


ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і здоров'я

ЗАТВЕРДЖЕНО
Декан ІІІ медичного
факультету,
доцент Шишкін М.А.
« 16 » 09 2020 р.



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

РОЗГЛЯНУТО на засіданні Ради факультету Студентського Самоврядування  Протокол № 03-1/09 від «18» 09. 2020 р.	РОЗГЛЯНУТО на засіданні Вченої ради факультету Протокол № 1 Від «16» 09. 2020 р.
---	--

1. Загальна інформація про викладача

Викладач: професор, доктор наук з фізичного виховання та спорту Дорошенко Е.Ю.,
e-mail: doroe@ukr.net

Кафедра: фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я.
Адреса: 69035, м. Запоріжжя, проспект Маяковського, 26.

Викладач: професор, д.пед.н. Ляхова Інна Миколаївна
e-mail: Lyahova_I.N@ukr.net

Кафедра: фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я.
Адреса: 69035, м. Запоріжжя, проспект Маяковського, 26.

2. Назва, код дисципліни і кількість кредитів

Назва дисципліни: «Фізичне виховання»

Кількість кредитів з дисципліни: *90 годин / 3 кредити ECTS (лекцій – 0, практичних занять – 30, СРС – 60).*

3. Семестр: 1.

4. Пререквізити і постреквізити навчальної дисципліни

Пререквізити (перелік дисциплін, вивчення яких має передувати дисципліні «Фізичне виховання»): нормальна анатомія людини, нормальна фізіологія людини.

Постреквізити (перелік дисциплін, для вивчення яких є обов'язковими знання, здобуті при вивченні «Фізичного виховання»): теорія і методика фізичного виховання, валеологія, терапевтичні вправи, біомеханіка та клінічна кінезіологія, теорія і методика адаптивного фізичного виховання, основи фізичної терапії, ерготерапії; основи здорового способу життя, оздоровча рекреаційно-рухова активність.

5. Характеристика навчальної дисципліни

5.1 Призначення навчальної дисципліни

Фізичне виховання у вищих медичних навчальних закладах України є складовою частиною навчання і професійної підготовки майбутніх фізичних терапевтів, ерготерапевтів; засобом зміцнення їхнього здоров'я, підвищення розумової та фізичної працездатності. Воно є невід'ємною частиною системи гуманітарного виховання студентів, формування загальної та професійної культури особистості майбутнього спеціаліста. Фізичне виховання має забезпечувати загальну та спеціальну фізичну підготовку і є одним із засобів формування всебічно розвиненої особистості, збереження і зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного та психофізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки майбутнього фізичного терапевта, ерготерапевта. Як навчальна дисципліна фізичне виховання є засобом оптимізації фізичного та фізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки. За час навчання важливо сформуванню у студентів розуміння необхідності постійно вдосконалювати свій фізичний стан, раціонально використовувати свій фізичний потенціал, дотримуватись принципів здорового способу життя, постійно засвоювати цінності фізичної культури і ролі фізичного виховання у здоров'язбереженні людини. Виходячи з концепції здорового способу життя, сучасний фахівець з фізичної терапії, ерготерапії повинен бути орієнтований на

профілактику і відновлення захворювань, тобто займатися здоров'ям здорової людини і людини, яка знаходиться у «третьому стані». Випускник вищого медичного навчального закладу повинен не тільки сприяти відновленню здоров'я хворих людей або інвалідів засобами фізичних вправ та іншими природними засобами, а й стати пропагандистом формування престижності здоров'я, впровадження засобів фізичного виховання та спорту у спосіб життя всіх верств населення.

Вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» сприяє фізичному розвитку, функціональному вдосконаленню організму студентів, зміцненню і збереженню здоров'я, розвитку фізичних якостей, формуванню основних життєво-важливих і професійно-прикладних умінь і навичок, і пов'язаних із ними знань, та готує їх до майбутньої професійної діяльності.

