

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
ДУ «ЦЕНТРАЛЬНИЙ МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ  
З ВИЩОЇ МЕДИЧНОЇ ОСВІТИ МОЗ УКРАЇНИ»

ПОГОДЖУЮ

Директор ДУ «Центральний  
методичний кабінет з вищої  
медичної освіти України»

*М. М. М. М.*  
« 19 » \_\_\_\_\_ 2018 рік



## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я**

примірна програма навчальної дисципліни  
(курс за вибором)

підготовки фахівців другого (магістерського) рівня вищої освіти

кваліфікації освітньої «Магістр медицини»  
кваліфікації професійної «Лікар»

галузі знань 22 «Охорона здоров'я»  
спеціальності 222 «Медицина»

Київ – 2018

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: Одеський Національний Медичний Університет

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: співробітники опорної кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і валеології Одеського національного медичного університету завідувачка кафедри, д.мед.н., професор О.Г. Юшковська, старший викладач В.Ю. Середовська, старший викладач Пархоменко О.А.

РЕЦЕНЗЕНТИ:

**А.В. Магльований**

професор кафедри фізичного виховання і спортивної медицини Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького, проректор з науково-педагогічної роботи, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України доктор педагогічних наук, професор

**Є. Л. Михалюк**

Завідувач кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я Запорізького державного медичного університету, доктор медичних наук, професор

Обговорено та рекомендовано до затвердження на міжкафедральній онлайн - нараді фахівців однопрофільних кафедр з фізичного виховання та здоров'я « 03 » квітня 2018 року, протокол №1

## ВСТУП

**Програма вивчення навчальної дисципліни третього року навчання (курсу за вибором) «Фізичне виховання та здоров'я»** складена відповідно до проекту Стандарту вищої освіти України (далі – Стандарт) другого (магістерського) рівня галузі знань 22 Охорона здоров'я

спеціальності 222 «Медицина»

обговореного на XIII Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Актуальні питання якості медичної освіти» (12-13 травня 2016 року, м. Тернопіль) та примірною навчального плану підготовки фахівців другого (магістерського) рівня вищої освіти галузі знань 22 «Охорона здоров'я» у вищих навчальних закладах МОЗ України за спеціальністю 222 «Медицина» кваліфікації освітньої «Магістр медицини», кваліфікації професійної «Лікар», затвердженого МОЗ України 26.07.2016.

**Опис навчальної дисципліни (анотація)** Фізичне виховання - це педагогічний процес спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво-важливим руховим навичкам, вмінням і зв'язаних із ним знаннями для успішної наступної професійної діяльності. Фізичне виховання у вищих медичних навчальних закладах України є невід'ємною частиною системи гуманітарного виховання студентів, формування загальної та професійної культури особистості майбутнього спеціаліста.

Фізичне виховання забезпечує загальну та спеціальну фізичну підготовку, є одним із засобів формування всебічно розвиненої особистості, збереження і зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного та психофізіологічного стану студентів в процесі професійної підготовки лікаря. Як навчальна дисципліна фізичне виховання є засобом оптимізації фізичного і фізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки. За час навчання важливо сформувати у студентів розуміння необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму, раціонально використовувати свій фізичний потенціал, ведучи здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінності фізичної культури. Виходячи з концепції здорового способу життя, лікар сьогодні повинен бути орієнтований не тільки на патологію, але й займатися профілактикою захворювань, тобто здоров'ям здорової людини. Випускник вищого медичного навчального закладу на сучасному етапі повинен стати пропагандистом формування престижності здоров'я і впровадження засобів фізичного виховання та спорту в спосіб життя всіх верств населення. Медичні ВНЗ повинні готувати всебічно розвинених спеціалістів, які б володіли теоретичними знаннями і практичними навичками та вміннями застосування різноманітних засобів фізичної культури в своїй лікувально-профілактичній роботі.

Фізичне виховання у вищих медичних навчальних закладах є не тільки засобом зміцнення здоров'я, підвищення розумової та фізичної працездатності студентів, але й складовою частиною навчання та професійної підготовки майбутнього лікаря.

