



**Силабус дисципліни «Фізична терапія»**

<b>1. Загальна інформація</b>	
Назва факультету	Медичний №1
Освітня програма (галузь, спеціальність, рівень вищої освіти, форма навчання)	22 Охорона здоров'я, 227.02 Ерготерапія, перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, денна форма
Навчальний рік	2029/2030 н.р
Назва дисципліни, код(електронна адреса на сайті ЛНМУ імені Данила Галицького)	Фізичні вправи для розвитку фізичних якостей ВБ 1.15. <a href="http://new.meduniv.lviv.ua/kafedry/kafedra-fizychnogo-vyhovannya-i-sportyvnoyi-medytsyny/">http://new.meduniv.lviv.ua/kafedry/kafedra-fizychnogo-vyhovannya-i-sportyvnoyi-medytsyny/</a>
Кафедра (назва, адреса, телефон, e-mail)	Кафедра фізичного виховання і спортивної медицини, адреса: 79010, м. Львів, вул. Пекарська, 69, 79010, вул. Шімзерів, 5а, тел; +380 (32) 276-78-03, <a href="mailto:kaf_sportmed@meduniv.lviv.ua">kaf_sportmed@meduniv.lviv.ua</a>
Керівник кафедри (контактний e-mail)	Кунинець Ольга Богданівна — кандидат біологічних наук, доцент, +380 (32) 276-78-03, <a href="mailto:kaf_sportmed@meduniv.lviv.ua">kaf_sportmed@meduniv.lviv.ua</a>
Рік навчання (рік, на якому реалізується вивчення дисципліни)	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)	кандидат біологічних наук, доцент, Кунинець Ольга Богданівна <a href="mailto:kaf_sportmed@meduniv.lviv.ua">kaf_sportmed@meduniv.lviv.ua</a>
Erasmus так/ні (доступність дисципліни для студентів у рамках програми Erasmus+)	ні
Особа, відповідальна за силабус (особа, якій слід надавати коментарі стосовно силабуса, контактний e-mail)	кандидат біологічних наук, доцент, Кунинець Ольга Богданівна <a href="mailto:kaf_sportmed@meduniv.lviv.ua">kaf_sportmed@meduniv.lviv.ua</a>
Кількість кредитів ECTS	3 кредити
Кількість годин (лекції/практичні заняття/самостійна робота студентів)	0 / 30 / 60
Мова навчання	Українська
Інформація про консультації	
Адреса, телефон та регламент роботи клінічної бази, бюро... (у разі потреби)	немає
<b>2. Коротка анотація до курсу</b>	
<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- базується на теоретичних знаннях, практичних уміннях і навиках фізичної культури, засвоєних при засадах суспільних (соціологія, психологія, культура) і природничих (біологія, фізика, хімія, гігієна, основи анатомії і фізіології) наук.</li><li>- 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.</li></ul>	
<b>3. Мета і цілі курсу</b>	

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

1.2. 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

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.

#### 4. Пререквізити курсу

Для успішного навчання та опанування ключових компетентностей з дисципліни «Фізичні вправи для розвитку фізичних якостей» необхідна наявність базових знань із таких дисциплін як: нормальна анатомія, нормальна фізіологія, патологічна фізіологія, біохімія, медична біологія, фізичне виховання, спортивна медицина, мануальна терапія, неврологія, філософія, психологія, економіка.

#### 5. Програмні результати навчання

1. Формувати цілі та визначати структуру особистої діяльності, сукупність знань, умінь, навичок, інших компетентностей у процесі навчання, які можна ідентифікувати, кількісно оцінити та виміряти
2. Усвідомлювати та керуватися у своїй діяльності громадянськими правами, свободами та обов'язками, підвищувати загально-освітній культурний рівень.