Предметом вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є встановлення загальних закономірностей впливу засобів, методів і методичних прийомів фізичного виховання на організм людини, корекція та оптимізація їх застосування у навчальному процесі для забезпечення високого рівня соматичного здоров'я, розвитку фізичних якостей, формування основних життєво-важливих і професійно-прикладних умінь і навичок, і пов'язаних із ними знань, що в забезпечить готовність майбутніх терапевтів, ерготерапевтів до професійної діяльності.

Компетентності, яких набуває студент при вивченні дисципліни:

Інтегральна компетентність:

- І.К. Здатність вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, пов'язані з фізичною терапією й ерготерапією, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов, із застосуванням положень, теорій та методів медико-біологічних, соціальних, психолого-педагогічних наук.

Загальні компетентності:

- ЗК 03. Навички міжособистісної взаємодії.
- ЗК 04. Здатність працювати в команді.
- ЗК 05. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
- ЗК 08. Здатність планувати та управляти часом.
- ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні (фахові, предметні):

- ФК 02. Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.
- ФК 13. Здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.

Результати навчання. Інтегративні кінцеві програмні результати навчання, формуванню яких сприяє навчальна дисципліна «Фізичне виховання».

ПРН 01. Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.

5.2 Мета вивчення навчальної дисципліни: цілеспрямоване формування особистості фізичного терапевта, ерготерапевта у закладі вищої освіти МОЗ України, яка має ціннісні установки на здоров'я, високий рівень знань з теорії й практики формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я людини, озброєна методиками оцінювання здоров'я та технологіями формування і дотримання здорового способу життя та здатна здійснювати свою майбутню професійну діяльність на валеологічних засадах; досягнення основних кінцевих цілей навчання (демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади).

5.3 Завданнями вивчення дисципліни «Фізичне виховання» є:

- збереження і зміцнення здоров'я, сприяння формуванню здорового способу життя, підтримання та підвищення рівня працездатності студентів протягом навчання;
- виховання у студентів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності та фізичного самовдосконалення;
- оволодіння методиками оцінки функціонального стану та самоконтролю під час занять фізичними вправами;
- формування розуміння ролі занять з фізичного виховання у процесі розвитку особистості та її підготовки до професійної діяльності, ролі фізичних вправ і здорового способу життя для здоров'я людини;
- формування системи знань із: основ термінології в фізичній культурі та спорті, основ організації фізичного виховання у закладах вищої освіти, основ професійно-прикладної фізичної підготовки;
- формування системи знань щодо вимог до одягу і взуття на заняттях із фізичного виховання, техніки безпеки на заняттях із фізичного виховання;
- закладання основ спеціальної термінології, що прийнята в фізичній культурі та спорті;
- зміцнення здоров'я, сприяння формуванню всебічного розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення оптимального рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності, функціонального стану протягом навчання на 1 курсі в ЗВО;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами фізичних вправ і форм організації раціональної фізкультурної діяльності;
- формування рухових умінь і навичок гри в баскетбол, волейбол, футбол, бадмінтон;
- формування вмінь і навичок у виконанні легкоатлетичних вправ;
- формування рухових умінь і навичок із танцювальної аеробіки;
- закладання основ складання і проведення загальнорозвивальних вправ;
- формування вмінь і навичок у виконанні та проведенні стройових вправ;
- розвиток та вдосконалення фізичних якостей;
- формування вміння підбирати та проводити контрольні вправи (тести) для розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності);
- накопичувати руховий досвід для підвищення своїх функціональних та рухових можливостей і досягнення особистих життєвих та професійних цілей.

5.4 Зміст навчальної дисципліни: Програма навчальної дисципліни складається з 2 модулів:

- модуль 1: годин 50/ 2 (лекцій – 0, практичних занять – 16, СРС – 34);
- модуль 2: годин 40 / 2 (лекцій – 0, практичних занять – 14, СРС – 26).

Модуль 1, змістовий модуль 1, 8 тем.

