

**ДВНЗ “ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І.Я. ГОРБАЧЕВСЬКОГО МОЗ УКРАЇНИ”**

**КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ, ЗДОРОВ’Я ЛЮДИНИ ТА  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**

Проректор з науково-педагогічної роботи

проф. А.Г. Шульгай

“ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ року

**РОБОЧА ПРОГРАМА**

**дисципліна «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»  
напрямок підготовки 6.010203 ЗДОРОВ’Я ЛЮДИНИ  
факультет медичний  
навчальний рік 2016-2017**

**Розробники:** к.п.н., доцент кафедри фізичної реабілітації, здоров’я людини та фізичного виховання Шафранський В.В.

Схвалено на засіданні кафедри фізичної реабілітації, здоров’я людини та фізичного виховання  
„22” червня 2016 року, протокол № 18

Завідувач кафедри, професор

Д. В. Козак

© \_\_\_\_\_, 2016 рік

© \_\_\_\_\_, 2017 рік

**2016-2017 навчальний рік**

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 3	Галузь знань: 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»	Нормативна	
	Напрямок підготовки: 6.010203 «Здоров'я людини»	Рік підготовки	
2-й		2-й	
Загальна кількість годин – 90		Семестр	
		3-й	4-й
		Лекції	
		-	-
	Освітньо-кваліфікаційний рівень: <b>бакалавр</b>	Практичні	
		30 год	30 год
		Самостійна робота	
		30 год	30 год
		Вид контролю	
		<b>Зараховано</b>	<b>Зараховано</b>

## 2. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА І СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ

### **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ як навчальна дисципліна:**

- а) базується на попередньо вивчених студентами в середній загальноосвітній школі таких предметів як "Загальна біологія", "Біологія людини", "Основи здоров'я";
- б) забезпечує високий рівень загальнобіологічної підготовки;
- в) закладає студентам фундамент для подальшого засвоєння ними знань із профільних теоретичних і клінічних професійно-практичних дисциплін (загальної теорії здоров'я, основ практичної діяльності у фізичній реабілітації (вступ до спеціальності), види оздоровчо-рекреаційної рухової активності тощо).

Термін вивчення навчальної дисципліни "Фізичне виховання" здійснюється студентами на 1-2 курсі в I-II семестрі.

### 3. МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Метою** викладання фізичного виховання в медичних вищих навчальних закладах є гармонійний розвиток студентів: зміцнення їх здоров'я, розвиток особистих фізичних та психічних якостей, підвищення фізичної та розумової працездатності; формування у них фізичної культури особистості й усвідомленого відношення до цього предмету як до необхідної ланки загальної культури та оздоровчої тактики; прищеплення майбутнім лікарям знань, умінь та навичок використання засобів фізичної культури в своїй професійній діяльності та формування у всіх верств населення престижності здоров'я (ПП.012).

1. Для досягнення цієї мети сформульовані наступні **кінцеві цілі** вивчення “Фізичного виховання” на протязі навчання у ВУЗі:

1. Розуміти роль фізичної культури в гармонійному розвитку людини та підготовці висококваліфікованого спеціаліста.
2. Знати основи фізичної культури та здорового способу життя, а також професійно-прикладної фізичної підготовки.
3. Знати основи організації і методики найбільш ефективних видів та форм раціональної рухової діяльності.
4. Знати основи фізичного виховання різних верств населення.
5. Знати основні методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними та нетрадиційними засобами і методами фізичної культури.
6. Володіти системою практичних умінь та навичок, які забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, розвиток та удосконалення психофізичних здібностей і якостей, самовизначення у фізичній культурі.
7. Володіти основними прийомами масажу і самомасажу з метою відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання передчасної втоми при інтенсивній розумовій та фізичній діяльності.
8. Придбати досвід використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих та професійних цілей.
9. Дотримуватись гігієнічних вимог в процесі оздоровлення і тренувань у вибраному виді фізичної активності.
10. Використовувати відповідні природні чинники, види фізичних вправ та психофізичний тренінг для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності.
11. Використовувати засоби фізичної культури з метою нівелювання впливу шкідливих чинників професійної діяльності, профілактики захворювань та протистояння хибним звичкам.
12. Застосовувати методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку і діяльності функціональних систем організму.
13. Дотримуватись основ здорового способу життя, формувати і підтримувати оптимальний рівень власної психофізичної стійкості для забезпечення фахової дієздатності/

**У результаті вивчення дисципліни «Фізичне виховання» студент повинен знати:**

- Знати значення фізичного навантаження.
- Гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття.
- Інструкцію з техніки безпеки по використанню спортивного інвентаря.
- Правила техніки безпеки у спортивному залі.
- Знати як визначити швидкісну підготовленість студентів за допомогою контрольного нормативу-човниковий біг.
- Правила та техніка виконання контрольного нормативу-човниковий біг. Співвідношення кількості балів до часу на дистанції.

**У результаті вивчення дисципліни «Фізичне виховання» студент повинен вміти:**

- Вміти користуватись спортивним інвентарем.
- Вміти поставити ближні та довгострокові цілі для спортивно-оздоровчого туризму.
- Вміти застосовувати фізичні вправи у позаурочний час.
- Застосовувати ранкову гімнастику, фізкультурні паузи, фізкультурні хвилинки в режимі дня.
- Визначити швидкісно-силову підготовленість студентів за допомогою контрольного нормативу стрибки в довжину з місця.
- Застосовувати техніку виконання контрольного нормативу стрибки в довжину з місця.
- Співвідношення кількості балів до довжини стрибка.
- Визначити силу окремих м'язових груп і силової витривалості за допомогою контрольного нормативу віджимання в упорі лежачи
- Правила та техніку виконання контрольного нормативу віджимання в упорі лежачи.
- Техніку виконання контрольного нормативу віджимання в упорі лежачи.

