



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, 227.01, Фізична терапія, перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, денна форма
Навчальний рік	2025/2026 н.р
Назва дисципліни, код(електронна адреса на сайті ЛНМУ імені Данила Галицького)	Сучасні фітнес технології, ВБ 2.25. <a href="http://new.meduniv.lviv.ua/kafedry/kafedra-fizychnogo-vyhovannya-i-sportyvnoyi-medysyny/">http://new.meduniv.lviv.ua/kafedry/kafedra-fizychnogo-vyhovannya-i-sportyvnoyi-medysyny/</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, <a href="mailto:kaf_sportmed@meduniv.lviv.ua">kaf_sportmed@meduniv.lviv.ua</a> , +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)	II 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)	Іваночко Оксана Юріївна — кандидат наук фізичного виховання і спорту, доцент, Кунинець Ольга Богданівна кандидат біологічних наук, доцент, <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)	Іваночко Оксана Юріївна — кандидат наук фізичного виховання і спорту, доцент, <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)	10 / 20 / 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>Вибіркова навчальна дисципліна «Сучасні фітнес-технології» вивчає класичні і нові дані спрямовані на вивчення основних життєво-важливих рухових навичок, знань і умінь для успішної наступної професійної діяльності; покращення фізичного розвитку; удосконалення функціонального, фізичного та психофізіологічного стану; забезпечення загальної та спеціальної фізичної підготовки; оволодіння знаннями та технологіями здорового способу життя; збереження і зміцнення здоров'я.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. базується на теоретичних знаннях, практичних умінь і навиках фізичної культури, засвоєних при засадах суспільних (соціологія, психологія, культура) і природничих (біологія, фізика, хімія, гігієна, основи анатомії і фізіології) наук.</li><li>2. закладає основи формування студентами умінь та навичок, які визначаються кінцевими цілями вивчення «Сучасні фітнес-технології», як вибіркової навчальної дисципліни та можуть бути використані студентами при вивченні фізичної реабілітації, спортивної медицини, мануальної терапії та інших дисциплін на III- VI курсах та у майбутній професійній діяльності.</li></ol>	
<b>3. Мета і цілі курсу</b>	
<b>Мета дисципліни</b> – надати студентам теоретичні знання та сформувати у них практичні навички щодо організації та	

проведення занять з використанням сучасних фітнес-технологій.

**Завдання вибіркової навчальної дисципліни «Сучасні фітнес технології»:** - розкрити зміст основних фітнес-технологій, ознайомитися з сучасними напрямками фітнес-технологій; - сформувати у студентів загальні уявлення про фізичну культуру, її значення в житті людини; потреби в здоровому способі життя, збереженні та зміцненні здоров'я, підтриманні високого рівня працездатності протягом усього періоду навчання; - створити у студентів уявлення про сучасні фітнес-технології; - проаналізувати закономірності розвитку сучасних фітнес-технологій; - сформувати свідому потребу в систематичних заняттях цілеспрямованою руховою активністю; - формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.

**Загальні компетентності спеціальності (ЗК):**

- ЗК 01. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу
- ЗК 02. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
- ЗК 04. Здатність виявляти та вирішувати проблеми.
- ЗК 08. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт
- ЗК 10. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
- ЗК 11. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК 13. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

**4. Пререквізити курсу**

Для успішного навчання та опанування ключових компетентностей з дисципліни «Сучасні фітнес технології» необхідна наявність базових знань із таких дисциплін як: українська мова (за професійним спрямуванням), здоров'я збережена діяльність з фізичної культури, теорія та методика фізичної культури; нормальна анатомія та фізіологія, психологія, культура, фізична реабілітаційна медицина, спортивна медицина та фізична реабілітація, гігієна, медичне право, організації охорони здоров'я, фізичне виховання.