#### 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 зарахування дисципліни необхідно підтвердити досягнення кожного результату навчання.</i>	Символ коду Програмного результату навчання у Стандарті вищої освіти
Зн-1	- розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності	ПР 4, 7, 14
Зн-2	- застосовування у професійній діяльності знань біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії	ПР 5, 6
Зн-3	- використання сучасних комп'ютерних технік;	ПР 6, 7
Зн-4	- знаходити інформацію з різних джерел;	ПР 5, 6, 7
Зн-5	- аналізувати вітчизняні та зарубіжні джерела інформації, необхідної для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень	ПР 6, 7, 14
Зн-6	- використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади	ПР 14, 17
Зн-7	- основ фізичних вправ для розвитку фізичних якостей, поліпшення рівня життя та профілактики порушення функцій в процесі життєдіяльності	ПР 6, 7, 14
Зн-8	- надання долікарської допомоги при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі;	ПР 6, 14
Зн-9	- вибирати оптимальні методи та засоби фізичних вправ для розвитку фізичних якостей для збереження життя	ПР 4, 5, 6
Зн-10	- основ методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами і методами	ПР 5, 6, 14, 17
		ПР 4, 6, 14

Зн-11		фізичних вправи для розвитку фізичних якостей	ПР 5, 6, 14, 17	
Зн-12		<ul style="list-style-type: none"> <li>- основи професійно-прикладної фізичної підготовки і уміти застосовувати їх на практиці</li> <li>- основ фізичного виховання різних верств населення.</li> </ul>		
Ум-1		- розуміти основні рухові навичі та уміння;	ПР 4,14	
Ум-2		- складати комплексів ранкової гімнастики, фізкультурної паузи і хвилинки, комплекс фізичних вправ, що направлений на зміцнення м'язового корсету;	ПР 5, 6	
Ум-3		- складати комплексів фізичних вправ, які сприяють розвитку гнучкості, швидкості; загальної витривалості та сили, комплекси фізичних вправ для відновлення працездатності розумової втоми;	ПР 6, 7	
Ум-4		- оволодіти навичками самоконтролю за реакціями організму на фізичне навантаження;	ПР 6, 7, 14	
Ум-5		- оволодіти основами здорового способу життя, поліпшення рівня життя та профілактики порушення функцій в процесі життєдіяльності;	ПР 14, 17	
Ум-6		- уміти застосувати ефективні види і форми раціональної рухової діяльності;	ПР 6, 7, 14	
Ум-7		- основні методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними інетрадиційними засобами і методами фізичної культури;	ПР 6, 14	
Ум-8		- уміти о застосовувати на практиці снови професійно-прикладної фізичної підготовки;	ПР 4, 5, 6	
Ум-9		- уміти застосовувати систематичні фізичні тренування оздоровчої або спортивної спрямованості;	ПР 5, 6, 14, 17	
Ум-10		- уміти виконувати тести професійно-прикладної фізичної підготовленості.	ПР 6, 7, 14	
К-1		Встановлювати міжособистісні зв'язки для ефективного виконання завдань та обов'язків	ПР 4, 5, 6, 7, 14, 17	
К-2		Представляти результати наукових досліджень письмово (у вигляді тез, наукових публікацій тощо) та усно (у формі доповідей, презентацій).	ПР 5, 6, 14, 17	
АВ-1		Самостійно планувати та проводити наукові дослідження	ПР 4, 5, 6, 7, 14, 17	
АВ-2		Нести особисту відповідальність за результати власної професійної діяльності	ПР 5, 6, 14, 17	
АВ-3		Дотримуватись загальноприйнятих норм поведінки та моралі в міжособистісних відносинах	ПР 4, 6, 14	
<b>6. Формат і обсяг курсу</b>				
Формат курсу (вказіть очний, або заочний)		очний		
Вид занять		Кількість годин	Кількість груп	
лекції		10		
практичні		20		
семінари		-		
самостійні		60		
<b>7. Тематика та зміст курсу</b>				
Код виду занять	Тема	Зміст навчання	Код результату навчання	Викладач
П-1	Загальна характеристика та	Характеристики фізичних вправ, види фізичних якостей	Зн-1,Зн-2 Зн-3, Зн-5, Зн-6, Ум-1, Ум-2, УМ-3,УМ-4	доц., Кунинець О. Б. доц. Іваночко О.Ю.

