

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної роботи

Едмунд БУРЯЧКІВСЬКИЙ

01 вересня 2024 р.



РОБОЧА ПРОГРАМА З ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Рівень вищої освіти: другий (магістерський)

Галузь знань: 22 «Охорона здоров'я»

Спеціальність: 222 «Медицина»

Освітньо-професійна програма: Медицина

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми «Медицина» підготовки фахівців другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 222 «Медицина» галузі знань 22 «Охорона здоров'я», ухваленою Вченою Радою ОНМедУ (протокол № 10 від 27 червня 2024 року).

Розробники:

завідувач кафедри, д.м.н., проф. Юшковська О. Г.
завуч кафедри, ст. викладач Середовська В. Ю.
ст. викладач Коростильова Г. Ю.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання

Протокол № 1 від 26.08. 2024 р.

Завідувач кафедри

Ольга ЮШКОВСЬКА

Погоджено із гарантом ОПП

Валерія МАРІЧЕРЕДА

Програму ухвалено на засіданні предметної циклової комісії з медико-біологічних дисциплін ОНМедУ

Протокол № 1 від 27.08.2024 р.

Голова предметної циклової методичної комісії з медико-біологічних дисциплін,
д.мед.н., проф.

Леонід ГОДЛЕВСЬКИЙ

Переглянуто та затверджено на засіданні кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання

Протокол № ___ від «___» _____ 20__ р.

Завідувач кафедри

_____ Ольга ЮШКОВСЬКА

Переглянуто та затверджено на засіданні кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання

Протокол № ___ від «___» _____ 20__ р.

Завідувач кафедри

_____ Ольга ЮШКОВСЬКА

1. Опис навчальної дисципліни:

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
Загальна кількість: Кредитів – 4 Годин – 120	Галузь знань: I «Охорона здоров'я та соціальне забезпечення» Спеціальність: I 2 «Медицина» Рівень вищої освіти другий (магістерський)	<i>Денна форма навчання</i>
		<i>Вибіркова дисципліна</i>
		<i>Рік підготовки: 2</i>
		<i>Семестри III-IV</i>
		<i>Лекції (0 год.)</i>
		<i>Семінарські (0 год.)</i>
		<i>Практичні (40 год.)</i>
		<i>Лабораторні (0 год.)</i>
		<i>Самостійна робота (80 год.)</i>
		<i>у т.ч. індивідуальні завдання</i>
<i>Форма підсумкового контролю – Залік</i>		

2. Мета та завдання навчальної дисципліни, компетентності, програмні результати навчання

Мета: Опанування здобувачем вищої освіти знань і формування елементів професійних компетентностей та практичних навичок в галузі фізичного виховання на основі спеціалізованих сучасних наукових здобутків у сфері фізичного виховання та здоров'я .

Завдання:

1. Збереження і зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти, сприяння формуванню здорового способу життя, підтримка і підвищення рівня працездатності протягом навчання;

2. Виховання у здобувачів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності та фізичного самовдосконалення;

3. Оволодіння методиками оцінки фізичного розвитку, функціонального стану і самоконтролю під час занять фізичними вправами;

4. Отримання необхідних знань, умінь і навичок в застосуванні засобів фізичної культури для профілактики захворювань, відновлення і зміцнення здоров'я, продовження професійної діяльності працездатного населення;

5. Формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки 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;

6. Формування системи знань і умінь з фізичної культури і здорового способу життя;

7. Зміцнення здоров'я, сприяння формуванню всебічного розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення оптимального рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності, функціонального стану протягом періоду навчання;

8. Оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами фізичних вправ і форм раціональної фізкультурної діяльності;

9. Забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;

10. Придбання рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості;

11. Набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності;

12. Придбання здатності до виконання тестів і нормативів фізичної підготовленості;

Процес вивчення дисципліни спрямований на формування елементів наступних компетентностей

Процес вивчення дисципліни спрямований на формування елементів наступних компетентностей

-Загальних (ЗК):

ЗК1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу

ЗК2. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями

ЗК3. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях

ЗК4. Знання та розуміння предметної галузі та розуміння професійної діяльності

ЗК5. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації

ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення

ЗК7. Здатність працювати в команді

ЗК8. Здатність до міжособистої взаємодії

ЗК10. Здатність використовувати інформаційні і комунікаційні технології

ЗК11. Здатність до пошуку, опрацювання та аналізу інформації з різних джерел

ЗК12. Визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов'язків

ЗК15. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя

ЗК16. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт

ЗК17. Прагнення до збереження навколишнього середовища

ЗК18. Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких проявів недоброчесності

- Спеціальних(СК):

СК4. Здатність до визначення необхідного режиму праці та відпочинку при лікуванні та профілактиці захворювань.

СК28. Здатність до застосування фундаментальних біомедичних знань на рівні достатньому для виконання професійних задач у сфері охорони здоров'я

Програмні результати навчання (ПРН):

ПРН1. Мати ґрунтовні знання із структури професійної діяльності. Вміти здійснювати професійну діяльність, що потребує оновлення та інтеграції знань. Нести відповідальність за професійний розвиток, здатність до подальшого професійного навчання з високим рівнем автономності.