**5. Програмні результати навчання**

1. Формувати цілі та визначати структуру особистої діяльності.
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	-мету і завдання вправ оздоровчого фітнесу;	ПР 1-2		
Зн-2	-методику виконання рухів;	ПР 4-5		
Зн-3	-типів помилки при виконанні рухів та прийоми їх подолання;	ПР 6-7		
Зн-4	-структуру заняття оздоровчого фітнесу і окремих його частин;	ПР 8-9		
Зн-5	-теорію та методику виконання базового тренування;	ПР 10-11		
Зн-6	-зміст заняття оздоровчого фітнесу ;	ПР 12-14		
Зн-7	-основні поняття оздоровчого фітнесу.	ПР 15-16		
Ум-1	-правильно підбирати і використовувати музичний супровід під час проведення заняття оздоровчого фітнесу;	ПР 1-2		
Ум-2	-методично правильно проводити тренування з оздоровчого фітнесу;	ПР 4-5		
Ум-3	-будувати комплекси вправ з оздоровчого фітнесу.	ПР 6-7		
Ум-4	-будувати комплекси вправ з оздоровчого фітнесу.	ПР 8-9		
Ум-5	- застосовувати різні форми фітнесу;	ПР 10-11		
Ум-6	- пропагувати здоровий спосіб життя;	ПР 12-14		
Ум-7	-реалізувати різні програми фітнесу з різними верствами населення	ПР 15-16		
К-1	Встановлювати міжособистісні зв'язки для ефективного виконання завдань та обов'язків	ПР 1-2 ПР 4-7		
К-2	Представляти результати наукових досліджень письмово (у вигляді тез, наукових публікацій тощо) та усно (у формі доповідей, презентацій).	ПР 8-11 ПР 12-16		
АВ-1	Самостійно планувати та проводити наукові дослідження	ПР 1-2 ПР 4-7		
АВ-2	Нести особисту відповідальність за результати власної професійної діяльності	ПР 8-11 ПР 12-16		
АВ-3	Дотримуватись загальноприйнятих норм поведінки та моралі в міжособистісних відносинах			
<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	Предмет та загальна характеристика фітнесу.	Загальний фітнес - це система занять фізичною культурою, що передбачає не лише підтримку гарної фізичної форми, але й інтелектуальний, емоційний, соціальний і духовний складники. Якщо не діє один з компонентів, то не спрацьовує і вся система. Використовують термін „позитивне здоров'я”.	Зн-1,Зн-2 Зн-3, Зн-5, Зн-6, Ум-1, Ум-2, УМ-3,Ум-4, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	Іваночко О.Ю. к.н. з ф.в. і спорту, Кунинець О.Б. к.біол.н., Хомишин В.П. к.біол.н.,ст. викл.Киван-Мультан Н.В.,ст.викл. Новицький О.О., ст.викл. Веревкін О.О.,викладач Кравець Х.П
П-2	Класифікація та зміст фітнес програм.	Класифікація фітнес – програм базується: а) на одному виді рухової активності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання і т.п.); б) на поєднанні декількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка і бодібілдинг; аеробіка і стретчинг; оздоровче плавання і біг і т.п.); в) на поєднанні одного або декількох видів рухової 9 активності й різних чинників здорового способу життя (наприклад, аеробіка і загартування; бодібілдинг і масаж; оздоровче плавання і комплекс водолікувальних відновлювальних процедур і т.п.).	Зн -1,Зн -2, Зн -3, Зн - 4, Зн -5, Зн-6, Зн-7, Ум -4, Ум-5, Ум-6,Ум- 7, К-1, К-2, АВ-2, АВ-3.к.	Іваночко Оксана Юріївна к.н. з ф.в. і спорту, Кунинець О.Б. к.біол.н., Хомишин В.П. к.біол.н.,ст. викл.Киван-Мультан Н.В.,ст.викл. Новицький О.О., ст.викл. Веревкін О.О.,викладач Кравець Х.П
П-3	Предмет курсу «Сучасні фітнес технології». Історія становлення та розвитку оздоровчих систем. Основні поняття сучасних фітнес технологій. Основи фітнесу та аеробіки. Види оздоровчих технологій.	Сучасні фітнес-технології є закономірним результатом пошуку ефективних шляхів забезпечення доступної для широких верств населення організованої фізичної активності заради зміцнення здоров'я.	Зн-6, Зн-7, Ум-4, Ум-5,Ум-6,Ум-7, К-1, К-2, АВ-2, АВ-3.	Іваночко Оксана Юріївна к.н. з ф.в. і спорту, Кунинець О.Б. к.біол.н., Хомишин В.П. к.біол.н.,ст. викл.Киван-Мультан Н.В.,ст.викл. Новицький О.О., ст.викл. Веревкін О.О.,викладач Кравець Х.П
П-4	Термінологія базових вправ з фітнесу	Отже, до термінів висувають певні вимоги, основними серед яких є доступність, точність, стислість.	Зн-2, Зн-3, Зн-5, Зн-6,Ум-4, Ум-5,Ум-6,Ум-7, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	Іваночко Оксана Юріївна к.н. з ф.в. і спорту, Кунинець О.Б. к.біол.н., Хомишин В.П. к.біол.н.,ст. викл.Киван-Мультан Н.В.,ст.викл. Новицький О.О., ст.викл. Веревкін О.О.,викладач Кравець Х.П
П-5	Фізичні якості, що розвиваються на заняттях	Фізичні якості – це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки	Зн-2, Зн-3, Зн-5, Зн-6, Ум-1, Ум-4, К-1, К-2, АВ-1,	Іваночко Оксана Юріївна к.н. з ф.в. і спорту, Кунинець О.Б.