**У результаті вивчення дисципліни «Фізичне виховання» студент повинен оволодіти навичками:**

- техніки виконання фізичних вправ;
- навичками побудови навчального та тренувального заняття;
- аналізу фізичного стану;
- визначення групової належності фізичних вправ;

Схвалено на засіданні кафедри фізичної реабілітації,  
здоров'я людини та фізичного виховання  
«22» червня 2016 року, протокол № 18

Завідувач кафедри, професор

Д. В. Козак

## 4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Видами навчальних занять згідно з навчальним планом є:

- А) практичні заняття (семінарські заняття);
- Б) самостійна робота студентів.

*Практичні заняття (семінарські заняття)* передбачають детальний розгляд студентами окремих теоретичних положень навчальної дисципліни з викладачем і формування вміння та навичок їх практичного застосування шляхом індивідуального виконання студентом сформульованих завдань та вирішення ситуаційних задач.

*Самостійна робота студентів* передбачає оволодіння студентом навчальним матеріалом, а саме самостійне опрацювання окремих тем навчальної дисципліни у час, вільний від обов'язкових навчальних занять, а також передбачає підготовку до усіх видів контролю. Навчальний матеріал дисципліни, передбачений робочим навчальним планом для засвоєння студентом у процесі самостійної роботи, вноситься на підсумковий контроль поряд з навчальним матеріалом, який опрацьовувався при проведенні аудиторних занять.

**При вивченні дисципліни використовують адекватні методи навчання.**

За джерелами знань використовують методи навчання: словесні – розповідь, пояснення, лекція, інструктаж; наочні – демонстрація, ілюстрація; практичні – практична робота, вирішення задач. За характером логіки пізнання використовуються методи: аналітичний, синтетичний, аналітико-синтетичний, індуктивний, дедуктивний. За рівнем самостійної розумової діяльності використовуються методи: проблемний, частково-пошуковий, дослідницький.

## 5. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

**Тема 1.** Фізичне виховання в період античності і до нашого часу. Фізична культура в Стародавньому світі.

**Тема 2.** Фізична культура в середні віки та в Новий час. Розвиток фізичної культури в перший період Нового часу (з XVII в. До 1871 року).

**Тема 3.** Фізична культура в другий період Нового часу (1871 - 1917), та в Новітній час.

**Тема 4.** Фізична культура в Росії і на території СРСР до XVIII ст. Фізична культура в Росії з XVIII ст. – першій половині XIX століття.

**Тема 5.** Фізична культура в Росії з другої половини XIX ст. до початку XX ст. Становлення і розвиток фізичної культури і спорту в СРСР.

**Тема 6.** Фізична культура в роки Великої Вітчизняної війни та розвиток фізичної культури і спорту в післявоєнні роки. Подальший розвиток фізичної культури в СРСР та історія сучасних Олімпійських ігор.

**Тема 7.** Теорія виникнення фізичної культури в Україні. Розвиток фізичної культури в часи Великої грецької колонізації та особливості розвитку фізичної культури на землях північного Причорномор'я. Формування фізичного виховання в період Київської Русі та в період козаччини.

**Тема 8.** Педагогічні погляди Епіфанія Славинецького. Фізичне виховання в період нової історії України та розвиток спортивних організацій: «Сокіл», «Січ», «Пласт» у XIX ст.

**Тема 9.** Особливості розвитку фізичної культури у XX ст. Сучасні пріоритети фізичного виховання в Україні.

**Тема 10.** Характеристика основних груп завдань фізичного виховання та характерні особливості освітніх завдань фізичного виховання. Особливості оздоровчих та виховних завдань фізичного виховання.

**Тема 11.** Інтелектуальний розвиток в процесі фізичного виховання. Моральне виховання, виховання волі в процесі занять фізичними вправами. Основні принципи у системі фізичного виховання.

**Тема 12.** Класифікація загально методичних принципів та їх значення в процесі фізичного виховання.

**Тема 13.** Особливості системного чергування навантажень та відпочинку. Особливості циклічної побудови занять. Характеристика вікової адекватності напрямів фізичного виховання.

**Тема 14.** Значення стройових вправ та методичні поради щодо їх вивчення. Основні стройові поняття та команди та методика навчання стройовим командам і прийомам.

**Тема 15.** Класифікація загально розвиваючих вправ та методичні поради щодо їх вивчення. Основні поняття при виконанні загальнорозвиваючих вправ та основних положень і рухів.

**Тема 16.** Проміжні положення і рухи та вправи для розвитку рухових якостей. Характеристика вправ без предметів та з предметами.

**Тема 17.** Гімнастика в системі фізичного виховання, основні види гімнастики. Освітньо - розвиваючі та оздоровчі види гімнастики. Спортивні види гімнастики.

**Тема 18.** Методичні особливості гімнастики, гімнастичні терміни та гімнастична термінологія. Основні умови безпеки та застереження травматизму.

**Тема 19.** Основи навчання гімнастичним вправам. Методи й прийоми навчання та реалізація дидактичних принципів в процесі навчання гімнастичним вправам.

**Тема 20.** Форми самостійних занять фізичними вправами. Самоконтроль під час занять фізичними вправами та основні показники самоконтролю. Визначення та оцінка фізичного стану.

**Тема 21.** Загартування організму та основні правила техніки безпеки при проведенні самостійних занять. Основні фізичні якості.