ПРН24. Організувати необхідний рівень індивідуальної безпеки (власної та осіб, про яких піклується) у разі виникнення типових небезпечних ситуацій в індивідуальному полі діяльності.

ПРН28. Приймати ефективні рішення з проблем охорони здоров'я, оцінювати потрібні ресурси, враховувати соціальні, економічні та етичні наслідки.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен:

Знати:

- Основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності та вміння застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності;

- Основи методики оздоровлення і фізичного вдосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;

- Основи професійно-прикладної фізичної підготовки і вміння застосовувати їх на практиці;

- Основи фізичного виховання різних верств населення.

Вміти:

- Застосовувати систематичні фізичні тренування оздоровчої або спортивної спрямованості;

- Скласти комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної паузи і хвилинки, комплекс фізичних вправ, спрямований на зміцнення м'язового корсету; комплекси фізичних вправ, які сприяють розвитку гнучкості, швидкості, загальної витривалості і сили, комплекси фізичних вправ для відновлення працездатності розумової втоми;
- Закласти основи здорового способу життя, покращення рівня життя і профілактики порушення функцій в процесі життєдіяльності.

3. Зміст навчальної дисципліни

Тема 1. Оволодіння основними засобами розвитку швидкості та їх вдосконалення.

Оволодіння фізичними вправами загального розвитку і спеціальними вправи для вдосконалення бігової підготовки. Характеристика швидкості, як фізичної якості. Методика і засоби розвитку швидкості. Складання програм, переважно спрямованих на розвиток швидкості рухів.

Тема 2. Оволодіння основними засобами розвитку витривалості та їх вдосконалення.

Оволодіння основними засобами розвитку спеціальної і загальної витривалості та їх вдосконалення. Характеристика витривалості, як фізичної якості. Методика і засоби розвитку витривалості. Складання програм, переважно спрямованих на розвиток спеціальної та загальної витривалості.

Тема 3. Оволодіння основними засобами розвитку сили та їх вдосконалення.

Оволодіння та удосконалення техніки виконання вправ на тренажерах. Форми і типи м'язових скорочень. Характеристика сили, як фізичної якості. Функціональні резерви сили. Методика і засоби розвитку сили. Складання програм, переважно спрямованих на розвиток сили.

Тема 4. Оволодіння основними засобами розвитку спритності та їх вдосконалення.

Оволодіння основами дозування фізичних вправ при застосуванні степ платформ, фітболів, гімнастичних скакалок. Характеристика спритності, як фізичної якості. Методика і засоби розвитку координаційних здібностей. Складання програм, переважно спрямованих на розвиток координаційних здібностей і спритності.

Тема 5. Оволодіння основними засобами розвитку гнучкості та їх вдосконалення.

Основні групи вправ для розвитку гнучкості. Фізіологічні та анатомічні основи гнучкості. Характеристика гнучкості, як фізичної якості. Методика і засоби розвитку гнучкості. Складання програм, переважно спрямованих на розвиток гнучкості.

Тема 6. Використання загально-розвиваючих вправ, як засіб розвитку основних фізичних якостей та їх вплив на організм людини.

Оволодіння основами знань з методики самостійних занять фізичними вправами для загальної і професійно-прикладної підготовки. Основні фізичні якості та їх вплив на організм людини.

Тема 7. Навчання основним засобам та принципам спортивного тренування.

Методика роботи і способи використання гімнастичного обладнання та тренажерів. Основні поняття та принципи спортивного тренування. Структура і функції м'язів. Послідовність біохімічних змін при тренуванні.

Тема 8. Навчання основним засобам техніки і тактики гри у баскетбол.

Ознайомлення зі спеціально-підготовчими вправами баскетболістів. Загальні поняття про фізичне навантаження. Основні поняття про адаптацію. Адаптація організму до тренувальних навантажень. Фізіологічні механізми адаптації до навантажень.

Тема 9. Навчання основним засобам техніки і тактики гри в волейбол.

Ознайомлення зі спеціально-підготовчими вправами волейболістів. Фізична працездатність. Види фізичної працездатності. Адаптація дихальної системи до фізичних навантажень

Тема 10. Навчання основним засобам техніки і тактики гри в футбол.

Ознайомлення зі спеціально-підготовчими вправами футболістів. Проблема допінгу в сучасному спорті та наслідки його застосування.

4. Структура навчальної дисципліни

Тема	Кількість годин					
	Усього	у тому числі				
		лекції	семінари	практичні	лабораторні	СРЗ
Тема 1. Оволодіння основними засобами розвитку швидкості та їх вдосконалення. Оволодіння фізичними вправами загального розвитку і спеціальними вправи для вдосконалення біговій підготовки. Характеристика швидкості, як фізичної якості. Методика і засоби розвитку швидкості. Складання програм, переважно спрямованих на розвиток швидкості рухів.	14	0	0	6	0	8
Тема 2. Оволодіння основними засобами розвитку витривалості та їх вдосконалення. Оволодіння основними засобами розвитку спеціальної і загальної витривалості та їх вдосконалення. Характеристика витривалості, як фізичної якості. Методика і засоби розвитку витривалості. Складання програм, переважно спрямованих на розвиток спеціальної та загальної витривалості.	14	0	0	6	0	8
Тема 3. Оволодіння основними засобами розвитку сили та їх вдосконалення. Оволодіння та удосконалення техніки виконання вправ на тренажерах. Форми і типи м'язових скорочень. Характеристика сили, як фізичної якості. Функціональні резерви сили. Методика і засоби розвитку сили. Складання програм, переважно спрямованих на	14	0	0	6	0	8