**Програма вивчення навчальної дисципліни третього року навчання (курсу за вибором) «Фізичне виховання та здоров'я»** є фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво-важливим руховим навичкам,

вмінням; є якісна, динамічна характеристика рівня розвитку і реалізації можливостей людини, що забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку.

**Міждисциплінарні зв'язки:** Фізичне виховання та здоров'я як навчальна дисципліна базується на вивченні студентами анатомії та фізіології людини, медичної біології, біологічної хімії, фізичної реабілітації, спортивної медицини, дисциплін медико-профілактичного та загально гуманітарного циклу такими як, світова і вітчизняна культура, філософія, психологія, економіка, культура спілкування, екологія людини і ін. й інтегрується з цими дисциплінами; закладає основи здорового способу життя, поліпшення рівня життя та профілактики порушення функцій в процесі життєдіяльності; забезпечує послідовність та взаємозв'язок зі спортивною медициною, лікарським контролем, гігієною, медичною, психологічною та фізичною реабілітаціями, що передбачає інтеграцію викладання з цими дисциплінами та формування умінь застосувати знання з фізичного виховання в процесі подальшого навчання й у професійній діяльності.

## **1. Мета та завдання навчальної дисципліни**

**1.1. Метою викладання навчальної дисципліни третього року навчання (курсу за вибором) «Фізичне виховання та здоров'я»** є: підготовка майбутніх фахівців до високопродуктивної праці, виховання у студентів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами для підтримки свого належного фізичного та психічного стану в залежності від психофізичних навантажень та з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності, зміцнення здоров'я, а також отримання умінь і навичок для застосування різноманітних засобів фізичної культури в майбутньої профілактично-лікувальної діяльності та формування у всіх верств населення престижності здоров'я.

Кінцева мета навчальної дисципліни третього року навчання (курсу за вибором) «Фізичне виховання та здоров'я» вищих медичних навчальних закладів впливає із мети освітньої та професійної підготовки випускників вищого медичного навчального закладу та визначається змістом теоретичних знань, методичної підготовки, практичних умінь і навичок, якими повинен оволодіти лікар-спеціаліст:

1. Підтримувати, розвивати і удосконалювати функціональний стан свого організму.

2. Демонструвати розуміння принципів фізичної культури.

**1.2. Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни третього року навчання (курсу за вибором) «Фізичне виховання та здоров'я»** є:

- збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння формуванню здорового способу життя, підтримання і підвищення рівня працездатності протягом навчання;
- виховання у студентів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності та фізичного самовдосконалення;
- оволодіння методиками оцінки фізичного розвитку, функціонального стану та самоконтролю під час занять фізичними вправами;
- отримання студентами необхідних знань, вмінь та навичок в застосуванні засобів фізичної культури для профілактики захворювань, відновлення та зміцнення здоров'я, продовження професійної діяльності працездатного населення;

- формування розуміння ролі фізичної культури у розвитку особистості і підготування її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, до здорового способу життя, фізичного вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формування системи знань і вмінь з фізичної культури і здорового способу життя;
- зміцнення здоров'я, сприяння формуванню всебічного розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення оптимального рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності, функціонального стану протягом періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навиків занять основними видами фізичних вправ і форм раціональної фізкультурної діяльності;
- забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- набуття рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості;
- набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності;
- набуття здатності до виконання тестів і нормативів фізичної підготовленості.
- удосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів.

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

Згідно з вимогами стандарту дисципліна забезпечує набуття студентами

**компетентностей:**

*–інтегральна:*

1. Здатність використовувати різні види, форми і засоби фізичного виховання, спорту та рухової активності для професійної діяльності, активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

2. Здатність розв'язувати складні задачі і проблеми у галузі охорони здоров'я, у професійній діяльності або у процесі навчання та праці, що передбачає проведення досліджень і/або здійснення інновацій та характеризується невизначеністю умов і вимог.

*– загальні:*

1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу; здатність вчитися і бути сучасно навченим.

2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професії.

3. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

4. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації; здатність працювати автономно.

5. Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів); орієнтація на безпеку.