**Тема 22.** Основні рекомендації щодо занять атлетичною гімнастикою. Планування самостійних тренувальних занять та їх зміст.

**Тема 23.** Історія розвитку та зародження легкоатлетичного спорту. в країнах стародавнього світу. Розвиток легкоатлетичного спорту в країнах древнього Сходу та в Західній Європі.

**Тема 24.** Історія та розвиток легка атлетики в Україні. Загальні положення техніки безпеки на заняттях з легкої атлетики. Класифікація і загальна



характеристика легкоатлетичних вправ та підвищення потужності і ємності аеробного процесу, алактатного і лактатного анаеробних процесів.

**Тема 25** Технічна, теоретична, психологічна підготовка легкоатлетів. Загальні правила змагань з легкої атлетики. Надання допомоги спортсменам.

**Тема 26** Історія розвитку ходьби. Правила та техніка спортивної та оздоровчої ходьби.

**Тема 27** Програма занять оздоровчою ходьбою. Методика самоконтролю при заняттях оздоровчою ходьбою та ознаки передозування.

**Тема 28** Спеціальні заняття оздоровчою ходьбою. Зміст, етапи та різновиди оздоровчої ходьби.

**Тема 29** Історія розвитку, правила та техніка бігу на середні і довгі дистанції. Тенденції методики підготовки бігунів на середні та довгі дистанції.

**Тема 30.** Загальні правила бігу на середні та довгі дистанції, основи техніки оздоровчого бігу та вплив оздоровчого бігу на організм людини.

## 6. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Назви тем	Лекції	Практичні заняття/ семінарські заняття	Самостійна робота студента	ІРС
1.	Фізичне виховання в період античності і до нашого часу. Фізична культура в Стародавньому світі.	0	2	2	-
2.	Фізична культура в середні віки та в Новий час Розвиток фізичної культури в перший період Нового часу.	0	2	2	-
3.	Фізична культура в другий період Нового часу (1871 - 1917), та в Новітній час.	0	2	2	-
4.	Фізична культура в Росії і на території СРСР до XVIII ст. Фізична культура в Росії з XVIII ст. - першій половині XIX століття	0	2	2	-
5.	Фізична культура в Росії з другої половини XIX ст. до початку XX ст. Становлення і розвиток фізичної культури і спорту в СРСР.	0	2	2	-
6.	Фізична культура в роки Великої Вітчизняної війни та розвиток фізичної культури і спорту в післявоєнні роки. Подальший розвиток фізичної культури в СРСР та історія сучасних Олімпійських ігор.	0	2	2	-
7.	Теорія виникнення фізичної культури в Україні. Розвиток фізичної культури в часи Великої грецької колонізації та особливості розвитку фізичної культури на землях північного Причорномор'я. Формування фізичного виховання в період Київської Русі та в період козаччини.	0	6	6	-
8.	Педагогічні погляди Епіфанія Славинецького. Фізичне виховання в період нової історії України та розвиток спортивних організацій: «Сокіл», «Січ», «Пласт» у XIX ст.	0	2	2	-
9.	Особливості розвитку фізичної культури у XX ст. Сучасні пріоритети фізичного виховання в Україні.	0	2	2	-
10.	Характеристика основних груп завдань фізичного виховання та характерні особливості освітніх завдань фізичного виховання. Особливості оздоровчих та виховних завдань фізичного виховання.	0	2	6	-

11.	Інтелектуальний розвиток в процесі фізичного виховання. Моральне виховання, виховання волі в процесі занять фізичними вправами. Основні принципи у системі фізичного виховання.	0	2	2	-
2.	Класифікація загально методичних принципів та їх значення в процесі фізичного виховання.	0	2	2	-
13.	Особливості системного чергування навантажень та відпочинку. Особливості циклічної побудови занять. Характеристика вікової адекватності напрямів фізичного виховання.	0	2	2	-
14.	Значення стройових вправ та методичні поради щодо їх вивчення. Основні стройові поняття та команди та методика навчання стройовим командам і прийомам.	0	2	2	-
15.	Класифікація загально розвиваючих вправ та методичні поради щодо їх вивчення. Основні поняття при виконанні загальнорозвиваючих вправ та основних положень і рухів.	0	2	2	-
16.	Проміжні положення і рухи та вправи для розвитку рухових якостей. Характеристика вправ без предметів та з предметами.	0	2	2	-
17.	Гімнастика в системі фізичного виховання, основні види гімнастики. Освітньо - розвиваючі та оздоровчі види гімнастики. Спортивні види гімнастики.	0	2	2	-
18.	Методичні особливості гімнастики, гімнастичні терміни та гімнастична термінологія. Основні умови безпеки та застереження травматизму.	0	2	2	-
19.	Основи навчання гімнастичним вправам. Методи й прийоми навчання та реалізація дидактичних принципів в процесі навчання гімнастичним вправам.	0	2	2	-
20.	Форми самостійних занять фізичними вправами. Самоконтроль під час занять фізичними вправами та основні показники самоконтролю. Визначення та оцінка фізичного стану.	0	2	2	-
21.	Загартування організму та основні правила техніки безпеки при проведенні самостійних занять. Основні фізичні -якості.	0	2	2	-
22.	Основні рекомендації щодо занять атлетичною гімнастикою. Планування самостійних тренувальних занять та їх зміст.	0	6	6	-
23.	Історія розвитку та зародження легкоатлетичного спорту. в країнах	0	2	2	-