	методи розвитку фізичних якостей		, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	
П-2	Анатомо-біомеханічні характеристики гнучкості. Оволодіння основними засобами розвитку та удосконалення гнучкості	Опрацювання теоретичних і методичних питань із зазначеної теми, що представлена на сайті кафедри в методичних рекомендаціях для самостійної роботи студентів; формування вміння відповідати на комплекс питань для самоперевірки засвоєних знань	Зн -1,Зн -2, Зн -3, Зн — 4, Зн -5, Зн-6, Зн-7, Зн-8, Зн-9, Зн-10, Зн-11, Зн-12, Ум -4, Ум-5, Ум-6, Ум- 7, Ум-8, Ум-9, К-1, К-2, АВ-2, АВ-3.к.	доц., Кунинець О. Б. доц. Іваночко О.Ю.
П-3	Методи розвитку спритності та їх контроль. Оволодіння основними засобами розвитку і удосконалення спритності. Характеристика фізичних вправ, які застосовуються для розвиткуспритност і. Орієнтуванн на місцевості.	Методи розвитку спритності та їх контроль. Оволодіння основними засобами розвитку і удосконалення спритності. Застосування вправ з швидкою зміною рухової діяльності, виконання різнихвправ в незвичайних поєднаннях, зміна способів виконанняв прав, зміна кінетичних та динамічних характеристик руху та ін.	Зн-6, Зн-7, Зн-8, Зн-9, Зн-10, Зн-11, Зн-12 ,Ум-4, Ум-5,Ум-6,Ум-7, Ум-8 ,Ум-9, Ум-10, К-1, К-2, АВ-2, АВ-3.	доц., Кунинець О. Б. доц. Іваночко О.Ю.
П-4	Анатомо-фізіологічні та біохімічні характеристики швидкості. Оволодіння основними засобами розвитку швидкості. Види швидкості.	Техніка 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.	Зн-2, Зн-3, Зн-5, Зн-6, Зн-9, Зн-11, Зн-12 , Ум-4, Ум-5,Ум-6,Ум-7, Ум-8 ,Ум-11, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	доц., Кунинець О. Б. доц. Іваночко О.Ю.
П-5	Оволодіння основними засобами розвитку і удосконалення силових якостей. Абсолютна сила. Відносна сила.	Форми і типи м'язових скорочень. Нервова регуляція. Психофізіологічні механізми. Функціональні резерви сили. Методи розвитку силових показників, та їх контроль. Дозування. Інтенсивність. Динамічні навантаження з постійним опором. Статичне	Зн-2, Зн-3, Зн-5, Зн-6, Зн-9, Зн-10, Зн-12, Ум-1, Ум-4,Ум-10,Ум-11, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	доц., Кунинець О. Б. доц. Іваночко О.Ю.

		тренування. Ізокінетичне тренування. Ексцентричне тренування. Оцінка силових можливостей. Силовий фітнес-тренінг. Атлетична гімнастика.		
П-6	Оволодіння та удосконалення техніки вправ на тренажерах. Оволодіння основними дозування фізичних вправ при застосуванні атлетичних тренажерів для розвитку окремих груп м'язів.	Оволодіння основними дозування фізичних вправ при застосуванні атлетичних тренажерів для розвитку окремих груп м'язів.	Зн-2, Зн-3, Зн-5, Зн-6, Зн-9, Зн-11, Зн-12, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-7, Ум-8, Ум-11, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	доц., Кунинець О. Б. доц. Іваночко О.Ю.
П-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.	Оволодіння та удосконалення техніки легкоатлетичних стрибків. Основи тренування в стрибкових видах легкої атлетики.	Зн-2, Зн-4, Зн-5, Зн-6, Зн-9, Зн-10, Зн-12, Ум-1, Ум-2, Ум-3, Ум-11, К-1, К-2, АВ-2, АВ-3.	доц., Кунинець О. Б. доц. Іваночко О.Ю.
П-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.	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.  Рівномірний біг. Рівномірний, тривалий біг. Безперервний, відносно рівномірний, "темповий" біг. Повторний біг. Інтервальний біг. Планування тренувального процесу.	Зн-2, Зн-3, Зн-5, Зн-6, Зн-9, Зн-11, Зн-12, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-7, Ум-8, Ум-12, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	доц., Кунинець О. Б. доц. Іваночко О.Ю.