	фітнесом.	рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність.	АВ-2, АВ-3.	к.біол.н., Хомишин В.П. к.біол.н.,ст. викл.Киван-Мультан Н.В.,ст.викл. Новицький О.О., ст.викл. Веревкін О.О.,викладач Кравець Х.П
П-6	Загальна характеристика поняття «фітнес». Історія виникнення фітнесу. Сучасні напрями фітнесу.	це напрямок масової, спортивної й оздоровчої <u>фізичної культури</u> , який спрямований на покращення загального стану <u>організму</u> людини, його тренуваність та здатність опиратись негативним впливам зовнішнього середовища шляхом виконання простих та комплексних вправ в музичному супроводі чи у визначеному такті, допомагає в корекції форм та ваги тіла та дозволяє закріпити досягнуті результати.	Зн-2, Зн-3, Зн-5, Зн-6, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-7, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	Іваночко Оксана Юріївна к.н. з ф.в. і спорту, Кунинець О.Б. к.біол.н., Хомишин В.П. к.біол.н.,ст. викл.Киван-Мультан Н.В.,ст.викл. Новицький О.О., ст.викл. Веревкін О.О.,викладач Кравець Х.П
П-7	Передумови виникнення та розвитку фітнес технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості. Історія становлення та розвитку оздоровчих систем.	В стародавній Греції, ще за часів античності, велике значення надавалося розумовому та фізичному розвитку людини. Виконання фізичних вправ, переважно під музичний супровід, використовувалося для розвитку правильної постави, пластичності, сили та витривалості.	Зн-2, Зн-4, Зн-5, Зн-6, Ум-1, Ум-2, Ум-3, Ум-5, К-1, К-2, АВ-2, АВ-3.	Іваночко Оксана Юріївна к.н. з ф.в. і спорту, Кунинець О.Б. к.біол.н., Хомишин В.П. к.біол.н.,ст. викл.Киван-Мультан Н.В.,ст.викл. Новицький О.О., ст.викл. Веревкін О.О.,викладач Кравець Х.П
П-8	Фітнес технології, засновані на оздоровчих видах гімнастики. Вплив занять гімнастикою на організм людини	швидко підвищується загальний тонус організму, поживається діяльність серцево-судинної системи, внаслідок чого ліквідуються вогнища застійної, депонованої крові, зокрема, у черевній порожнині. Посилюється функція дихання: збільшується його глибина, поліпшується легенева вентиляція.	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.	Іваночко Оксана Юріївна к.н. з ф.в. і спорту, Кунинець О.Б. к.біол.н., Хомишин В.П. к.біол.н.,ст. викл.Киван-Мультан Н.В.,ст.викл. Новицький О.О., ст.викл. Веревкін О.О.,викладач Кравець Х.П
П-9	Технології рухової активності аеробного спрямування. Аеробіка як один із видів сучасних фітнес технологій. Класифікація напрямків	Нові фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості стали закономірним результатом пошуку ефективних шляхів забезпечення доступної для широких верств населення організованої фізичної активності заради зміцнення здоров'я	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-12, К-1, К-2, АВ-2, АВ-3	Іваночко Оксана Юріївна к.н. з ф.в. і спорту, Кунинець О.Б. к.біол.н., Хомишин В.П. к.біол.н.,ст. викл.Киван-Мультан Н.В.,ст.викл. Новицький О.О., ст.викл. Веревкін О.О.,викладач Кравець Х.П