Вступ. Основи організації і проведення занять із фізичного виховання в ЗВО. Інструктаж із техніки безпеки на заняттях із фізичного виховання. Самоконтроль функціонального стану організму в процесі занять фізичними вправами. Вимоги до заліку.

Стройові, загальнорозвивальні та прикладні вправи та їх значення. Методика і організація проведення фізичних вправ. ЗРВ роздільним способом. Команди до початку і закінчення фізичної вправи. Стійки. Визначення і види. Види ходьби. Л/А: стрибки в довжину з місця і з розбігу. Вправи для зміцнення м'язів спини (в упорах і

висах)..

Закріплення техніки виконання і методики навчання фізичних вправ з теми 2: навчальна практика студентів у малих групах. Шиккуванням в 1 шеренгу і 1 колону. Відповідні команди і розпорядження. ЗРВ роздільним способом за викладачем. Стійки. Л/А: стрибки в довжину з місця і з розбігу. Вправи для зміцнення м'язів спини.

Методика і організація проведення фізичних вправ: Повороти на місці. Відповідні команди і розпорядження. ЗРВ роздільним способом. Положення рук і рухи руками. Визначення і види. Види бігу. Л/А: біг, спортивна ходьба. Вправи для зміцнення м'язів черевного пресу (в положенні лежачи).

Закріплення техніки виконання і методики навчання фізичних вправ з теми 4: навчальна практика студентів у малих групах. Повороти на місці. Відповідні команди і розпорядження. ЗРВ роздільним способом. Положення рук і рухи руками. Види бігу. Л/А: біг, спортивна ходьба. Вправи для зміцнення м'язів черевного пресу (у висах).

Методика і організація проведення фізичних вправ: Рух в обхід. Рух бігом. Відповідні команди і розпорядження. ЗРВ роздільним способом. Випади, махи ногами і тулубом. Визначення і види. Види рівноваги. С/І: футбол. Вправи для зміцнення м'язів стегон і сідниць (в положенні лежачи).

Закріплення техніки виконання і методики навчання фізичних вправ з теми 6: навчальна практика студентів у малих групах. Рух в обхід. Рух бігом. Відповідні команди і розпорядження. ЗРВ роздільним способом. Випади, махи ногами і тулубом. Види рівноваги. Статичні вправи на рівновагу. С/І: футбол. Вправи для зміцнення м'язів стегон і сідниць (в положенні стоячи).

Організація і методика проведення тестування з фізичної підготовленості. Контрольні вправи для визначення показників розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності або координаційних здібностей).

Модуль 2, змістовий модуль 2, 7 тем.

Методика і організація проведення фізичних вправ: Рух на місці та зупинка руху. Відповідні команди і розпорядження. Рух по колу. ЗРВ в колі. Нахили і положення лежачи. Визначення і види. С/І: баскетбол. Вправи для зміцнення м'язів плечового поясу (в упорах).

Закріплення техніки виконання і методики навчання фізичних вправ з теми 9: навчальна практика студентів у малих групах. Рух на місці та зупинка руху. Відповідні команди і розпорядження. Рух по колу. ЗРВ в колі. Нахили і положення лежачи. С/І: баскетбол. Фізичні вправи для розвитку сили. Вправи для зміцнення м'язів плечового поясу (у висах).

Методика і організація проведення фізичних вправ: Перешикування із колони по 1 у колону по 2 прохідним способом. Відповідні команди і розпорядження. ЗРВ в парах. Присіди і сіди. Визначення і види. С/І: волейбол. Фізичні вправи для розвитку швидкості.

Закріплення техніки виконання і методики навчання фізичних вправ з теми 9: навчальна практика студентів у малих групах. Перешикування із колони по 1 у колону по 2 прохідним способом. Відповідні команди і розпорядження. ЗРВ в парах. Присіди та сіди. С/І: волейбол. Фізичні вправи для розвитку координаційних здібностей.