	стародавнього світу. Розвиток легкоатлетичного спорту в країнах древнього Сходу та в Західній Європі.				
24.	Історія та розвиток легка атлетики в Україні. Загальні положення техніки безпеки на заняттях з легкої атлетики. Класифікація і загальна характеристика легкоатлетичних вправ та підвищення потужності і ємності аеробного процесу, алактатного і лактатного анаеробних процесів.	0	2	2	-
25.	Технічна, теоретична, психологічна підготовка легкоатлетів. Загальні правила змагань з легкої атлетики. Надання допомоги спортсменам.	0	2	6	-
26.	Історія розвитку ходьби. Правила та техніка спортивної та оздоровчої ходьби.	0	2	2	-
27.	Програма занять оздоровчою ходьбою. Методика самоконтролю при заняттях оздоровчою ходьбою та ознаки передозування.	0	2	2	-
28.	Спеціальні заняття оздоровчою ходьбою. Зміст, етапи та різновиди оздоровчої ходьби.	0	2	2	-
29.	Історія розвитку, правила та техніка бігу на середні і довгі дистанції. Тенденції методики підготовки бігунів на середні та довгі дистанції.	0	2	2	-
30.	Загальні правила бігу на середні та довгі дистанції, основи техніки оздоровчого бігу та вплив оздоровчого бігу на організм людини.	0	2	2	-
<b>Всього годин</b>		<b>0</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>-</b>

## 7. ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

Номер лекції	Тема лекції	К-сть годин
Не передбачено		

## 8. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Номер практичного заняття	Тема практичного заняття	К-сть годин
1.	Фізичне виховання в період античності і до нашого часу. Фізична культура в Стародавньому світі.	2
2.	Фізична культура в середні віки та в Новий час. Розвиток фізичної культури в перший період Нового часу.	2
3.	Фізична культура в другий період Нового часу (1871 - 1917), та в Новітній час.	2
4.	Фізична культура в Росії і на території СРСР до XVIII ст. Фізична культура в Росії з XVIII ст. – першій половині XIX століття	2
5.	Фізична культура в Росії з другої половини XIX ст. до початку XX ст. Становлення і розвиток фізичної культури і спорту в СРСР.	2
6.	Фізична культура в роки Великої Вітчизняної війни та розвиток фізичної культури і спорту в післявоєнні роки. Подальший розвиток фізичної культури в СРСР та історія сучасних Олімпійських ігор.	2
7.	Теорія виникнення фізичної культури в Україні. Розвиток фізичної культури в часи Великої грецької колонізації та особливості розвитку фізичної культури на землях північного Причорномор'я. Формування фізичного виховання в період Київської Русі та в період козаччини.	2
8.	Педагогічні погляди Епіфанія Славинецького. Фізичне виховання в період нової історії України та розвиток спортивних організацій: «Сокіл», «Січ», «Пласт» у XIX ст.	2
9.	Особливості розвитку фізичної культури у XX ст. Сучасні пріоритети фізичного виховання в Україні.	2
10.	Характеристика основних груп завдань фізичного виховання та характерні особливості освітніх завдань фізичного виховання. Особливості оздоровчих та виховних завдань фізичного виховання.	2
11.	Інтелектуальний розвиток в процесі фізичного виховання. Моральне виховання, виховання волі в процесі занять фізичними вправами. Основні принципи у системі фізичного виховання.	2
12.	Класифікація загально методичних принципів та їх значення в процесі фізичного виховання.	2
13.	Особливості системного чергування навантажень та відпочинку. Особливості циклічної побудови занять. Характеристика вікової адекватності напрямів фізичного виховання.	2
14.	Значення стройових вправ та методичні поради щодо їх вивчення. Основні стройові поняття та команди та методика навчання стройовим командам і	2

	прийомам.	
15.	Класифікація загально розвиваючих вправ та методичні поради щодо їх вивчення. Основні поняття при виконанні загальнорозвиваючих вправ та основних положень і рухів.	2
16.	Проміжні положення і рухи та вправи для розвитку рухових якостей. Характеристика вправ без предметів та з предметами.	2
17.	Гімнастика в системі фізичного виховання, основні види гімнастики. Освітньо - розвиваючі та оздоровчі види гімнастики. Спортивні види гімнастики.	2
18.	Методичні особливості гімнастики, гімнастичні терміни та гімнастична термінологія. Основні умови безпеки та застереження травматизму.	2
19.	Основи навчання гімнастичним вправам. Методи й прийоми навчання та реалізація дидактичних принципів в процесі навчання гімнастичним вправам.	2
20.	Форми самостійних занять фізичними вправами. Самоконтроль під час занять фізичними вправами та основні показники самоконтролю. Визначення та оцінка фізичного стану.	4
21.	Загартування організму та основні правила техніки безпеки при проведенні самостійних занять. Основні фізичні якості.	2
22.	Основні рекомендації щодо занять атлетичною гімнастикою. Планування самостійних тренувальних занять та їх зміст.	2
23.	Історія розвитку та зародження легкоатлетичного спорту. в країнах стародавнього світу. Розвиток легкоатлетичного спорту в країнах древнього Сходу та в Західній Європі.	2
24.	Історія та розвиток легка атлетики в Україні. Загальні положення техніки безпеки на заняттях з легкої атлетики. Класифікація і загальна характеристика легкоатлетичних вправ та підвищення потужності і ємності аеробного процесу, алактатного і лактатного анаеробних процесів.	2
25.	Технічна, теоретична, психологічна підготовка легкоатлетів. Загальні правила змагань з легкої атлетики. Надання допомоги спортсменам.	2
26.	Історія розвитку ходьби. Правила та техніка спортивної та оздоровчої ходьби.	2
27.	Програма занять оздоровчою ходьбою. Методика самоконтролю при заняттях оздоровчою ходьбою та ознаки передозування.	2
28.	Спеціальні заняття оздоровчою ходьбою. Зміст, етапи та різновиди оздоровчої ходьби.	2
29.	Історія розвитку, правила та техніка бігу на середні і довгі дистанції. Тенденції методики підготовки бігунів на середні та довгі дистанції.	2
30.	Загальні правила бігу на середні та довгі дистанції, основи техніки оздоровчого бігу та вплив оздоровчого бігу на організм людини.	2
<b>Разом:</b>		<b>60</b>