	аеробіки.			
П-10	Класифікація видів оздоровчої аеробіки. Класифікація рухових дій та техніка виконання вправ в оздоровчій аеробіці. Вплив занять оздоровчої аеробіки на функціональні системи організму людини.	Аеробіка сьогодні – один із основних напрямків оздоровчої фізичної культури. Вправи з аеробіки, на відміну від інших аеробних навантажень, за умови їх правильного застосування, безпечні для здоров'я і в той же час дуже ефективні.	Зн-2, Зн-3, Зн-5, Зн-6, Зн-7, Ум-4, Ум-5, Ум-6, Ум-7, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	Іваночко Оксана Юрїївна к.н. з ф.в. і спорту, Кунинець О.Б. к.біол.н., Хомишин В.П. к.біол.н.,ст. викл.Киван-Мультан Н.В.,ст.викл. Новицький О.О., ст.викл. Веревкін О.О.,викладач Кравець Х.П
Л-1	Технології рухової активності аеробного та змішаного спрямування. Вплив занять аеробного та змішаного спрямування на функціональні системи організму людини	Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності є соціальними утвореннями, що постійно розвиваються. Завдяки важливості і корисності для суспільства, зростаючій популярності, соціальному визнанню та типовим апробованим і доступним алгоритмам виконання, вищезгадані технології зайняли відповідну нішу у суспільстві.	Зн-1,Зн-2 Зн-3, Зн-5, Зн-6, Ум-1, Ум-2, УМ-3,Ум-4, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	Іваночко Оксана Юрїївна к.н. з ф.в. і спорту, Кунинець О.Б. к.біол.н., Хомишин В.П. к.біол.н.,ст. викл.Киван-Мультан Н.В.,ст.викл. Новицький О.О., ст.викл. Веревкін О.О.,викладач Кравець Х.П
Л-2	Особливості техніки виконання вправ під час занять сучасними фітнес технологіями. Типи та структура занять з фітнесу. Методика побудови комплексів вправ.	Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес – програми, які складають основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп (ФОГ), які створюються на базі фізкультурно-спортивних організацій, а також приватних фітнес – занять.	Зн-1,Зн-2 Зн-3, Зн-5, Зн-6, Ум-1, Ум-2, УМ-3,Ум-4, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	Іваночко Оксана Юрїївна к.н. з ф.в. і спорту, Кунинець О.Б. к.біол.н., Хомишин В.П. к.біол.н.,ст. викл.Киван-Мультан Н.В.,ст.викл. Новицький О.О., ст.викл. Веревкін О.О.,викладач Кравець Х.П
Л-3	Анатомо-фізіологічні та біомеханічні характеристики силових якостей. Форми і типи м'язових	В залежності від режимів навантаження виділяють наступні види м'язового скорочення: ізометричного скорочення, ізотонічне скорочення, змішане (ауксотонічне) скорочення	Зн-1,Зн-2 Зн-3, Зн-5, Зн-6, Ум-1, Ум-2, УМ-3,Ум-4, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	Іваночко Оксана Юрїївна к.н. з ф.в. і спорту, Кунинець О.Б. к.біол.н., Хомишин В.П. к.біол.н.,ст. викл.Киван-Мультан Н.В.,ст.викл. Новицький О.О.,