*– спеціальні (фахові, предметні):*

1. Планування процесу оздоровлення

2. Планування заходів оздоровлення

3. Мотивація осіб до здорового способу життя та залучення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

4. Демонстрація основних видів оздоровчо-рухової активності.
5. Надання консультацій з окремих питань здорового способу життя.
6. Надання консультацій з питань раціонального харчування.
7. Здійснення прогнозування стану індивідуального та громадського здоров'я.
8. Здатність здійснювати аналіз та осмислення загальнонаукової та професійно-орієнтованої літератури, у тому числі іноземної.

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

### Матриця компетентностей

№	Компетентність	Знання	Уміння	Комунікація	Автономія та відповідальність
<b>Загальні компетентності</b>					
1.	Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу; здатність вчитися і бути сучасно навченим.	+	+		+
2.	Знання та розуміння предметної області та розуміння професії.	+	+	+	+
3.	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	+	+	+	+
4.	Здатність до адаптації та дії в новій ситуації; здатність працювати автономно.	+	+		+
5.	Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.	+	+	+	+
6.	Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів); орієнтація на безпеку.	+	+	+	+

Результати навчання: інтегративні кінцеві програмні результати навчання, формуванню яких сприяє навчальна дисципліна.

**знати:**

- основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
- основи методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;
- основи професійно-прикладної фізичної підготовки і уміти застосовувати їх на практиці;
- основи фізичного виховання різних верств населення.

**вміти:**

- застосовувати систематичне фізичне тренування оздоровчої або спортивної спрямованості;

- скласти комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної паузи і хвилинки, комплекс фізичних вправ, що направлений на зміцнення м'язового корсету; комплекси фізичних вправ, які сприяють розвитку гнучкості, швидкості, загальної витривалості та сили, комплекси фізичних вправ для відновлення працездатності розумової втоми.

## 2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 годин 3 кредити ЄКТС. З них: лекційних занять – 10 год., практичних занять – 10 год., СРС – 70 год.

**Програма навчальної дисципліни третього року навчання «Фізичне виховання та здоров'я» (курс за вибором): Основні засоби удосконалення розвитку фізичних якостей, фізичної працездатності, індивідуальних програм розвитку фізичних якостей.**

**Тема 1.** Методи і засоби удосконалення розвитку гнучкості та рухомості в суглобах, та їх контроль. Складання індивідуальної програми розвитку гнучкості. Характеристика фізичних вправ, які застосовуються для розвитку гнучкості.

**Тема 2.** Методи та засоби удосконалення розвитку спритності, та їх контроль. Складання індивідуальної програми розвитку спритності. Характеристика фізичних вправ, які застосовуються для розвитку спритності.

**Тема 3.** Методи та засоби удосконалення розвитку швидкості, та їх контроль. Складання індивідуальної програми розвитку швидкості. Характеристика фізичних вправ, які застосовуються для розвитку швидкості.

**Тема 4.** Методи та засоби удосконалення розвитку силових якостей, та їх контроль. Складання індивідуальної програми силових якостей. Характеристика фізичних вправ, які застосовуються для розвитку силових якостей.

**Тема 5.** Методи та засоби удосконалення розвитку витривалості, та їх контроль. Складання індивідуальної програми витривалості. Характеристика фізичних вправ, які застосовуються для розвитку витривалості.

## 3. Структура навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
л		п	лаб.	інд.	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Елементи різних видів спорту та сучасні оздоровчі системи</b>						
<b>Тема 1.</b> Методи і засоби удосконалення розвитку гнучкості та рухомості в суглобах, та їх контроль. Складання індивідуальної програми розвитку гнучкості. Характеристика фізичних вправ, які застосовуються для розвитку гнучкості.	18	2	2			14
<b>Тема 2.</b> Методи та засоби удосконалення розвитку спритності, та їх контроль. Складання індивідуальної програми розвитку спритності. Характеристика фізичних вправ, які застосовуються для розвитку спритності.	18	2	2			14

<b>Тема 3.</b> Методи та засоби удосконалення розвитку швидкості, та їх контроль. Складання індивідуальної програми розвитку швидкості. Характеристика фізичних вправ, які застосовуються для розвитку швидкості.	18	2	2			14
<b>Тема 4.</b> Методи та засоби удосконалення розвитку силових якостей, та їх контроль. Складання індивідуальної програми силових якостей. Характеристика фізичних вправ, які застосовуються для розвитку силових якостей.	18	2	2			14
<b>Тема 5.</b> Методи та засоби удосконалення розвитку витривалості, та їх контроль. Складання індивідуальної програми витривалості. Характеристика фізичних вправ, які застосовуються для розвитку витривалості.	18	2	2			14
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>10</b>	<b>10</b>			<b>70</b>