## 9. САМОСТІЙНА РОБОТА

Номер теми	Тема	К-сть годин
1.	Фізичне виховання в період античності і до нашого часу. Фізична культура в Стародавньому світі.	2
2.	Фізична культура в середні віки та в Новий час. Розвиток фізичної культури в перший період Нового часу.	2
3.	Фізична культура в другий період Нового часу (1871 - 1917), та в Новітній час.	2
4.	Фізична культура в Росії і на території СРСР до XVIII ст. Фізична культура в Росії з XVIII ст. – першій половині XIX століття	2
5.	Фізична культура в Росії з другої половини XIX ст. до початку XX ст. Становлення і розвиток фізичної культури і спорту в СРСР.	2
6.	Фізична культура в роки Великої Вітчизняної війни та розвиток фізичної культури і спорту в післявоєнні роки. Подальший розвиток фізичної культури в СРСР та історія сучасних Олімпійських ігор.	2
7.	Теорія виникнення фізичної культури в Україні. Розвиток фізичної культури в часи Великої грецької колонізації та особливості розвитку фізичної культури на землях північного Причорномор'я. Формування фізичного виховання в період Київської Русі та в період козаччини.	2
8.	Педагогічні погляди Епіфанія Славинецького. Фізичне виховання в період нової історії України та розвиток спортивних організацій: «Сокіл», «Січ», «Пласт» у XIX ст.	2
9.	Особливості розвитку фізичної культури у XX ст. Сучасні пріоритети фізичного виховання в Україні.	2
10.	Характеристика основних груп завдань фізичного виховання та характерні особливості освітніх завдань фізичного виховання. Особливості оздоровчих та виховних завдань фізичного виховання.	2
11.	Інтелектуальний розвиток в процесі фізичного виховання. Моральне виховання, виховання волі в процесі занять фізичними вправами. Основні принципи у системі фізичного виховання.	2
12.	Класифікація загально методичних принципів та їх значення в процесі фізичного виховання.	2
13.	Особливості системного чергування навантажень та відпочинку. Особливості циклічної побудови занять. Характеристика вікової адекватності напрямів фізичного виховання.	2
14.	Значення стройових вправ та методичні поради щодо їх вивчення. Основні стройові поняття та команди та методика навчання стройовим командам і прийомам.	2

15.	Класифікація загально розвиваючих вправ та методичні поради щодо їх вивчення. Основні поняття при виконанні загальнорозвиваючих вправ та основних положень і рухів.	2
16.	Проміжні положення і рухи та вправи для розвитку рухових якостей. Характеристика вправ без предметів та з предметами.	2
17.	Гімнастика в системі фізичного виховання, основні види гімнастики. Освітньо - розвиваючі та оздоровчі види гімнастики. Спортивні види гімнастики.	2
18.	Методичні особливості гімнастики, гімнастичні терміни та гімнастична термінологія. Основні умови безпеки та застереження травматизму.	2
19.	Основи навчання гімнастичним вправам. Методи й прийоми навчання та реалізація дидактичних принципів в процесі навчання гімнастичним вправам.	2
20.	Форми самостійних занять фізичними вправами. Самоконтроль під час занять фізичними вправами та основні показники самоконтролю. Визначення та оцінка фізичного стану.	4
21.	Загартування організму та основні правила техніки безпеки при проведенні самостійних занять. Основні фізичні якості.	2
22.	Основні рекомендації щодо занять атлетичною гімнастикою. Планування самостійних тренувальних занять та їх зміст.	2
23.	Історія розвитку та зародження легкоатлетичного спорту. в країнах стародавнього світу. Розвиток легкоатлетичного спорту в країнах древнього Сходу та в Західній Європі.	2
24.	Історія та розвиток легка атлетики в Україні. Загальні положення техніки безпеки на заняттях з легкої атлетики. Класифікація і загальна характеристика легкоатлетичних вправ та підвищення потужності і ємності аеробного процесу, алактатного і лактатного анаеробних процесів.	2
25.	Технічна, теоретична, психологічна підготовка легкоатлетів. Загальні правила змагань з легкої атлетики. Надання допомоги спортсменам.	2
26.	Історія розвитку ходьби. Правила та техніка спортивної та оздоровчої ходьби.	2
27.	Програма занять оздоровчою ходьбою. Методика самоконтролю при заняттях оздоровчою ходьбою та ознаки передозування.	2
28.	Спеціальні заняття оздоровчою ходьбою. Зміст, етапи та різновиди оздоровчої ходьби.	2
29.	Історія розвитку, правила та техніка бігу на середні і довгі дистанції. Тенденції методики підготовки бігунів на середні та довгі дистанції.	2
30.	Загальні правила бігу на середні та довгі дистанції, основи техніки оздоровчого бігу та вплив оздоровчого бігу на організм людини.	2
Разом:		60



**10. ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ РОБІТ – НЕ ПЕРЕДБАЧЕНО**

**11. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ – НЕ ПЕРЕДБАЧЕНО**

**12. ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ – НЕ ПЕРЕДБАЧЕНО**

**13. ПЕРЕЛІК ПРАКТИЧНИХ НАВИЧОК, ВНЕСЕНИХ У  
МАТРИКУЛИ – НЕ ПЕРЕДБАЧЕНО**

**14. ПЕРЕЛІК ЗАВДАНЬ  
ДЛЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА (ІРС) – НЕ  
ПЕРЕДБАЧЕНО**

## 15. МЕТОДИ ТА ФОРМИ КОНТРОЛЮ

При оцінюванні студентів приділяється перевага стандартизованим **методам контролю**:

- тестування (усне, письмове, комп'ютерне);
- структуровані письмові роботи;
- структурований контроль практичних навичок;
- контроль виконання практичної роботи;
- усне опитування;
- усна співбесіда.