	<p>скорочень. Нервова регуляція. Психофізіологічні механізми. Функціональні резерви сили.</p>			<p>ст.викл. Веревкін О.О., викладач Кравець Х.П</p>
Л-4	<p>Методи розвитку силових показників, та їх контроль. Дозування. Інтенсивність. Динамічні навантаження з постійним опором. Статичне тренування. Ізокінетичне тренування. Ексцентричне тренування. Оцінка силових можливостей. Силовий фітнес-тренінг.</p>	<p>Вивчення динаміки показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості і стану здоров'я студентів за весь період навчання у закладах вищої освіти показує, що темпи приросту показників фізичної підготовленості у них від першого до останнього курсу сповільнюються та вірогідно знижуються.</p>	<p>Зн-1, Зн-2 Зн-3, Зн-5, Зн-6, Ум-1, Ум-2, УМ-3, Ум-4, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.</p>	<p>Іваночко Оксана Юріївна к.н. з ф.в. і спорту, Кунинець О.Б. к.біол.н., Хомишин В.П. к.біол.н., ст. викл. Киван-Мультиан Н.В., ст.викл. Новицький О.О., ст.викл. Веревкін О.О., викладач Кравець Х.П</p>
Л-5	<p>Контроль показників фізичного стану під час занять з використанням сучасних фітнес технологій. Мета та завдання контролю. Методи первинного контролю. Методи оперативнопоточного контролю за оздоровчим ефектом занять. Особливості методики проведення етапного контролю під час використання фітнес</p>	<p>Нові фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості стали закономірним результатом пошуку ефективних шляхів забезпечення доступної для широких верств населення організованої фізичної активності заради зміцнення здоров'я</p>	<p>Зн-1, Зн-2 Зн-3, Зн-5, Зн-6, Ум-1, Ум-2, УМ-3, Ум-4, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.</p>	<p>Іваночко Оксана Юріївна к.н. з ф.в. і спорту, Кунинець О.Б. к.біол.н., Хомишин В.П. к.біол.н., ст. викл. Киван-Мультиан Н.В., ст.викл. Новицький О.О., ст.викл. Веревкін О.О., викладач Кравець Х.П</p>

	технологій. Основи самоконтролю.			
СРС-1	Загальні методичні рекомендації, яких слід дотримуватися при проведенні занять з оздоровчої аеробіки	Огляд за темою, написати короткий огляд по темі. Контрольна робота. Доповідь. При написанні доповіді по заданій темі необхідно скласти план, підібрати основні літературні джерела, систематизувати отриману інформацію. Реферат.	Зн-1,Зн-2 Зн-3, Зн-5, Зн-6, Ум-5, Ум-1, Ум-2, УМ-3,Ум-4, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	Іваночко Оксана Юрїївна к.н. з ф.в. і спорту, Кунинець О.Б. к.біол.н., Хомишин В.П. к.біол.н.,ст. викл.Киван-Мультан Н.В.,ст.викл. Новицький О.О., ст.викл. Веревкін О.О.,викладач Кравець Х.П
СРС-2	Характеристика різновидів танцювальної аеробіки, та її переваги	Огляд за темою, написати короткий огляд по темі. Контрольна робота. Доповідь. При написанні доповіді по заданій темі необхідно скласти план, підібрати основні літературні джерела, систематизувати отриману інформацію. Реферат.	Зн-1,Зн-2 Зн-3, Зн-5, Зн-6, Зн-7, Ум-1, Ум-2, УМ-3,Ум-4, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	Іваночко Оксана Юрїївна к.н. з ф.в. і спорту, Кунинець О.Б. к.біол.н., Хомишин В.П. к.біол.н.,ст. викл.Киван-Мультан Н.В.,ст.викл. Новицький О.О., ст.викл. Веревкін О.О.,викладач Кравець Х.П
СРС-3	Підготувати комплекс вправ атлетичної гімнастики.	Огляд за темою, написати короткий огляд по темі. Контрольна робота. Доповідь. При написанні доповіді по заданій темі необхідно скласти план, підібрати основні літературні джерела, систематизувати отриману інформацію. Реферат.	Зн-1,Зн-2, Зн-3, Зн-4,Зн-5, Зн-6, Ум-1, Ум-2, УМ-3,Ум-4, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	Іваночко Оксана Юрїївна к.н. з ф.в. і спорту, Кунинець О.Б. к.біол.н., Хомишин В.П. к.біол.н.,ст. викл.Киван-Мультан Н.В.,ст.викл. Новицький О.О., ст.викл. Веревкін О.О.,викладач Кравець Х.П
СРС-4	Пілатес та йога Гімнастичні вправи на розвиток гнучкості. Вправи, які застосовуються для розвитку спритності. Самоконтроль. Визначення рівня підготовленості.	Огляд за темою, написати короткий огляд по темі. Контрольна робота. Доповідь. При написанні доповіді по заданій темі необхідно скласти план, підібрати основні літературні джерела, систематизувати отриману інформацію. Реферат.	Зн-1,Зн-2 Зн-3, Зн-5, Зн-6, Ум-1, Ум-2, УМ-3,Ум-4, Ум-5,К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	Іваночко Оксана Юрїївна к.н. з ф.в. і спорту, Кунинець О.Б. к.біол.н., Хомишин В.П. к.біол.н.,ст. викл.Киван-Мультан Н.В.,ст.викл. Новицький О.О., ст.викл. Веревкін О.О.,викладач Кравець Х.П
СРС-5	Втілення оздоровчих фізичних завдань засобами різноманітного бігу. Спеціально-підготовчі та змагальні вправи,	Огляд за темою, написати короткий огляд по темі. Контрольна робота. Доповідь. При написанні доповіді по заданій темі необхідно скласти план, підібрати основні літературні джерела, систематизувати отриману інформацію. Реферат.	Зн-2, Зн-3, Зн-5, Зн-6, Зн-1, Зн-7, , Ум-1, Ум-4,Ум-7,Ум-3, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	Іваночко Оксана Юрїївна к.н. з ф.в. і спорту, Кунинець О.Б. к.біол.н., Хомишин В.П. к.біол.н.,ст. викл.Киван-Мультан Н.В.,ст.викл. Новицький О.О., ст.викл. Веревкін О.О.,викладач Кравець Х.П