П-9	<p>Методи розвитку та удосконалення витривалості та їх контроль.</p> <p>Рівномірний біг. Рівномірний, тривалий біг. Безперервний, відносно рівномірний, "темповий" біг. Повторний біг. Інтервальний біг.</p>	<p>Рівномірний біг. Рівномірний, тривалий біг. Безперервний, відносно рівномірний, "темповий" біг. Повторний біг. Інтервальний біг. Планування тренувального процесу.</p>	<p>Зн-2, Зн-3, Зн-5, Зн-6, Зн-9, Зн-10, Зн-12, Ум-1, Ум-2, Ум-5, Ум-10, Ум-11, Ум-11, К-1, К-2, АВ-2, АВ-3</p>	<p>доц., Кунинець О. Б. доц. Іваночко О.Ю.</p>
П-10	<p>Фізіологічні та біохімічні характеристики витривалості.</p> <p>Частота серцевих скорочень.</p> <p>Самоконтроль.</p> <p>Визначення рівня фізичної підготовленості. Застосування оздоровчих фізичних вправ для профілактики різних захворювань</p>	<p>Частота серцевих скорочень.</p> <p>Самоконтроль.</p> <p>Визначення рівня фізичної підготовленості.</p>	<p>Зн-2, Зн-3, Зн-5, Зн-6, Зн-9, Зн-11, Зн-12, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-7, Ум-8, Ум-11, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.</p>	<p>доц., Кунинець О. Б. доц. Іваночко О.Ю.</p>
СРС-1	<p>Стрибкові вправи.</p> <p>Основні групи вправ для розвитку гнучкості.</p> <p>Повільні рухи.</p> <p>Махові рухи.</p> <p>Пружні рухи.</p> <p>Згинання, розгинання, приведення, обертання, ціркумдукція, пронація, інверсія, реверсія.</p> <p>Самоконтроль.</p>	<p>Бігові вправи (по прямій і з поворотами, біг із завданням).</p> <p>Вправи на розтягування м'язів, сухожилів та суглобових зв'язок із збільшеною амплітудою рухів, яка повільно збільшується; вправи із збільшенню амплітудою руху за допомогою партнера, з залученням ваги та ін.</p> <p>Стрибкові вправи. Основні групи вправ для розвитку гнучкості. Повільні рухи. Махові рухи. Пружні рухи. Згинання, розгинання, приведення, обертання, ціркумдукція, пронація, інверсія, реверсія.</p> <p>Самоконтроль.</p>	<p>Зн-2, Зн-3, Зн-5, Зн-6, Зн-9, Зн-11, Зн-12, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-7, Ум-8, Ум-11, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.</p>	<p>доц., Кунинець О. Б. доц. Іваночко О.Ю.</p>
СРС-2	<p>Застосування вправ з швидкою зміною рухової діяльності, виконання різних вправ в незвичайних поєднаннях, зміна способів виконання вправ, зміна кінетичних</p>	<p>Опрацювання теоретичних і методичних питань із зазначеної теми, що представлена на сайті кафедри в методичних рекомендаціях для самостійної роботи студентів; формування вміння відповідати на комплекс питань для самоперевірки засвоєних знань</p>	<p>Зн -1, Зн -2, Зн -3, Зн — 4, Зн -5, Зн-6, Зн-7, Зн-8, Зн-9, Зн-10, Зн-11, Зн-12, Ум -4, Ум-5, Ум-6, Ум-7, Ум-8, Ум-9, К-1, К-2, АВ-2, АВ-3.</p>	<p>доц., Кунинець О. Б. доц. Іваночко О.Ю.</p>