Методика і організація проведення фізичних вправ: Перешикування із колони по 1 у колону по 3 прохідним способом. Відповідні команди і розпорядження. Танцювальна аеробіка. Упори. Визначення і види. С/І: бадмінтон. Фізичні вправи для розвитку гнучкості.

Закріплення техніки виконання і методики навчання фізичних вправ з теми 13: навчальна практика студентів у малих групах. Фізичні вправи для розвитку витривалості. Перешикування із колони по 1 у колону по 3 прохідним способом. Відповідні команди і розпорядження. Танцювальна аеробіка. Упори. С/І: бадмінтон. Фізичні вправи для розвитку витривалості.

5.5 План вивчення навчальної дисципліни

№ з/п	Назва теми	Форми організації навчання та кількість годин	Завдання для самостійної роботи
Модуль 1			
Змістовий модуль 1. Засоби фізичного розвитку, професійно-прикладної фізичної підготовки і підвищення працездатності. Основи термінології.			
1	Тема 1. Вступ. Основи організації і проведення занять із фізичного виховання в ЗВО. Інструктаж із техніки безпеки на заняттях із фізичного виховання. Самоконтроль функціонального стану організму в процесі занять фізичними вправами. Вимоги до заліку.	ПЗ – 2 год., СРС - 6 год.	Опрацювання теоретичних, методичних і організаційних питань із зазначеної теми; формування вміння відповідати на комплекс питань для самоперевірки засвоєних знань і практичних умінь, а також з організації і проведення самоконтролю функціонального стану організму.
2	Тема 2. Стройові, загальнорозвивальні та прикладні вправи та їх значення. Методика і організація проведення фізичних вправ. ЗРВ роздільним способом. Команди до початку і закінчення фізичної вправи. Сійки. Визначення і види. Види ходьби. Л/А: стрибки в довжину з місця і з розбігу. Вправи для зміцнення м'язів спини (в упорах і висах)..	ПЗ – 2 год., СРС – 4 год.	Опрацювання теоретичних, методичних і організаційних питань із зазначеної теми; формування вміння відповідати на комплекс питань для самоперевірки засвоєних знань і підібрати вправи для зміцнення м'язів спини (1 в упорі та 1 у висі).
3	Тема 3. Закріплення техніки виконання і методики навчання фізичних вправ з теми 2: навчальна практика студентів у малих групах. Шиккуванням в 1 шеренгу і 1 колону. Відповідні команди і розпорядження. ЗРВ роздільним способом за викладачем. Сійки. Л/А: стрибки в довжину з місця і з розбігу. Вправи для зміцнення м'язів спини (в положенні лежачи).	ПЗ – 2 год., СРС – 4 год.	Опрацювання теоретичних, методичних і організаційних питань із зазначеної теми, формування вміння відповідати на комплекс питань для самоперевірки засвоєних знань і підбір вправ для зміцнення м'язів спини (2 у положенні лежачи).