розвиток сили.						
Тема 4. Оволодіння основними засобами розвитку спритності та їх вдосконалення. Оволодіння основами дозування фізичних вправ при застосуванні степ платформ, фіт-болів, гімнастичних скакалок. Характеристика спритності, як фізичної якості. Методика і засоби розвитку координаційних здібностей. Складання програм, переважно спрямованих на розвиток координаційних здібностей і спритності.	14	0	0	6	0	8
Тема 5. Оволодіння основними засобами розвитку гнучкості та їх вдосконалення. Основні групи вправ для розвитку гнучкості. Фізіологічні та анатомічні основи гнучкості. Характеристика гнучкості, як фізичної якості. Методика і засоби розвитку гнучкості. Складання програм, переважно спрямованих на розвиток гнучкості.	14	0	0	6	0	8
Тема 6. Основні фізичні якості та їх вплив на організм людини.	10	0	0	2	0	8
Тема 7. Навчання основним засобам та принципам спортивного тренування.	10	0	0	2	0	8
Тема 8. Навчання основним засобам техніки і тактики гри у баскетбол. Ознайомлення зі спеціально-підготовчими вправами баскетболістів. Загальні поняття про фізичне навантаження. Основні поняття про адаптацію. Адаптація організму до тренувальних навантажень. Фізіологічні механізми адаптації до навантажень.	10	0	0	2	0	8
Тема 9. Навчання основним засобам техніки і тактики гри в волейбол. Ознайомлення зі спеціально-підготовчими	10	0	0	2	0	8

вправами волейболістів. Фізична працездатність. Види фізичної працездатності. Адаптація дихальної системи до фізичних навантажень.						
Тема 10. Навчання основним засобам техніки і тактики гри в футбол. Ознайомлення зі спеціально-підготовчими вправами футболістів. Проблема допінгу в сучасному спорті та наслідки його застосування.	10	0	0	2	0	8
Усього годин:	120	0	0	40	0	80

5. Теми лекційних / семінарських / практичних / лабораторних занять

5.1. Теми лекційних занять

Лекційні заняття не передбачені.

5.2. Теми семінарських занять

Семінарські заняття не передбачені.

5.3. Теми практичних занять

№ п/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Тема 1. Оволодіння основними засобами розвитку швидкості.	2
2.	Тема 1. Характеристика швидкості, як фізичної якості.	2
3.	Тема 1. Методика і засоби розвитку швидкості.	2
4.	Тема 2. Оволодіння основними засобами розвитку витривалості.	2
5.	Тема 2. Характеристика витривалості, як фізичної якості.	2
6.	Тема 2. Методика і засоби розвитку витривалості.	2
7.	Тема 3. Оволодіння основними засобами розвитку сили та їх вдосконалення.	2
8.	Тема 3. Характеристика сили, як фізичної якості.	2
9.	Тема 3. Методика і засоби розвитку сили.	2
10.	Тема 4. Оволодіння основними засобами розвитку спритності.	2
11.	Тема 4. Характеристика спритності, як фізичної якості.	2
12.	Тема 4. Методика і засоби розвитку спритності, як фізичної якості.	2
13.	Тема 5. Оволодіння основними засобами розвитку гнучкості.	2
14.	Тема 5. Характеристика гнучкості, як фізичної якості.	2
15.	Тема 5. Методика і засоби розвитку гнучкості.	2
16.	Тема 6. Основні фізичні якості та їх вплив на організм людини.	2
17.	Тема 7. Навчання основним засобам та принципам спортивного тренування.	2
18.	Тема 8. Навчання основним засобам техніки і тактики гри у баскетбол.	2
19.	Тема 9. Навчання основним засобам техніки і тактики гри в волейбол.	2
20.	Тема 10. Навчання основним засобам техніки і тактики гри в футбол.	2
	Всього:	40

5. ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ / СЕМІНАРСЬКИХ / ПРАКТИЧНИХ / ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

5.1. Теми лекційних занять

Лекційні заняття не передбачені.

5.2. Теми семінарських занять

Семінарські заняття не передбачені.

6. Самостійна робота здобувача вищої освіти

№	Назва теми / види завдань	Кіл-ть годин
1.	Тема 1. Підготовка до практичних занять 1 – 3	8
2.	Тема 2. Підготовка до практичних занять 4 - 6	8
3.	Тема 3. Підготовка до практичних занять 7 - 9	8
4.	Тема 4. Підготовка до практичних занять 10 – 12	8
5.	Тема 5. Підготовка до практичних занять 13 - 15	8
6.	Тема 6. Підготовка до практичних занять 16	8
7.	Тема 7. Підготовка до практичних занять 17	8
8.	Тема 8. Підготовка до практичних занять 18	8
9.	Тема 9. Підготовка до практичних занять 19	8
10.	Тема 10. Підготовка до практичних занять 20	8
	Разом	80

7. Методи навчання

Практичні заняття: бесіда, розповідь, пояснення, демонстрація, інструктаж, вправи, тренувальні вправи.