	та динамічних характеристик руху			
СРС-3	Застосування вправ з швидкою зміною рухової діяльності, виконання різних вправ в незвичайних поєднаннях, зміна способів виконання вправ, зміна кінетичних та динамічних характеристик руху	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.	Зн-2, Зн-3, Зн-5, Зн-6, Зн-9, Зн-10, Зн-12, Ум-1, Ум-4, Ум-10, Ум-11, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	доц., Кунинець О. Б. доц. Іваночко О.Ю.
СРС-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.	Спеціально-підготовчі та змагальні вправи. Форми і типи м'язових скорочень.	Зн-2, Зн-3, Зн-5, Зн-6, Зн-9, Зн-11, Зн-12, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-7, Ум-8, Ум-11, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	доц., Кунинець О. Б. доц. Іваночко О.Ю.
СРС-5	Вправи з використанням власної ваги тіла і окремих його частин. Вправи, що спрямовані на розвиток анаеробних можливостей. Циклічні вправи - ходьба, біг, плавання, тощо	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	Зн-2, Зн-3, Зн-5, Зн-6, Зн-9, Зн-10, Зн-12, Ум-1, Ум-4, Ум-10, Ум-11, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	доц., Кунинець О. Б. доц. Іваночко О.Ю.
СРС-6	Спортивні ігри. Рівномірний біг. Рівномірний, тривалий біг. Безперервний, відносно рівномірний, "темповий" біг. Засоби розвитку витривалості.	Опрацювання теоретичних і методичних питань із зазначеної теми, що представлена на сайті кафедри в методичних рекомендаціях для самостійної роботи студентів; формування вміння відповідати на комплекс питань для самоперевірки засвоєних знань	Зн-2, Зн-3, Зн-5, Зн-6, Зн-9, Зн-11, Зн-12, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-7, Ум-8, Ум-11, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	доц., Кунинець О. Б. доц. Іваночко О.Ю.

	Самоконтроль. Визначення рівня фізичної підготовленості.			
СРС-7	Фізичні вправи з гантелями. Оволодіння основними дозування фізичних вправ при застосуванні атлетичних тренажерів для розвитку окремих груп м'язів	Вправи на тренажерах. Вправи з використанням власної ваги тіла і окремих його частин.	Зн-2, Зн-4, Зн-5, Зн-6, Зн-9, Зн-10, Зн-12, Ум-1, Ум-2, Ум-3, Ум-11, К-1, К-2, АВ-2, АВ-3.	доц., Кунинець О. Б. доц. Іваночко О.Ю.
СРС-8	Фізичні вправи з палицями. Удосконалення техніки вправ на тренажерах.	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.	Зн-2, Зн-3, Зн-5, Зн-6, Зн-9, Зн-11, Зн-12, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-7, Ум-8, Ум-11, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	доц., Кунинець О. Б. доц. Іваночко О.Ю.
СРС-9	Вправи з використанням власної ваги тіла і окремих його частин. Вправи, що спрямовані на розвиток анаеробних можливостей. Циклічні вправи - ходьба, біг, плавання, тощо	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)	Зн-2, Зн-3, Зн-5, Зн-6, Зн-9, Зн-11, Зн-12, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-7, Ум-8, Ум-11, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	доц., Кунинець О. Б. доц. Іваночко О.Ю.
СРС-10	Спортивні ігри. Рівномірний біг. Рівномірний, тривалий біг. Безперервний, відносно рівномірний, "темповий" біг. Засоби розвитку витривалості. Самоконтроль. Визначення рівня фізичної підготовленості.	Спортивні ігри. Рівномірний біг. Рівномірний, тривалий біг. Безперервний, відносно рівномірний, "темповий" біг. Засоби розвитку витривалості. Самоконтроль. Визначення рівня фізичної підготовленості.	Зн-2, Зн-3, Зн-5, Зн-6, Зн-9, Зн-11, Зн-12, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-7, Ум-8, Ум-11, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	доц., Кунинець О. Б. доц. Іваночко О.Ю.