### **Форми контролю:**

Попередній (вхідний) контроль слугує засобом виявлення наявного рівня знань студентів для використання їх викладачем на практичному занятті як орієнтування у складності матеріалу. Проводиться з метою оцінки міцності знань та з метою визначення ступеня сприйняття нового навчального матеріалу.

Поточний контроль – контроль самостійної роботи студентів щодо вивчення навчальних матеріалів. Здійснюється на кожному практичному занятті відповідно до конкретних цілей теми з метою перевірити ступінь та якість засвоєння матеріалу, що вивчається. На всіх практичних заняттях застосовується об'єктивний контроль теоретичної підготовки та засвоєння практичних навичок із метою перевірки підготовленості студента до заняття. В процесі поточного контролю оцінюється самостійна робота студента щодо повноти виконання завдань, рівня засвоєння навчальних матеріалів, оволодіння практичними навичками аналітичної, дослідницької роботи та ін.

Рубіжний (тематичний) контроль засвоєння розділу (підрозділу) відбувається по завершенню вивчення блоку відповідних тем шляхом тестування та/або усної співбесіди та/або виконання структурованих завдань. Тематичний контроль є показником якості вивчення тем розділів дисципліни та засвоєння студентами практичних навичок, а також пов'язаних із цим пізнавальних, методичних, психологічних і організаційних якостей студентів. Проводиться на спеціально відведеному – підсумковому – занятті.

Проміжний контроль - полягає в оцінці засвоєння студентами навчального матеріалу на підставі виконання ним певних видів робіт на практичних (семінарських) заняттях за певний період. Проводиться у формі семестрового заліку на останньому практичному (семінарському) занятті в семестрі.

Підсумковий контроль здійснює контролюючу функцію, проводиться з метою оцінки результатів навчання на певному освітньо-кваліфікаційному рівні або на окремих його завершених етапах. Проводиться у формі заліку, диференційованого заліку або іспиту з метою встановлення змісту знань студентів за обсягом, якістю та глибиною, а також вміннями застосувати їх у практичній діяльності. Під час підсумкового контролю враховуються результати складання здачі усіх видів навчальної роботи згідно із структурою робочої програми.

## **ОЦІНЮВАННЯ УСПІШНОСТІ ПО ЗАВЕРШЕННЮ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ**

Оцінка з дисципліни визначається як сума кількості балів поточної успішності, що складає 60% загальної оцінки з дисципліни, та оцінки, отриманої на іспиті, що складає 40% загальної оцінки з дисципліни.

Максимальна кількість балів, яку студент може набрати при вивченні дисципліни становить 200 балів, в тому числі за поточну навчальну діяльність – 120 балів, за екзаменаційний підсумковий контроль (іспит) – 80 балів.

Бали з дисципліни конвертуються у традиційну чотирибальну шкалу за абсолютними критеріями:

<b>Оцінка за 200-бальною шкалою</b>	<b>Оцінка за 4-бальною шкалою</b>
170-200 балів	5 – відмінно
140-179 балів	4 – добре
101-139 балів	3 – задовільно
100 балів і менше	2 – незадовільно

### **КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ПОТОЧНОЇ УСПІШНОСТІ**

Оцінювання поточної успішності проводиться шляхом підрахунку середнього балу поточної успішності по завершенню вивчення дисципліни. При цьому заокруглення ОЦІНКИ здійснюється за схемою: в діапазоні від 0 до 0,24 заокруглюється до меншої одиниці; в діапазоні від 0,25 до 0,74 заокруглюється до 0,5; в діапазоні від 0,75 до 0,99 заокруглюється до більшої одиниці.

Переведення оцінок за поточну успішність з 12-ти бальної шкали у 120-ти бальну шкалу здійснюється наступним чином:

<b>Рейтингова 12-ти бальна шкала</b>	<b>Шкала оцінювання поточної успішності</b>
4	66
4,5	69
5	72
5,5	75
6	78
6,5	81
7	84
7,5	87
8	90
8,5	93
9	96
9,5	99
10	102
10,5	105
11	108
11,5	111
12	114

Максимальна кількість балів, яку може набрати студент за поточну навчальну діяльність при вивченні дисципліни становить 120 балів.

Схвалено на засіданні кафедри фізичної реабілітації,  
здоров'я людини та фізичного виховання  
«22» червня 2016 року, протокол № 18  
Завідувач кафедри, професор

Д. В. Козак

## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ТА ВМІНЬ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ПРАКТИЧНОГО (СЕМІНАРСЬКОГО) ЗАНЯТТЯ

Оцінювання поточної успішності проводиться за дванадцятибальною рейтинговою шкалою.

Оцінка за практичне заняття вважається позитивною, якщо вона становить 4,0 і більше балів. При цьому враховуються всі види робіт, передбачені методичною вказівкою для студентів при вивченні теми практичного (семінарського) заняття.