#### 4. Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	«Фізична культура як важлива частина соціальної і професійної підготовки студентів»	2
2	«Медико-біологічні основи фізичної культури»	2
3	«Основи здорового способу життя. Рухова активність»	2
4	«Складання індивідуальних програм з розвитку фізичних якостей. Гігієнічні основи фізичної культури»	2
5	«Фізична культура в професійній діяльності фахівця»	2
	<b>Разом</b>	<b>10</b>

#### 5. Теми семінарських занять

Семінарські заняття не передбачені програмою.

#### 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Методи і засоби удосконалення розвитку гнучкості та рухомості в суглобах, та їх контроль. Складання індивідуальної програми розвитку гнучкості. Характеристика фізичних вправ, які застосовуються для розвитку гнучкості.	2
2	Методи та засоби удосконалення розвитку спритності, та їх контроль. Складання індивідуальної програми розвитку спритності. Характеристика фізичних вправ, які застосовуються	2



	для розвитку спритності.	
3	Методи та засоби удосконалення розвитку швидкості, та їх контроль. Складання індивідуальної програми розвитку швидкості. Характеристика фізичних вправ, які застосовуються для розвитку швидкості.	2
4	Методи та засоби удосконалення розвитку силових якостей, та їх контроль. Складання індивідуальної програми силових якостей. Характеристика фізичних вправ, які застосовуються для розвитку силових якостей.	2
5	Методи та засоби удосконалення розвитку витривалості, та їх контроль. Складання індивідуальної програми витривалості. Характеристика фізичних вправ, які застосовуються для розвитку витривалості.	2
	<b>Разом</b>	<b>10</b>

### 7. Теми лабораторних занять

Лабораторні заняття не передбачені програмою.

### 8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Пілатес та йога. Гімнастичні вправи на розвиток гнучкості	14
2	Аеробіка та степ-аеробіка (виконання зв'язок)	14
3	Основні засоби розвитку бігових вправ	14
4	Вправи на тренажерах. Шейпінг з обтяженням. Стрибкові вправи (з обтяженням)	14
5	Оздоровчий біг пересіченою місцевістю	14
	<b>Разом</b>	<b>70</b>

### 9. Індивідуальні завдання

Індивідуальні завдання (реферати, доповіді тощо).

№ п/п	Перелік завдань для індивідуальної самостійної роботи студентів	Вид завдання
1.	Підготовка огляду літератури з тем №1 - № 5	Огляд літератури
2.	Аналіз Інтернет інформації з тем № 1 - № 5	Аналітична довідка
3.	Підготовка тез на конференцію	Участь у конференції будь якого рівня

### 10. Завдання для самостійної роботи

- фізичні вправи і різні форми фізичної культури та спорту протягом навчального дня;

- фізкультурно-оздоровчі заняття в режимі дня (самостійні і індивідуальні заняття фізичними вправами);
- заняття в громадсько-спортивних клубах з видів спорту;
- заняття в спортивних секціях вищого навчального закладу під керівництвом викладачів-тренерів
- заняття в спортивних секціях, створених на курсі, факультеті, під керівництвом викладачів-тренерів або студентів-спортсменів;
- заняття в спортивних секціях за місцем проживання студентів (у гуртожитках);
- заняття в групах загальної фізичної підготовки;
- заняття в підготовчих групах;
- заняття в спеціальних медичних групах;
- заняття в групах лікувальної фізичної культури;
- заняття в оздоровчих спортивних таборах;
- масові фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи у вихідні та святкові дні (змагання, турніри, спартакіади, спортивні свята, тощо);
- виконання домашніх завдань з фізичного виховання, тощо.

Кафедри надають спортивному клубу та іншим громадським організаціям вищого навчального закладу консультативно-методичну допомогу.

## 11. Методи навчання

**Програмний матеріал** з фізичного виховання складається з метода використання слова, метода забезпечення наочності і метода практичних вправ.