4	Тема 4. Методика і організація проведення фізичних вправ: Повороти на місці. Відповідні команди і розпорядження. ЗРВ роздільним способом. Положення рук і рухи руками. Визначення і види. Види бігу. Л/А: біг, спортивна ходьба. Вправи для зміцнення м'язів черевного пресу (в положенні лежачи).	ПЗ – 2 год., СРС – 5 год.	Опрацювання теоретичних, методичних і організаційних питань із зазначеної теми; формування вміння відповідати на комплекс питань для самоперевірки засвоєних знань і підбір вправ для зміцнення м'язів черевного пресу (2 в положенні лежачи).
5	Тема 5. Закріплення техніки виконання і методики навчання фізичних вправ з теми 4: навчальна практика студентів у малих групах. Повороти на місці. Відповідні команди і розпорядження. ЗРВ роздільним способом. Положення рук і рухи руками. Види бігу. Л/А: біг, спортивна ходьба. Вправи для зміцнення м'язів черевного пресу (в висах).	ПЗ – 2 год., СРС – 4 год.	Опрацювання теоретичних, методичних і організаційних питань із зазначеної теми; формування вміння відповідати на комплекс питань для самоперевірки засвоєних знань і підбір вправ для зміцнення м'язів черевного пресу (в висах).
6	Тема 6. Методика і організація проведення фізичних вправ: Рух в обхід. Рух бігом. Відповідні команди і розпорядження. ЗРВ роздільним способом. Випади, махи ногами і тулубом. Види рівноваги. С/І: футбол. Вправи для зміцнення м'язів стегон і сідниць (в положенні лежачи).	ПЗ – 2 год., СРС – 4 год.	Опрацювання теоретичних, методичних і організаційних питань із зазначеної теми; формування вміння відповідати на комплекс питань для самоперевірки засвоєних знань і підбір вправ для зміцнення м'язів стегон і сідниць (2 в положенні лежачи: 1 для сідниць, 1 для стегон).
7	Тема 7. Закріплення техніки виконання і методики навчання фізичних вправ з теми 6: навчальна практика студентів у малих групах. Рух в обхід. Рух бігом. Відповідні команди і розпорядження. ЗРВ роздільним способом. Випади, махи ногами і тулубом. Визначення і види. Види рівноваги. Статичні вправи на рівновагу. С/І: футбол. Вправи для зміцнення м'язів стегон і сідниць (в положенні стоячи).	ПЗ – 2 год., СРС – 4 год.	Опрацювання теоретичних, методичних і організаційних питань із зазначеної теми; формування вміння відповідати на комплекс питань для самоперевірки засвоєних знань і підбір вправ для зміцнення м'язів стегон і сідниць (2 в положенні стоячи: 1 для сідниць, 1 для стегон).
8	Тема 8. Організація і методика проведення тестування з фізичної підготовленості. Контрольні	ПЗ – 2 год., СРС – 4 год.	Опрацювання теоретичних, методичних і організаційних питань із зазначеної теми;

	вправи для визначення показників розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності або координаційних здібностей).		формування вміння відповідати на комплекс питань для самоперевірки засвоєних знань і розібрати техніку виконання контрольних вправ для визначення показників розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності або координаційних здібностей).
Змістовий модуль 2. Засоби розвитку фізичних якостей, фізичного розвитку, контролю й оцінювання рівня розвитку фізичних якостей.			
1	Тема 1. Методика і організація проведення фізичних вправ: Рух на місці та зупинка руху. Відповідні команди і розпорядження. Рух по колу. ЗРВ в колі. Нахили і положення лежачи. Визначення і види. С/І: баскетбол. Вправи для зміцнення м'язів плечового поясу (в упорах).	ПЗ – 2 год., СРС – 4 год.	Опрацювання теоретичних, методичних і організаційних питань із зазначеної теми; формування вміння відповідати на комплекс питань для самоперевірки засвоєних знань і підбір вправ для зміцнення м'язів плечового поясу (2 в упорах).
2	Тема 2. Закріплення техніки виконання і методики навчання фізичних вправ з теми 9: навчальна практика студентів у малих групах. Рух на місці та зупинка руху. Відповідні команди і розпорядження. Рух по колу. ЗРВ в колі. Нахили і положення лежачи. С/І: баскетбол. Фізичні вправи для розвитку сили. Вправи для зміцнення м'язів плечового поясу (в висах).	ПЗ – 2 год., СРС – 4 год.	Опрацювання теоретичних, методичних і організаційних питань із зазначеної теми; формування вміння відповідати на комплекс питань для самоперевірки засвоєних знань і підбір вправ для зміцнення м'язів плечового поясу (2 в висах).
3	Тема 3. Методика і організація проведення фізичних вправ: Перешиккування із колони по 1 у колону по 2 прохідним способом. Відповідні команди і розпорядження. ЗРВ в парах. Присіди і сіди. Визначення і види. С/І: волейбол. Фізичні вправи для розвитку швидкості.	ПЗ – 2 год., СРС – 4 год.	Опрацювання теоретичних, методичних і організаційних питань із зазначеної теми; формування вміння відповідати на комплекс питань для самоперевірки засвоєних знань і підбір вправ для розвитку швидкості (2 вправи).
4	Тема 4. Закріплення техніки виконання і методики навчання фізичних вправ з теми 9:	ПЗ – 2 год., СРС – 4 год.	Опрацювання теоретичних, методичних і організаційних питань із зазначеної теми;