Бали	Критерії оцінювання
<b>1</b>	Виставляється у тих випадках, коли студент не розкриває зміст навчального матеріалу, не виконав практичної роботи, не оформив протокол.
<b>2</b>	Виставляється студенту, коли він погано орієнтується в навчальному матеріалі, що виявляється шляхом пропонування йому додаткових запитань, виявляє незнання змісту виконання практичної роботи.
<b>3</b>	Виставляється студенту, коли він фрагментарно розкриває зміст навчального матеріалу, допускає грубі помилки у визначенні понять та при використанні термінології, виконав практичну роботу, частково оформив протокол.
<b>4</b>	Виставляється, коли студент орієнтується в основному матеріалі, але не може самостійно і послідовно сформулювати відповідь, спонукаючи викладача пропонувати йому навідні питання, фрагментарно виконав практичну роботу.
<b>5</b>	Виставляється студенту, коли він фрагментарно розкриває зміст навчального матеріалу, показує початкову уяву про предмет вивчення, виконав практичне завдання не до кінця.
<b>6</b>	Виставляється студенту, коли він відтворює основний навчальний матеріал, але при його викладенні допускає суттєві помилки, наводить прості приклади, визначення біологічних понять недостатні, характеризує загальні ознаки біологічних об'єктів, недооформив протокол заняття.
<b>7</b>	Виставляється студенту у випадку, коли він розкриває основний зміст навчального матеріалу; допускає незначні порушення у послідовності викладення матеріалу, при використанні наукових понять та біологічних термінів, нечітко формулює висновки, орієнтується в методиці виконання практичної роботи, виконав її не в повному обсязі.
<b>8</b>	Виставляється у випадку, коли студент розкриває основний зміст навчального матеріалу; дає неповні визначення понять; допускає неточності при використанні наукових термінів, нечітко формулює висновки, виконав практичну роботу, але допустив незначні помилки під час проведення дослідження.
<b>9</b>	Виставляється студенту, коли він розкриває основний зміст навчального матеріалу; дає повні визначення біологічних понять та термінів, допускаючи незначні порушення у послідовності викладення, самостійно, зі знанням методики виконав практичну роботу, але допустив неточності у послідовності проведення роботи.
<b>10</b>	Виставляється у тих випадках, коли студент виявляє повне

	знання фактичного матеріалу, вміє аналізувати, оцінювати та розкривати суть біологічних явищ і процесів; встановлювати причинно-наслідкові зв'язки; логічно будувати висновки, оформив протокол практичного заняття, допускаючи незначні помилки при застосуванні наукових термінів і понять.
<b>11</b>	Виставляється студенту, коли він показує глибокі, міцні та системні знання в об'ємі навчальної програми, безпомилково відповідає на всі запитання, обґрунтовано формулює висновки, використовуючи матеріали, що виносяться на самостійну роботу студента, грамотно і послідовно, зі знанням методики, виконав практичну роботу; в повному об'ємі оформив протокол практичного заняття, правильно застосовуючи наукові терміни та поняття.
<b>12</b>	Виставляється студенту, коли він самостійно, грамотно і послідовно, з вичерпною повнотою, використовуючи дані додаткової літератури, відповів на запитання з проявом вміння характеризувати різноманітні біологічні явища та процеси; чітко та правильно дає визначення та розкриває зміст наукових термінів і понять, самостійно та правильно виконав практичну роботу, без помилок оформив протокол практичного заняття.

Схвалено на засіданні кафедри фізичної реабілітації,  
здоров'я людини та фізичного виховання  
«22» червня 2016 року, протокол № 18  
Завідувач кафедри, професор

Д. В. Козак

## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ВИКОНАННЯ ПРАКТИЧНОГО ЗАВДАННЯ

Бали	Критерії оцінювання
0	Виставляється, коли студент виявляє повне незнання змісту виконання роботи.
1 - 3	Виставляється, коли студент частково виявляє знання змісту виконання роботи.
4 - 6	Виставляється студенту, коли він погано орієнтується у методиці виконання роботи, виконав її в неповному обсязі, допускаючи грубі помилки під час проведення досліджень.
7 - 9	Виставляється студенту, коли він самостійно, зі знанням методики виконав практичну роботу, але допустив неточності у послідовності проведення роботи.
10 - 12	Виставляється, коли студент самостійно, грамотно і послідовно, зі знанням методики, виконав практичну роботу, правильно застосовуючи наукові терміни та поняття.

## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Бали	Критерії оцінювання
1	Виставляється у тих випадках, коли студент не розкриває зміст навчального матеріалу.
2	Виставляється студенту, коли він погано орієнтується в навчальному матеріалі, що виявляється шляхом пропонування йому додаткових запитань.
3	Виставляється студенту, коли він фрагментарно розкриває зміст навчального матеріалу, допускає грубі помилки у визначенні понять та при використанні термінології.
4	Виставляється, коли студент орієнтується в основному матеріалі, але не може самостійно і послідовно сформулювати відповідь, спонукаючи викладача пропонувати йому навідні питання.
5	Виставляється студенту, коли він фрагментарно розкриває зміст навчального матеріалу, показує початкову уяву про предмет вивчення.
6	Виставляється студенту, коли він відтворює основний навчальний матеріал, але при його викладенні допускає суттєві помилки, наводить прості приклади, визначення біологічних понять недостатні, характеризує загальні ознаки біологічних об'єктів.
7	Виставляється студенту у випадку, коли він розкриває основний зміст навчального матеріалу; допускає незначні порушення у послідовності викладення матеріалу, при використанні наукових понять та біологічних термінів, нечітко формулює висновки.
8	Виставляється у випадку, коли студент розкриває основний зміст навчального матеріалу; дає неповні визначення понять; допускає неточності при використанні наукових термінів, нечітко формулює висновки.
9	Виставляється студенту, коли він розкриває основний зміст навчального матеріалу; дає повні визначення біологічних понять та термінів, допускаючи незначні порушення у послідовності викладення.
10	Виставляється у тих випадках, коли студент виявляє повне знання фактичного матеріалу, вміє аналізувати, оцінювати та розкривати суть біологічних явищ і процесів; встановлювати причинно-наслідкові зв'язки; логічно будувати висновки.
11	Виставляється студенту, коли він показує глибокі, міцні та системні