Самостійна робота: самостійна робота з рекомендованою основною та додатковою літературою, з електронними інформаційними ресурсами, самостійна робота з банком тестових завдань, частково пошуковий, дослідницький, презентація результатів власних досліджень, виконання індивідуальних завдань.

8. ФОРМИ КОНТРОЛЮ ТА МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ (у т.ч. критерії оцінювання результатів навчання)

Поточний контроль: усне опитування, тестування, оцінювання виконання практичних навичок, оцінювання комунікативних навичок, оцінювання активності на занятті.

Підсумковий контроль: залік.

Оцінювання поточної навчальної діяльності на практичному занятті:

1. Оцінювання теоретичних знань з теми заняття:
 - методи: опитування, тестування
 - максимальна оцінка – 5, мінімальна оцінка – 3, незадовільна оцінка – 2.
2. Оцінка практичних навичок та маніпуляцій з теми заняття:
 - методи: оцінювання правильності виконання практичних навичок
 - максимальна оцінка – 5, мінімальна оцінка – 3, незадовільна оцінка – 2.

Оцінка за одне практичне заняття є середньоарифметичною за всіма складовими і може мати лише цілу величину(5, 4, 3, 2), яка округлюється за методом статистики.

Критерії поточного оцінювання на практичному занятті

Оцінка	Критерії оцінювання
--------	---------------------

«5»	Здобувач систематично працював протягом семестру, показав різнобічні і глибокі знання програмного матеріалу, вміє успішно виконувати завдання, які передбачені програмою, засвоїв зміст основної та додаткової літератури, усвідомив взаємозв'язок окремих розділів дисципліни, їхнє значення для майбутньої професії, виявив творчі здібності у розумінні та використанні навчально-програмного матеріалу, проявив здатність до самостійного оновлення і поповнення знань.
«4»	Здобувач виявив повне знання навчально-програмного матеріалу, успішно виконує передбачені програмою завдання, засвоїв основну літературу, що рекомендована програмою, показав достатній рівень знань з дисципліни і здатний до їх самостійного оновлення та поновлення у ході подальшого навчання та професійної діяльності.
«3»	Здобувач виявив знання основного навчально-програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та наступної роботи за професією, справляється з виконанням завдань, передбачених програмою, допустив окремі помилки у відповідях і при виконанні завдань, але володіє необхідними знаннями для подолання допущених помилок під керівництвом науково-педагогічного працівника.
«2»	Здобувач не виявив достатніх знань основного навчально-програмного матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань, не може без допомоги викладача використати знання при подальшому навчанні, не спромігся оволодіти навичками самостійної роботи.

Залік виставляється здобувачу, який виконав усі завдання робочої програми навчальної дисципліни, приймав активну участь у практичних заняттях, виконав та захистив індивідуальне завдання та має середню поточну оцінку не менше ніж 3,0 і не має академічної заборгованості.

Залік здійснюється: на останньому занятті до початку екзаменаційної сесії - при стрічковій системі навчання, на останньому занятті – при цикловій системі навчання. Оцінка за залік є середньоарифметичною за всіма складовими за традиційною чотирибальною шкалою і має величину, яка округлюється за методом статистики з двома десятковими знаками після коми.

9. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Бали з навчальної дисципліни для здобувачів, які успішно виконали програму, конвертуються у традиційну чотирибальну шкалу за абсолютними критеріями, які наведено у таблиці:

Таблиця конвертації традиційної оцінки у багатобальну шкалу

Традиційна чотирибальна шкала	Багатобальна 200-бальна шкала
Відмінно («5»)	185 – 200
Добре («4»)	151 – 184
Задовільно («3»)	120 – 150
Незадовільно («2»)	Нижче 120

Багатобальна шкала (200-бальна шкала) характеризує фактичну успішність кожного здобувача із засвоєння навчальної дисципліни. Конвертація традиційної оцінки в 200-бальну виконується інформаційно-технічним відділом Університету програмою «Контингент» за відповідною формулою: Середній бал успішності (поточної успішності з дисципліни) x 40.

За рейтинговою шкалою ECTS оцінюються досягнення здобувачів з навчальної дисципліни, які навчаються на одному курсі однієї спеціальності, відповідно до отриманих ними балів, шляхом ранжування, а саме:

Оцінка за шкалою ECTS	Статистичний показник
-----------------------	-----------------------

A	Найкращі 10% здобувачів
B	Наступні 25% здобувачів
C	Наступні 30% здобувачів
D	Наступні 25% здобувачів
E	Наступні 10% здобувачів

Шкала ЄКТС встановлює належність здобувача до групи кращих чи гірших серед референтної групи однокурсників (факультет, спеціальність), тобто його рейтинг. При конвертації з багатобальної шкали, як правило, межі оцінок «А», «В», «С», «D», «Е» не співпадають з межами оцінок «5», «4», «3» за традиційною шкалою. Оцінка «А» за шкалою ЄКТС не може дорівнювати оцінці «відмінно», а оцінка «В» - оцінці «добре» тощо. Здобувачі, які одержали оцінки «FX» та «F» («2») не вносяться до списку здобувачів, що ранжуються. Такі здобувачі після перескладання автоматично отримують бал «Е». Оцінка «FX» виставляється здобувачам, які набрали мінімальну кількість балів за поточну навчальну діяльність, але яким не зарахований підсумковий контроль. Оцінка «F» виставляється студентам, які відвідали усі аудиторні заняття з навчальної дисципліни, але не набрали середнього балу (3,00) за поточну навчальну діяльність і не допущені до підсумкового контролю.

10. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

- Робоча програма навчальної дисципліни
- Силабус
- Навчально-методична література:
- Методичні розробки до семінарських занять
- Методичні рекомендації до самостійної роботи здобувачів вищої освіти
- Тести для оцінювання з фізичної підготовленості.
- О.Г. Юшковська, Т.Ю. Круцевич, В.Ю. Середовська, Г.В. Безверхня. Самостійні заняття з фізичного виховання. Методичний посібник для студентів медичних та фармацевтичних закладів. Одеса, 2011. – 269 с.

11. Питання для підготовки до підсумкового контролю

11.1 Теоретична підготовка.

1. Продовжить фразу. Фізична якість - Швидкість - це здатність організму:
2. Дайте визначення. Різновиди прояв швидкості ...
3. Дайте визначення. Фактори, що впливають на швидкість ...
4. Які із запропонованих засобів невідповідні для розвитку швидкості в ускладнених умовах?
5. Які із запропонованих засобів невідповідні для розвитку швидкості в полегшених умовах?
6. Продовжить фразу. До об'єктивних критеріїв самоконтролю можна віднести:
7. Продовжить фразу. Позитивний вплив фізичних вправ на розвиток функціональних можливостей організму буде залежати від:
8. Який метод нарощування м'язової маси найкращий?
9. Вид гормону, що виділяється під час бігу і надає заспокійливу дію на організм?
10. Якими не повинні бути вправи, на яких базується тренування для поліпшення роботи серцево-судинної і дихальної систем?
11. Відновлення глікогену в м'язах - одна з необхідних умов оптимального пост навантажувального відновлення. Скільки часу займає відбудовний період?
12. Основне значення для біохімічної оцінки фізичних вправ має їх потужність. Який зоні потужності відповідає гранична тривалість роботи не більше 5 хв.?

13. Основне значення для біохімічної оцінки фізичних вправ має їх потужність. Який зоні потужності відповідає біг на 15 км і більше, спортивна ходьба на 10 км і більше, кроси, лижні гонки на 50 км, понад довгій дистанції в легкій атлетиці, плаванні, велоспорті?

14. Інтенсивність виконання вправ можна визначити за частотою серцевих скорочень. Якою буде ЧСС при навантаженні помірної інтенсивності, якщо тренується 25 років?

15. Регулярні заняття фізичними вправами сприяють підвищенню працездатності. З якими процесами в організмі це пов'язано?

16. Продовжить фразу. Найбільш поширеним методом вдосконалення швидкісно-силових здібностей є ...

17. Характерною особливістю вправ субмаксимальної зони потужності є можливість виникнення «мертвої точки» по ходу їх виконання. Дайте визначення поняття "Мертва точка"?

18. Продовжить фразу. Головна роль у розподілі поживних речовин серед інших тканин і в інтеграції проміжного обміну належить ...

19. Продовжить фразу. Виснаження глікогену - основна причина втоми в бігу на:

20. Продовжить фразу. Виснаження креатинфосфату - основна причина втоми в бігу на:

21. При напруженій м'язовій діяльності концентрація одних гормонів підвищується, інших (їх меншість) - знижується. Знижується концентрація?

22. терморегуляторного центром організму людини є?

23. Яка фізична якість переважно розвивається при виконанні наступних вправ: оздоровча ходьба і біг, кросовий біг до 2-х км, тривалий біг 15-20 хвилин?

24. Як орієнтовно можна визначити рівень фізичного навантаження у спортсменів, якщо пульс дорівнює 180 ударів в хвилину?

25. Під час оздоровчого тренування з метою підвищення функціональних можливостей серцево-судинної системи величина ЧСС повинна бути не нижче

26. Напишіть які пульсові зони ви знаєте. Запишіть який пульс у відсотках% від максимального навантаження, відповідає кожній зоні.

27. Напишіть формулу для визначення максимальної ЧСС. Потім введіть в формулу свої індивідуальні параметри. Розрахуйте і запишіть ЧСС в пульсових зонах відповідно.

28. При будь-яких фізичних навантаженнях рекомендується дихати певним способом. Як рекомендується дихати при тривалому навантаженні високої інтенсивності?

29. Яку форму самостійних занять фізичними вправами слід вибрати для розвитку витривалості?

30. Продовжить фразу. Фізична якість - Витривалість - це здатність організму:

31. Продовжить фразу. Стероїдні гормони регулюють такі фундаментальні процеси життя багатоклітинного організму, як зростання, диференціювання, розмноження, адаптація, поведінка. До стероїдних гормонів відноситься:

32. Адаптація окремих біоенергетичних систем організму при тренуванні відбувається неодноразово. Яка з біоенергетичних систем адаптується швидше за інших під час тренування?

