ін.

Методичне забезпечення мають всі види навчальної діяльності: практичні заняття, самостійна робота студентів.

Методичне забезпечення практичних занять:

1. Методичні розробки практичних занять для викладачів.
2. Методичні вказівки до практичних занять для студентів.
3. Варіанти тестових завдань для перевірки вихідного рівня знань, умінь практичних навичок.
4. Варіанти тестових завдань поточного контролю фізичної підготовленості студентів для перевірки засвоєння тем.

Методичне забезпечення самостійної роботи студентів:

1. Методичні вказівки для передаудиторної підготовки до практичних занять.
2. Робочий зошит для передаудиторної підготовки.
3. Методичні інструкції з виконання практичних навичок.
4. Варіанти тестових завдань для перевірки самостійної роботи студентів.

Для діагностики успішності навчання застосовуються наступні засоби:

1. Тестові завдання поточного та підсумкового контролю фізичної підготовленості студентів формату А
2. Практичні завдання для перевірки опанування практичними навичками

14. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна (базова)

1. 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.
2. 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
3. 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
4. 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
5. 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.

Допоміжна

1. Указ президента України №42/2016 Про Національну стратегію з оздоровчої рухової / 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"
2. Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Лист МОН № 1/9-454 від 25.09.15 року.
3. Магльований А.В., Кунинець О.Б., Хомишин В.П. Методи та засоби розвитку фізичних якостей / А. Магльований, О. Кунинець Б., В. Хомишин [і. ін.] // Методичні вказівки для студентів I курсу підготовки фахівців другого (магістерського) рівня вищої освіти галузі знань 22 «Охорона здоров'я, спеціальності 221 «Стоматологія». Львів, 2022.- 21 с.
4. [Mahlovanyy Anatoliy, et al. "Physical Therapy for Athletes Suffered from Vestibular Disturbances". EC Emergency Medicine and Critical Care 5.12 \(2021\): pp 28-32.](#)
5. [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.](#)
6. [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 MIĘDZYKONFERENCJA NAUKOWO-DYDAKTYCZNA „Środowisko a stan zdrowia jamy ustnej”, LUBLIN 11.05.2022r. - 12.05.2022r. - С.](#)
7. [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>](#)
8. [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. - C. 90 DOI: 10.13140/RG.2.2.10261.40165](#)

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
- <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>

9.