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

**Методи забезпечення наочності.** До цієї групи методів навчання відносяться показ рухів у натурі або у виді зображень, сприйманих шляхом безпосереднього спостереження. Практично живий показ завжди супроводжується словесним поясненням. Причому слово в цьому випадку відіграє допоміжну роль. В основному в навчальній роботі застосовується показ фізичної вправи самим викладачем або кимось зі студентів. Показ може передувати поясненню, супроводжуватися поясненням або виконуватися після пояснення. Показ досягає мети в тому випадку, якщо рух, який демонструється, гарно видно всім студентам, якщо воно виконано технічно правильно, якщо попередньо організовано і правильно спрямована увага студентів.

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

## 12. Методи контролю

Засвоєння програми фізичного виховання забезпечується тестовим контролем. **Тестовий контроль** використовується для визначення рівня фізичної підготовленості студента. Такий метод передбачає однакові вимоги до всіх студентів, стимулює їх до самоконтролю.

## ТЕСТИ ПОТОЧНОГО КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ III курсів

Види тестів	Стать	Нормативи, показник/бал			
		5	4	3	2
<b>Тема: Гнучкість</b>					
<b>Тест №1</b>					
Нахили тулуба вперед, стоячи на гімнастичному ослоні (см)	Ч	+15	+10	+5	0
	Ж	+20	+15	+10	+5
<b>Тема: Спритність</b>					
<b>Тест №2</b>					
Човниковий біг 4 x 9 м (с)	Ч	9,0	9,6	10,0	10,4
	Ж	10,4	10,8	11,3	11,6
<b>Тема: Швидкість</b>					
<b>Тест №3</b>					
Біг на 100 м (с)	Ч	13,2	14,0	14,3	15,0
	Ж	14,8	15,5	16,3	17,0
<b>Тема: Силові якості</b>					
<b>Тест №4</b>					
Підтягування у висі (кількість разів) Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)	Ч	14	12	11	10
	Ж	25	21	18	15
<b>Тема: Витривалість</b>					
<b>Тест №5</b>					
Тест Купера (12 хвилинний біг)	Ч	2,7 і більше	2,65 - 2,0	1,95 - 1,7	1,65 - 1,1
	Ж	2,5 і більше	2,45 - 1,9	1,85 - 1,1	1,05 - 0,8

### 13. Форма підсумкового контролю успішності навчання

#### *Оцінювання самостійної роботи студентів*

Самостійна робота студентів, яка передбачена в темі поряд з аудиторною роботою, оцінюється під час поточного контролю теми на відповідному практичному занятті.

#### *Оцінювання індивідуального завдання*

Виконання індивідуального завдання зараховується студенту лише після успішного його захисту на практичному занятті. В залежності від якості виконання та захисту за індивідуальне завдання студент може отримати традиційні оцінки «5», «4», «3», «2».

#### *Залік*

Залік отримують студенти, які повністю відвідали аудиторні навчальні заняття з дисципліни, передбачені навчальною програмою та при оцінюванні кожного контрольного тесту отримали оцінки за традиційною 4-ри бальною шкалою (3,4,5) та виконали всі види робіт, передбачені навчальною програмою. Студенти, які мають

оцінку за традиційною 4-ри бальною шкалою (2), а також не виконали всі види робіт, передбачені навчальною програмою, залік не отримують. Студентам, які не виконали всі види робіт, передбачені навчальною програмою з поважної причини, вносяться корективи до індивідуального навчального плану і дозволяється відпрацювати академічну заборгованість до певного визначеного терміну.

В кінці вивчення дисципліни поточна успішність розраховується як середній бал усіх отриманих студентом оцінок за традиційною шкалою, округлене до 2 (двох) знаків після коми.

#### 14. Схема нарахування та розподіл балів, які отримують студенти

##### **Конвертація традиційної оцінки з дисципліни за багатобальною шкалою**

Особливе методологічне значення має питання конвертації результату вивчення студентом дисципліни за 200-бальною шкалою та подальше ранжування за рейтинговою шкалою (ECTS). Це необхідно для здійснення академічної мобільності студента, надання студенту можливості продовжити навчання з цієї дисципліни в іншому ВНЗ або в іншій країні.