33. Біохімічні зміни після тренування розвиваються не одночасно. Яка з біоенергетичних систем відновлюється швидше інших після тренування?

34. Що необхідно враховувати при оцінці спритності?

35. Що становить фізіологічні і психофізичні основи спритності?

36. Продовжить фразу. Лікувальна дія фізичних вправ проявляється у вигляді

37. Які фізичні вправи найкращі для розвитку спритності?

38. Навантаження під час тренування для розвитку фізичних якостей доцільно планувати в певному порядку. Подумайте і виберіть схему?

39. Які з перерахованих видів здібностей не є координаційними?

40. Що не характерно для повільно-скорочувальних м'язових волокон (ПМВ)?

41. Продовжить фразу. Стероїдні гормони регулюють такі фундаментальні процеси життя багатоклітинного організму, як зростання, диференціювання, розмноження, адаптація, поведінка. До стероїдних гормонів відноситься:

42. Адаптація окремих біоенергетичних систем організму при тренуванні відбувається неодноразово. Яка з біоенергетичних систем адаптується швидше за інших під час тренування?

43. Біохімічні зміни після тренування розвиваються не одночасно. Яка з біоенергетичних систем відновлюється швидше інших після тренування?

44. Стоплення виконує захисну функцію, оберігаючи організм від надмірного функціонального виснаження. Суб'єктивно відчувається загальна і місцева втоми. Від чого залежать причини появи втоми?

45. Продовжите фразу. Фізична якість Гнучкість - це здатність організму:

46. Продовжите фразу. Фізична якість гнучкості обумовлено вродженими особливостями організму, а саме

47. Продовжить фразу. Під пасивною гнучкістю розуміють:

48. Продовжите фразу. Активна гнучкість в порівнянні з пасивною гнучкістю розвивається:

49. Яка з фізичних якостей, при надмірному його розвитку негативно впливає на гнучкість?

50. Вибери кілька варіантів відповіді! Фізичним якістю людини не є:

51. Дайте визначення. Постава - це:

52. Продовжить фразу. Нормально сформований хребет має 4 фізіологічних кривизни, а саме:

53. Вибери кілька варіантів відповіді! Внаслідок неправильної постави виникає:

54. Продовжить фразу. Зв'язок інтенсивності фізичних вправ і частоти серцевих скорочень:

55. Продовжить фразу. Провідна система забезпечення цілісності організму:

56. Продовжить фразу. Наслідки гіподинамії:

57. Продовжить фразу. Максимальне споживання кисню - це ...

58. Продовжить фразу. Структурна основа м'язів:

59. Які ви знаєте види м'язів людини?

60. Яка з перерахованих систем організму відчуває найменше напруження під час фізичного навантаження?

Навчання і застосування в оздоровчих цілях, і професійно-прикладної підготовки рухових дій, навичок і умінь.

1. Продовжить фразу. Основні фізичні якості це

2. Вкажіть формулу для визначення максимальної ЧСС?

3. Які пульсові зони ви знаєте? Який пульс у відсотках% від максимального навантаження, відповідає кожній зоні?

4. Продовжить фразу. Фізична якість - Витривалість - це здатність організму

5. Продовжить фразу. Фізична якість - Сила - це здатність організму

6. Продовжить фразу. Фізична якість - Швидкість - це здатність організму ...

7. Продовжить фразу. Фізична якість Гнучкість - це здатність організму ...

8. Продовжить фразу. Фізична якість - Спритність - це здатність людини

9. Оберіть 4 правильних відповіді. Щоб забезпечити прогресивне наростання функціональних можливостей організму людини і закріплення їх на підвищеному рівні необхідне дотримання основних принципів спортивного тренування. Назвіть основні принципи спортивного тренування?