	які виконуються з максимальною швидкістю на коротких відрізках дистанції, швидкісно-силові вправи, рухливі та спортивні ігри.			Х.П
СРС-6	Оволодіння фізичними вправами з шейпінгу. Форми і типим'язовихскорочень.Нервоварегуляція.Психофізіологічнімеханізми.Функціональнірезервсили.	Огляд за темою, написати короткий огляд по темі. Контрольна робота. Доповідь. При написанні доповіді по заданій темі необхідно скласти план, підібрати основні літературні джерела, систематизувати отриману інформацію. Реферат.	Зн-1,Зн-2 Зн-3, Зн-5, Зн-6, Зн-7, Ум-1, Ум-2, Ум-3, Ум-4,Ум-5,Ум-6, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	Іваночко Оксана Юрїївна к.н. з ф.в. і спорту, Кунинець О.Б. к.біол.н., Хомишин В.П. к.біол.н.,ст. викл.Киван-Мультап Н.В.,ст.викл. Новицький О.О., ст.викл. Веревкін О.О.,викладач Кравець Х.П
СРС-7	Степ-аеробіка (базові кроки). Форми і типим'язовихскорочень.Нервоварегуляція.Психофізіологічнімеханізми.Функціональнірезервсили.	Огляд за темою, написати короткий огляд по темі. Контрольна робота. Доповідь. При написанні доповіді по заданій темі необхідно скласти план, підібрати основні літературні джерела, систематизувати отриману інформацію. Реферат.	Зн-1,Зн-2 Зн-3, Зн-5, Зн-6, Ум-1, Ум-2, УМ-3,Ум-4, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	Іваночко Оксана Юрїївна к.н. з ф.в. і спорту, Кунинець О.Б. к.біол.н., Хомишин В.П. к.біол.н.,ст. викл.Киван-Мультап Н.В.,ст.викл. Новицький О.О., ст.викл. Веревкін О.О.,викладач Кравець Х.П
СРС-8	Фізичні вправи з гантелями. Оволодіння основними дозування фізичних вправ при застосуванні атлетичних тренажерів для розвитку окремих груп м'язів	Огляд за темою, написати короткий огляд по темі. Контрольна робота. Доповідь. При написанні доповіді по заданій темі необхідно скласти план, підібрати основні літературні джерела, систематизувати отриману інформацію. Реферат.	Зн-1,Зн-2 Зн-3, Зн-5, Зн-6, Ум-1, Ум-2, УМ-3,Ум-4, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	Іваночко Оксана Юрїївна к.н. з ф.в. і спорту, Кунинець О.Б. к.біол.н., Хомишин В.П. к.біол.н.,ст. викл.Киван-Мультап Н.В.,ст.викл. Новицький О.О., ст.викл. Веревкін О.О.,викладач Кравець Х.П
СРС-9	Фізичні вправи з палицями. Удосконалення техніки вправ на тренажерах.	Огляд за темою, написати короткий огляд по темі. Контрольна робота. Доповідь. При написанні доповіді по заданій темі необхідно скласти план, підібрати основні літературні джерела, систематизувати отриману інформацію. Реферат.	Зн-1,Зн-2 Зн-3, Зн-5, Зн-6, Ум-1, Ум-2, УМ-3,Ум-4, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	Іваночко Оксана Юрїївна к.н. з ф.в. і спорту, Кунинець О.Б. к.біол.н., Хомишин В.П. к.біол.н.,ст. викл.Киван-Мультап Н.В.,ст.викл. Новицький О.О., ст.викл. Веревкін О.О.,викладач Кравець Х.П