Отриманий середній бал за дисципліну дозволяє здійснити конвертацію в оцінку за 200-бальною шкалою.

##### **Приклад:**

Середній бал за дисципліну	Оцінка за 200-бальною шкалою
5,0	200
4,38	X

$$X = (4,38 \times 200) : 5 = 175 \text{ балів}$$

Дисципліна закінчується **заліком**, підраховується тільки середній бал поточної успішності, тобто середнє арифметичне всіх отриманих оцінок за традиційною шкалою, округлене до двох знаків після коми, яке конвертується за 200-бальною системою.

<b>Традиційна оцінка за дисципліну</b>					
<b>3</b>		<b>4</b>		<b>5</b>	
<i>середній бал за дисципліну</i>	<i>сума балів за дисципліну</i>	<i>середній бал за дисципліну</i>	<i>сума балів за дисципліну</i>	<i>середній бал за дисципліну</i>	<i>сума балів за дисципліну</i>
3,00-3,01	120	3,75-3,76	150	4,45-4,46	178
3,02-3,03	121	3,77-3,78	151	4,47-4,48	179
3,04-3,06	122	3,79-3,81	152	4,49-4,51	180
3,07-3,08	123	3,82-3,83	153	4,52-4,53	181
3,09-3,11	124	3,84-3,86	154	4,54-4,56	182
3,12-3,13	125	3,87-3,88	155	4,57-4,58	183
3,14-3,16	126	3,89-3,91	156	4,59-4,61	184
3,17-3,18	127	3,92-3,93	157	4,62-4,63	185
3,19-3,21	128	3,94-3,96	158	4,64-4,66	186

3,22-3,23	129	3,97-3,98	159	4,67-4,68	187
3,24-3,26	130	3,99-4,01	160	4,69-4,71	188
3,27-3,28	131	4,02-4,03	161	4,72-4,73	189
3,29-3,31	132	4,04-4,06	162	4,74-4,76	190
3,32-3,33	133	4,07-4,08	163	4,77-4,78	191
3,34-3,36	134	4,09-4,11	164	4,79-4,81	192
3,37-3,38	135	4,12-4,13	165	4,82-4,83	193
3,39-3,41	136	4,14-4,16	166	4,84-4,86	194
3,42-3,43	137	4,17-4,18	167	4,87-4,88	195
3,44-3,46	138	4,19-4,21	168	4,89-4,91	196
3,47-3,48	139	4,22-4,23	169	4,92-4,93	197
3,49-3,51	140	4,24-4,26	170	4,94-4,96	198
3,52-3,53	141	4,27-4,28	171	4,97-4,98	199
3,54-3,56	142	4,29-4,31	172	4,99	200
3,57-3,58	143	4,32-4,33	173		
3,59-3,61	144	4,34-4,36	174		
3,62-3,63	145	4,37-4,38	175		
3,64-3,66	146	4,39-4,41	176		
3,67-3,68	147	4,42-4,43	177		
3,69-3,71	148	4,44	178		
3,72-3,73	149				
3,74	150				

**15. Методичне забезпечення** (навчальний контент (конспект або розширений план лекцій), плани практичних (семінарських) занять, завдання для лабораторних робіт, самостійної роботи, питання, задачі, завдання або кейси для поточного та підсумкового контролю знань і вмінь студентів, комплексної контрольної роботи, післятестастійного моніторингу набутих знань і вмінь з навчальної дисципліни)

1. Типова програма нормативної навчальної дисципліни третього року навчання «Фізичне виховання та здоров'я» (курс за вибором)
2. Робоча програма нормативної навчальної дисципліни третього року навчання «Фізичне виховання та здоров'я» (курс за вибором)
3. Календарно-тематичний план лекційних занять.
4. Календарно-тематичний план практичних занять.
5. Календарно-тематичний план СРС.
6. Тести для поточного контролю знань і вмінь студентів.
7. Методичні розробки для викладачів.
8. Методичні вказівки для студентів.

## **16. Рекомендована література**

### **Основна**

1. Власов Г. В. Формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів / Г. В. Власов. – Донецьк, 2013. – 155 с.