10. Оберіть 4 правильних відповіді. Результатом адаптації організму, яка відбувається під впливом систематичних вправ, є підвищення його працездатності. Які зміни відбуваються в організмі людини під впливом спортивного тренування?
11. Адаптація окремих біоенергетичних систем організму при тренуванні відбувається неодноразово. Яка з біоенергетичних систем адаптується швидше за інших під час тренування?
12. Втома виконує захисну функцію, оберігаючи організм від надмірного функціонального виснаження. Суб'єктивно відчувається загальна і місцева втома. Від чого залежать причини появи втоми?
13. Втома під час спортивного тренування не є патологічним станом. Така втома свідчить про наближення зсуві в метаболізмі. Яку функцію виконує втома в організмі людини під час спортивного тренування?
14. Виберіть 3 правильні відповіді. Продовжить фразу. В ході м'язового скорочення під
15. Виберіть 3 правильні відповіді. Структурною одиницею м'язи є м'язове волокно. Розрізняють такі типи м'язових волокон: червоні, повільно скорочуються, і білі, швидко скорочуються. Визначте, які процеси характерні для червоних, повільно скорочуються волокон?
16. Виберіть 4 правильних відповіді. Структурною одиницею м'язи є м'язове волокно. Розрізняють такі типи м'язових волокон: червоні, повільно скорочуються, і білі, швидко скорочуються. Визначте, які процеси характерні для білих, що швидко скорочуються волокон?
17. Продовжить фразу. Які критерії самоконтролю можна віднести до об'єктивних критеріях?
18. Продовжить фразу. Фізична працездатність - це.....
19. Визначте до якої зони потужності відповідає - тривалість виконання вправ.
20. Регулярні заняття фізичними вправами сприяють підвищенню працездатності. З якими процесами в організмі це пов'язано?
21. Людина, що займається фізичними вправами, повільніше втомлюється і швидше відновлюється.
22. Під час занять виконуються рухові дії, які сприятимуть розвитку сили і витривалості.
23. Людина, що займається фізичними вправами, здатний виконати більший обсяг фізичної роботи за відведений відрізок часу.
24. Втома, що досягається при цьому, активізує процеси відновлення і адаптації до навантажень, що підвищуються.
25. При напруженій м'язовій діяльності концентрація одних гормонів підвищується, інших (їх меншість) - знижується. Знижується концентрація?
26. Продовжить фразу. Адаптація – це.....
27. Адаптація організму до м'язової діяльності носить фазний характер. Виділяють два етапи адаптації в залежності від характеру і часу реалізації пристосувальних змін в організмі. Назвіть їх?
28. До біохімічних ознак довготривалої адаптації спортсменів належать усі перелічені, крім.....
29. Вкажіть найбільш швидкий механізм утворення АТФ, необхідний для термінового включення процесу м'язового скорочення.
30. Під час бігу на короткі дистанції у нетренованої людини виникає м'язова гіпоксія. До накопичення якого метаболіту в м'язах це призводить?
31. Увага. Виберіть декілька правильних відповідей . Продовжить фразу. Реакція серцево-судинної системи на фізичне навантаження визначається в основному такими показниками гемодинаміки:
32. Продовжить фразу. За рекомендацією Всесвітньої організації здоров'я допустимими вважаються навантаження, під час яких частота серцевих скорочень досягає
33. Від розвитку якої фізичної якості переважно залежить фізична працездатність?

34. Людина зробила максимально глибокий вдих. Як називається об'єм повітря, що знаходиться у неї в легенях?
35. Продовжить фразу. До допоміжних інспіраторних м'язів відносяться:
36. Продовжить фразу. Найбільша кількість повітря, яку людина може видихнути після максимально глибокого вдиху, це:
37. Які з перерахованих м'язів беруть участь у максимально глибокому видиху?
38. У людини гіпервентиляція внаслідок фізичного навантаження. Який з наведених показників зовнішнього дихання у неї значно більше, ніж у стані спокою?
39. Людина зробила максимально глибокий видих. Як називається об'єм повітря, який знаходиться в його легенях?
40. Продовжить фразу. Механізм вдиху здійснюється за рахунок:
41. Розширення грудної клітки, звуження легень і надходження повітря в альвеоли
42. Звуження грудної клітки, звуження легень і надходження повітря в альвеоли
43. Розширення грудної клітки, розширення легень і виходу повітря з альвеол
44. Звуження грудної клітки, розширення легень і надходження повітря в альвеоли
45. Розширення грудної клітки, розширення легень і надходження повітря в альвеоли
46. Продовжить фразу. Експіраторні м'язи це:
47. Продовжить фразу. Кількість повітря, яка виходить з легень при максимально глибокому видиху після максимально глибокого вдиху носить назву....
48. Продовжити фразу. Кінцевим продуктом анаеробного гліколізу є:
49. Продовжить фразу. Адаптаційні зміни дихальної системи під час фізичного тренування з'являються як:
50. Продовжить фразу. Виберіть кілька правильних відповідей. Вплив систематичних фізичних тренувань на центральну нервову систему проявляється у вигляді.....
51. Продовжить фразу. Виберіть кілька правильних відповідей. Реакція серцево-судинної системи на фізичне навантаження визначається в основному такими показниками
52. До біохімічних ознак довготривалої адаптації спортсменів належать усі перелічені, крім.....
53. Регулярні заняття фізичними вправами сприяють підвищенню працездатності. З якими процесами в організмі це пов'язано?
54. Що є основним джерелом енергії для організму?

11.2. Практична підготовка

ОСНОВНА МЕДИЧНА ГРУПА

Види тестів	Стать	Нормативи, оцінка/бал			
		5	4	3	2
Тест №1					
Підтягування в висі (кількість разів)	ч	13	12	11	10
Підтягування в висі лежачи (кількість разів)	ж	13	12	11	10
Тест №2					
Перехід в положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв. (кількість разів)	ч	40	35	30	25
	ж	35	30	25	20
Тест №3					
Стрибок в довжину з місця (см)	ч	250	230	215	200
	ж	200	185	170	160

Тест №4 Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)	ч	45	40	35	30
	ж	22	19	16	12
Тест №5 Рівномірний біг 3000 м, хв., 2000 м, хв.	ч	13,3	13,5	14,3	15,4
	ж	9,5	10,45	11,45	12,45
Тест №6 Біг на 100 м (с)	ч	13,6	14,3	15,0	15,5
	ж	15,0	16,0	17,0	17,5
Тест №7 Човниковій біг 4 x 9 м (с)	ч	9,1	9,7	10,1	10,4
	ж	10,4	10,9	11,3	11,7
Тест №8 Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
	ж	20	18	16	9
Тест №9 Стрибки через скакалку (кількість разів за 1 хв.)	ч	120	110	100	90
	ж	120	110	100	90
Тест №10 Гіперекстензія в статички (кількість секунд)	ч	100	80	60	40
	ж	100	80	60	40