СРС-10	Силовий фітнес, його завдання, принципи побудови заняття	Огляд за темою, написати короткий огляд по темі. Контрольна робота. Доповідь. При написанні доповіді по заданій темі необхідно скласти план, підібрати основні літературні джерела, систематизувати отриману інформацію. Реферат.	Зн-1,Зн-2 Зн-3, Зн-5, Зн-6, Ум-1, Ум-2, УМ-3,Ум-4, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	Іваночко Оксана Юріївна к.н. з ф.в. і спорту, Кунинець О.Б. к.біол.н., Хомишин В.П. к.біол.н.,ст. викл.Киван-Мультан Н.В.,ст.викл. Новицький О.О., ст.викл. Веревкін О.О.,викладач Кравець Х.П
СРС-11	Контроль за станом здоров'я особи під час занять фізичними вправами. Методи контролю.	Огляд за темою, написати короткий огляд по темі. Контрольна робота. Доповідь. При написанні доповіді по заданій темі необхідно скласти план, підібрати основні літературні джерела, систематизувати отриману інформацію. Реферат.	Зн-1,Зн-2 Зн-3, Зн-5, Зн-6, Ум-1, Ум-2, УМ-3,Ум-4, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	Іваночко Оксана Юріївна к.н. з ф.в. і спорту, Кунинець О.Б. к.біол.н., Хомишин В.П. к.біол.н.,ст. викл.Киван-Мультан Н.В.,ст.викл. Новицький О.О., ст.викл. Веревкін О.О.,викладач Кравець Х.П
СРС-12	Контроль за станом здоров'я особи під час занять фізичними вправами. Методи контролю.	Огляд за темою, написати короткий огляд по темі. Контрольна робота. Доповідь. При написанні доповіді по заданій темі необхідно скласти план, підібрати основні літературні джерела, систематизувати отриману інформацію. Реферат.	Зн-1,Зн-2 Зн-3, Зн-5, Зн-6, Ум-1, Ум-2, УМ-3,Ум-4, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	Іваночко Оксана Юріївна к.н. з ф.в. і спорту, Кунинець О.Б. к.біол.н., Хомишин В.П. к.біол.н.,ст. викл.Киван-Мультан Н.В.,ст.викл. Новицький О.О., ст.викл. Веревкін О.О.,викладач Кравець Х.П
СРС-13	Контроль за станом здоров'я особи під час занять фізичними вправами. Методи контролю.	Огляд за темою, написати короткий огляд по темі. Контрольна робота. Доповідь. При написанні доповіді по заданій темі необхідно скласти план, підібрати основні літературні джерела, систематизувати отриману інформацію. Реферат.	Зн-1,Зн-2 Зн-3, Зн-5, Зн-6, Ум-1, Ум-2, УМ-3,Ум-4, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	Іваночко Оксана Юріївна к.н. з ф.в. і спорту, Кунинець О.Б. к.біол.н., Хомишин В.П. к.біол.н.,ст. викл.Киван-Мультан Н.В.,ст.викл. Новицький О.О., ст.викл. Веревкін О.О.,викладач Кравець Х.П
СРС-14	Методи первинного контролю в оздоровчому фітнес тренуванні	Поняття первинного контролю	Зн-1,Зн-2 Зн-3, Зн-5, Зн-6, Ум-1, Ум-2, УМ-3,Ум-4, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	Іваночко Оксана Юріївна к.н. з ф.в. і спорту, Кунинець О.Б. к.біол.н., Хомишин В.П. к.біол.н.,ст. викл.Киван-Мультан Н.В.,ст.викл. Новицький О.О., ст.викл. Веревкін О.О.,викладач Кравець Х.П
СРС-15	Оволодіння методами розвитку і удосконалення гнучкості та рухомості в суглобах та їх контроль.	Поняття гнучкості, рухомості в суглобах. Різновиди рухів. Поняття фізичної підготовленості.	Зн-1,Зн-2 Зн-3, Зн-5, Зн-6, Ум-1, Ум-2, УМ-3,Ум-4, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	Іваночко Оксана Юріївна к.н. з ф.в. і спорту, Кунинець О.Б. к.біол.н., Хомишин В.П. к.біол.н.,ст. викл.Киван-Мультан Н.В.,ст.викл. Новицький О.О., ст.викл. Веревкін О.О.,викладач Кравець Х.П