	знання в об'ємі навчальної програми, безпомилково відповідає на всі запитання, обґрунтовано формулює висновки, використовуючи матеріали, що виносяться на самостійну роботу студента.
<b>12</b>	Виставляється студенту, коли він самостійно, грамотно і послідовно, з вичерпною повнотою, використовуючи дані додаткової літератури, відповів на запитання з проявом вміння характеризувати різноманітні біологічні явища та процеси; чітко та правильно дає визначення та розкриває зміст наукових термінів і понять.



## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ТА ВМІНЬ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ЗАЛІКУ

Оцінка дисциплін, формою підсумкового контролю яких є залік, базується на результатах оцінювання поточної діяльності та виражається за двобальною шкалою: «зараховано» або «не зараховано». Для зарахування студент має отримати за поточну навчальну діяльність бал не менше 120 балів.

Для проведення ранжування і виставлення оцінки ECTS середній бал поточної успішності з дисципліни конвертується з 12-бальної у 200-бальну шкалу. Ранжування в системі «Контингент» відбувається у 200-бальній шкалі.

Таблиця переведення 12-бальної рейтингової шкали у 200-бальну шкалу при формі підсумкового контролю залік (зараховано):

<b>12- бальна</b>	<b>200- бальна</b>	6,9	146	9,9	177
4	116	7	147	10	179
4,1	117	7,1	148	10,1	180
4,2	118	7,2	149	10,2	181
4,3	119	7,3	150	10,3	182
4,4	120	7,4	151	10,4	183
4,5	121	7,5	152	10,5	184
4,6	122	7,6	153	10,6	185
4,7	123	7,7	154	10,7	186
4,8	124	7,8	155	10,8	187
4,9	125	7,9	156	10,9	188
5	126	8	158	11	189
5,1	127	8,1	159	11,1	190
5,2	128	8,2	160	11,2	191
5,3	129	8,3	161	11,3	192
5,4	130	8,4	162	11,4	193
5,5	131	8,5	163	11,5	194
5,6	132	8,6	164	11,6	195
5,7	133	8,7	165	11,7	196
5,8	134	8,8	166	11,8	197
5,9	135	8,9	167	11,9	198
6	137	9	168	12	200
6,1	138	9,1	169		
6,2	139	9,2	170		
6,3	140	9,3	171		
6,4	141	9,4	172		
6,5	142	9,5	173		
6,6	143	9,6	174		
6,7	144	9,7	175		
6,8	145	9,8	176		

Схвалено на засіданні кафедри фізичної реабілітації,  
здоров'я людини та фізичного виховання  
«22» червня 2016 року, протокол № 18  
Завідувач кафедри, професор

Д. В. Козак

## 19. ПЕРЕЛІК НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

### БАЗОВА (ОСНОВНА):

1. Апанасенко Л.Г. Санологія ( медичні аспекти валеології): підручник для слухачів факультетів післядипломної освіти. / Апанасенко Л.Г., Попова Л.А., Магльований А.В. – Львів: ПП «Кварт», 2011. – 303с.
2. Бар-Ор О. Двигательная активность и здоровье детей от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 527 с.
3. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование / Л.А. Вяткин, Е.В.Сидорчук, Д. Н. Немытов - М. : Академия, 2001. – 208с.
4. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм : навчальний посібник/ О. Ю. Дмитрук. - Київ : Альтерпрес, 2008. – 288 с.
5. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2009. – 279 с.
6. Жуков М. Н. Подвижные игры: Учебник для педвузов. / Жуков М. Н. - М.: Академия, 2000.
7. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
8. Килимистий С.М. Анімація в туризмі: Навч. посібник / С. М. Килимистий. – К.: Вид-во ФПУ, 2007. – 188 с
9. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010.- 248 с.
10. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. /Т.Ю.Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня – К.: Олімпійська література, 2011.-224 с.
11. Матеріали для підготовки до практичних занять.

### ДОПОМІЖНА:

1. Мічуда Ю. П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку.Закономірності функціонування та розвитку / Мічуда Ю. П. – К.:Олімпійська література,2007. – 216 с.
2. Основы валеологии: в трех томах / под ред. Петленко В.П. - Киев: Олимпийская литература, 1998.
3. Основы персональной тренировки /под. ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля; пер. с англ. И.Андреев.- К.: Олимпийская литература, 2012 - 724с.
4. Пафенбергер Р.С. Здоровый образ жизни. / Пафенбергер Р.С., Ольсен Э. – К: Олимпийская литература, 1999 – 319 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання: у двох томах / [ред. Ю. Круцевич]. – К.: Олімпійська література, 2008. – Том 2. – 367 с.
6. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности. / Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 504с.
7. Физическая активность и здоровье в Европе: аргументы в пользу действий. – Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ, 2007. – 45 с.
8. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т.