ПІДГОТОВЧА МЕДИЧНА ГРУПА

Види тестів	Стать	Нормативи, оцінка/бал			
		5	4	3	2
Тест №1 Підтягування в висі (кількість разів) Підтягування в висі лежачи (кількість разів)	ч	13	12	11	10
	ж	13	12	11	10
Тест №2 Перехід в положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв. (кількість разів)	ч	35	30	25	20
	ж	30	25	20	15
Тест №3 Стрибок в довжину з місця (см)	ч	250	230	215	200
	ж	200	185	170	160
Тест №4 Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)	ч	45	40	35	30
	ж	22	19	16	12
Тест №5 Рівномірний біг 3000 м, хв., 2000 м, хв.	ч	13,3	13,5	14,3	15,4
	ж	9,5	10,45	11,45	12,45
Тест №6 Біг на 100 м (с)	ч	13,6	14,3	15,0	15,5
	ж	15,0	16,0	17,0	17,5
Тест №7					

Човниковий біг 4 x 9 м (с)	ч	9,1	9,7	10,1	10,4
	ж	10,4	10,9	11,3	11,7
Тест №8					
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
	ж	20	18	16	9
Тест №9					
Стрибки через скакалку (кількість разів за 1 хв.)	ч	110	100	90	80
	ж	110	100	90	80
Тест №10					
Гіперекстензія в статики (кількість секунд)	ч	90	70	55	35
	ж	90	70	55	35

СПЕЦІАЛЬНА МЕДИЧНА ГРУПА

Види тестів	Стать	Нормативи, оцінка/бал			
		5	4	3	2
Тест №1					
Підтягування в висі (кількість разів) Підтягування в висі лежачи (кількість разів)	ч	13	12	11	10
	ж	13	12	11	10
Тест №2					
Перехід в положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв. (кількість разів)	ч	30	25	20	18
	ж	25	20	15	13
Тест №3					
Стрибок в довжину з місця (см)	ч	250	230	215	200
	ж	200	185	170	160
Тест №4					
Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)	ч	45	40	35	30
	ж	22	19	16	12
Тест №5					
Рівномірний біг 3000 м, хв., 2000 м, хв.	ч	13,3	13,5	14,3	15,4
	ж	9,5	10,45	11,45	12,45
Тест №6					
Біг на 100 м (с)	ч	13,6	14,3	15,0	15,5
	ж	15,0	16,0	17,0	17,5
Тест №7					
Човниковий біг 4 x 9 м (с)	ч	9,1	9,7	10,1	10,4
	ж	10,4	10,9	11,3	11,7
Тест №8					
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
	ж	20	18	16	9
Тест №9					
Стрибки через скакалку (кількість разів за 1 хв.)	ч	100	90	80	70
	ж	100	90	80	70
Тест №10					
Гіперекстензія в статиці (кількість секунд)	ч	70	55	35	30
	ж	70	55	35	30

* - Тести здаються індивідуально, залежно від стану здоров'я

12. Рекомендована література

Основна:

1. Дудник І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 72 с.
2. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник для учнів професійно-технічних навчальних закладів / О. О. Єжова; МОНУ; Академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання АПН України. – Суми: Університетська книга, 2017. – 128 с
3. Михалюк, Є. Л. Лікарсько-педагогічні спостереження в процесі занять з фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Є. Л. Михалюк, В. В. Клапчук. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. – 81 с.
4. Теоретично-методичні засади фізичного виховання студентської молоді : навч. посіб. : у 2 ч. / Д. О. Безкоровайний, Н. І. Горошко, О. І. Четчикова, І. М. Звягінцева ; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2023. Ч. 2. 359 с.
5. Воловик Наталія. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів вищих навч. закладів. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.
6. Беляк Ю. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. - Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.

Додаткова

1. Лист МОН України №1/9-434 від 09.07.2018 р. Керівникам вищих навчальних закладів. Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення.
2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя - здорова нація» Схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.
3. Україна. Міністерство молоді та спорту України. Наказ № 4665 від 15.12.2016 р. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Київ, 2016. 20 с.
4. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: «Планер», 2017. – 191 с.

13. Електронні інформаційні ресурси

1. <http://www.mon.gov.ua> Офіційний сайт Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.
2. <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-03/08koupta.pdf>
3. <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/18980/1/Volovik%20N.pdf>
4. <http://journals.uran.ua/index.php/2220-7481/article/view/98511>
5. Популярні види фітнесу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ukrhealth.net/populyarni-vidi-fitnessu/>. – Назва з екрану.
6. Види фітнесу для схуднення [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://5element.ua/ua/blog/post-vidy-fitnessa-dlya-pohudeniya-kakoe-napravlenie-fitnessa-luchshedlyabo/>. – Назва з екрану.
7. Фітнес [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>
8. 8 найназви́чайніших видів фітнесу в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://life.nv.ua/ukr/blogs/vokalnaya-yoga-8-samyh-neobychnyh-vidov-fitnessa-v-ukraine50040938.html>. – Назва з екрану.
9. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#Text>