	Основні групи вправ для розвитку гнучкості. Повільні рухи. Махові рухи. Пружні рухи. Згинання, розгинання, приведення, обертання, циркумдукція, пронація, інверсія, реверсія.			Х.П
СРС-16	Пілатес та йога Гімнастичні вправи на розвиток гнучкості. Вправи, які застосовуються для розвитку спритності. Самоконтроль. Визначення рівня підготовленості	Розвиток гнучкості. Вправи для розвитку спритності. <b>Визначення рівня підготовленості</b>	Зн-1,Зн-2 Зн-3, Зн-5, Зн-6, Ум-1, Ум-2, УМ-3,Ум-4, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	Іваночко Оксана Юрійвна к.н. з ф.в. і спорту, Кунинець О.Б. к.біол.н., Хомишин В.П. к.біол.н.,ст. викл.Киван-Мультан Н.В.,ст.викл. Новицький О.О., ст.викл. Веревкін О.О.,викладач Кравець Х.П
СРС-17	Самоконтроль рівня фізичного стану	Визначення рівня фізичного стану спортсмена.	Зн-1,Зн-2 Зн-3, Зн-5, Зн-6, Ум-1, Ум-2, УМ-3,Ум-4, К-1, К-2, АВ-1, АВ-2, АВ-3.	Іваночко Оксана Юрійвна к.н. з ф.в. і спорту, Кунинець О.Б. к.біол.н., Хомишин В.П. к.біол.н.,ст. викл.Киван-Мультан Н.В.,ст.викл. Новицький О.О., ст.викл. Веревкін О.О.,викладач 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. 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 I 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		
4.5	180	3.97	159	3.42	137	Менше 3	Недос-татнь
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 перекладання 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 добросовісності. Виявлення ознак академічної не добросовісності 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. 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. А749857Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Іваночко. — Львів : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. — 20 с
2. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. / Н.І.Воловик – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – 48 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. За ред. Круцевич Т.Ю. – 2-е вид. переробл.та доп. – К.: НУФВСУ, вид Олімп.л-ра, 2017. Т.1. – 384 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. За ред. Круцевич Т.Ю. – 2-е вид. переробл.та доп. – К.: НУФВСУ, вид Олімп.л-ра, 2017. Т.2. – 448 с.
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.

#### Допоміжки

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 228 «Педіатрія». 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. Guziy 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 Anatoliy 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>
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://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.stationline.org.ua/pedagog/104/18466-innovacijnij-pidxid-shhodo-organizaci%D1%97-fizichnogo-vixovannya-studentiv-technichnix-vnz.html>
- <http://uareferat.com>
- <http://www.lnu.edu.ua/faculty/sport/img>

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

к.фіз.вих. і спорту, доц. Іваночко О. Ю.

(Підпис)

Завідувач кафедри

Кунинець О.Б., к. біол.н., доцент

(Підпис)