*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. Засвоєння програми фізичної реабілітації та спортивної медицини забезпечується цілісною системою контрольних заходів, що включає оперативний, поточний, підсумковий контроль. Формами і методами поточного контролю є формування студентами комплексів фізичних вправ при різних патологічних процесах, опитування студентів, виконання практичних навичок, функціональних проб, тестів й інші. Самостійна робота студентів, яка передбачена робочою навчальною програмою поряд з практичними заняттями контролюється під час поточного контролю. Форма підсумкового контролю – залік. Остаточна оцінка за поточну навчальну діяльність виставляється за 4-ри бальною (національною) шкалою

#### **Критерії оцінювання.**

Залік отримують студенти після завершення навчальної дисципліни згідно календарного плану, які повністю виконали вимоги передбачені навчальною програмою. Успішність студентів IV курсу оцінюється за традиційною 4-ри бальною шкалою. При цьому враховуються усі види робіт, передбачені навчальною програмою. Студент має отримати оцінку з кожної теми із зарахуванням тем СРС. Форми оцінювання поточної навчальної діяльності мають бути стандартизованими і включати контроль теоретичної (усне опитування та написання тестових завдань різних рівнів складності) та практичної підготовки (практичні навички, уміння заповнення та ведення медичної документації). Виставлені за традиційною шкалою оцінки конвертуються у бали. Навчальні заняття проводяться викладачем згідно навчального плану та програми.

#### **Підсумковий контроль**

Загальна система оцінювання	Участь у роботі впродовж семестру / залік .	
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 з зарахуванням усіх тем.	
Вид підсумкового контролю	Методика проведення підсумкового контролю	Критерії зарахування
Залік	Мають бути зараховані усі теми, винесені на поточний контроль. 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 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		
4.52	181	3.99	160	3.45	138	Менше	Недос-татнь
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, фабрикування джерел, списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують, приклади можливої академічної не доброчесності. 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

##### 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. Воробійов, Михайло Іванович. Практика в системі фізкультурної освіти : навч. посіб. для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / М. І. Воробійов, 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 Oleksandrovykh, 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 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 Anatolii, 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 Anatoliiy 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.](#)
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. - С. 90 DOI: 10.13140/RG.2.2.10261.40165](#)

#### Інформаційні ресурси

- [zakon.rada.gov.ua/go/1556-18](http://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](http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/16894)
  - [sportbuk.com/.../proekt-novoho-zakonu-ukraji...](http://sportbuk.com/.../proekt-novoho-zakonu-ukraji...)
  - [tennis.biggame.dp.ua/news/2419.html](http://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.
- [dsmsu.gov.ua/index/ua/material/16894](http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/16894)
  - [sportbuk.com/.../proekt-novoho-zakonu-ukraji...](http://sportbuk.com/.../proekt-novoho-zakonu-ukraji...)
  - [tennis.biggame.dp.ua/news/2419.html](http://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>

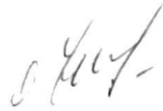
Медичний інвентар, комп'ютер, навчальні відеофільми, підручники, навчальні посібники, методичні рекомендації, тести поточного та підсумкового контролю підготовленості студентів.

**12. Додаткова інформація**

*Вся інша інформація, важлива для студента, яка не включена до стандартного опису, наприклад, контактні дані*

відповідально 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 си́лабуса  
Іваночко О.Ю., к.біол.н., доцент



(Підпис)

Завідувач кафедри  
Кунинець О.Б., к. біол.н., доцент



(Підпис)