2. Диференціація фізичної підготовки спортсменів: монографія / авт. кол.: Линець М.М., Чичкан О.А., Хіменес Х.Р. [та ін.]; за заг. ред. М. М. Линця. – Львів: ЛДУФК, 2017. – 304 с.
3. Іваночко В. Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні студентів навчальної секції фізичної реабілітації: навч. посіб. / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Федір Музика. – Л.: ЛДУФК, 2014. – 128 с.
4. Лемешко В. Й. Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання і виховання студентів вищих навчальних закладів: навч. посіб. / Лемешко В. Й., Приставський Т. Г., Дух Т. І. Вид. 2-ге, доп. – Л.: ЛДУФК, 2014. – 248 с.
5. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкісно-силових видах легкої атлетики: монографія / авт. кол.: Конестяпін В. Г., Свищ Я. С., Дунець-Лесько А. В. [та ін.]; за ред. В. Конестяпіна та Я. Свища. – Львів: ЛДУФК, 2016. – 220 с.
6. Санология. Основы управления здоровьем: монография / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова, А.В. Магльований. – LAMBERT (Германия), 2012. – 404 с.: рис., табл.
7. Юшковська О.Г., Круцевич Т.Ю., Середовська В.Ю., Безверхня Г.В. Самостійні заняття з фізичного виховання Методичний посібник для студентів медичних та фармацевтичних закладів. Одеса, 2011. – 269 с.

#### Допоміжна

1. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей – К.: Здоровье, 2005. – 195 с.
2. Обґрунтування рівнів та етапів фізичних навантажень студенток спеціальних медичних груп із захворюваннями серцево-судинної системи: навч.-метод. посіб. / О.Ю. Іваночко, А.В. Магльований – Львів, Вид. ЛДУФК, 2008. – 56 с.
3. Попов М.Д., Сорокіна Т.Р. Навчально-методичний посібник із організації самостійних занять оздоровчого спрямування (на прикладі аеробіки). – К.: ІЗИН, 2005, - 125 с.
4. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2005. - 274 с.
5. Волков В. Л. Развитие физических способностей студентов у системі фізичної підготовки: [монографія] / В. Л. Волков. – К.: Освіта України, 2011. – 420 с.
6. Василишин І. П. Важка атлетика Львівщини (1912–2012): довідник / Іван Василишин, Володимир Науменко. – Л.: ЛДУФК, 2014. – 168с.
7. Инновационная образовательная технология спортизированного физического воспитания в общеобразовательной школе (ред. Л.Н. Прогонюк) – Сургут: Дефис, 2006. – 212 с.
8. Карпушин Б.А. Педагогика физической культуры: учебник / Б.А. Карпушин. – М.: Советский спорт, 2013. – 300 с.
9. Обухова Н.Б. Стандартная тренировочная программа для развития скоростно-силовых качеств у детей 9-10 лет // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007, № 4, С. 33 – 34.
10. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини: монографія / Юлія Павлова. – Львів: ЛДУФК, 2016. – 356 с.
11. Kraemer W. J. Optimizing strength training: designing nonlinear periodization workouts / W. J. Kraemer S. J. Fleck. – Champaign: Human Kinetics, 2007. – 246 p.

12. Hardman K. Contemporari issues in phisical education / K. Hardman, K. Green. – Mayer & Mayer Verlag, 2011. – 300 p.

### **17. Інформаційні ресурси**

- <http://www.mon.gov.ua> – Офіційний сайт Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.
- <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> Закон України «Про фізичну культуру і спорт».
- <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1060-12> - Закон України «Про освіту».
- <http://www.nbuv.gov.ua/> – Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського.
- <http://library.gov.ua/> – Національна наукова медична бібліотека України.
- <http://osvita.ua/vnz/> – Вища освіта в Україні.
- <http://metodportal.com/taxonomy/term/35> – Методичний портал «Фізичне виховання».
- <http://www.tmfv.com.ua/> – журнал «Теорія та методика фізичного виховання».
- [www.universalinternetlibrary.ru/book/medzina3/0.shtml](http://www.universalinternetlibrary.ru/book/medzina3/0.shtml)
- <http://basket.rkc-74.ru/p46aa1.html>
- <http://basketball.sport.com.ua/>
- <http://bchance.ru>