	навчальна практика студентів у малих групах. Перешикуння із колони по 1 у колону по 2 прохідним способом. Відповідні команди і розпорядження. ЗРВ в парах. Присіди та сіди. С/І: волейбол. Фізичні вправи для розвитку .координаційних здібностей.		формування вміння відповідати на комплекс питань для самоперевірки засвоєних знань і підбір вправ для розвитку координаційних здібностей (2 вправи).
5	Тема 5. Методика і організація проведення фізичних вправ: Перешикуння із колони по 1 у колону по 3 прохідним способом. Відповідні команди і розпорядження. Танцювальна аеробіка. Упори. Визначення і види. С/І: бадмінтон. Фізичні вправи для розвитку гнучкості.	ПЗ – 2 год., СРС – 4 год.	Опрацювання теоретичних, методичних і організаційних питань із зазначеної теми; формування вміння відповідати на комплекс питань для самоперевірки засвоєних знань і підбір вправ для розвитку гнучкості (2 вправи: 1 для хребта і 1 для плечових суглобів).
6	Тема 6. Закріплення техніки виконання і методики навчання фізичних вправ з теми 13: навчальна практика студентів у малих групах. Фізичні вправи для розвитку витривалості. Перешикуння із колони по 1 у колону по 3 прохідним способом. Відповідні команди і розпорядження. Танцювальна аеробіка. Упори. С/І: бадмінтон. Фізичні вправи для розвитку витривалості.	ПЗ – 2 год., СРС – 4 год.	Опрацювання теоретичних, методичних і організаційних питань із зазначеної теми; формування вміння відповідати на комплекс питань для самоперевірки засвоєних знань і підібрати вправи для розвитку витривалості (2 вправи).
7	Тема 7. Контроль та оцінювання рівня розвитку фізичних якостей. Залік	ПЗ – 2 год., СРС – 2 год.	Опрацювання теоретичних, методичних і організаційних питань із зазначеної теми; формування вміння відповідати на комплекс питань для самоперевірки засвоєних знань і розбір системи оцінки рівня розвитку фізичних якостей за результатами тестування щодо спеціальних таблиць.

6. Самостійна робота студента.

№ з/п	Тема	Кількість годин
Модуль 1		
1	Основи організації і проведення занять із фізичного виховання в ЗВО. Самоконтроль функціонального стану організму в процесі занять фізичними вправами..	6
2	Стройові, загальнорозвивальні та прикладні вправи та їх значення. Л/А: техніка виконання стрибків у довжину з місця. Вправи для зміцнення м'язів спини (в упорах і висах).	4
3	Стійки. Визначення і види. Л/А: техніка виконання стрибків довжину з розбігу. Вправи для зміцнення м'язів спини (в положенні лежачи).	4
4	Положення рук і рухи руками. Визначення і види. Л/А: біг на короткі дистанції. Вправи для зміцнення м'язів черевного пресу (в положенні лежачи).	4
5	Види бігу. Визначення і види. Л/А: техніка виконання стрибків довжину з розбігу. Вправи для зміцнення Л/А: спортивна ходьба. Вправи для зміцнення м'язів черевного пресу (в висах).	4
6	Випади, махи ногами і тулубом. Визначення і види. Види рівноваги. Статичні вправи на рівновагу. С/І: технічні дії в футболі. Вправи для зміцнення м'язів стегон і сідниць (в положенні лежачи).	4
7	Динамічні вправи на рівновагу. С/І: тактичні дії в футболі. Вправи для зміцнення м'язів стегон і сідниць (в положенні стоячи).	4
8	Організація і методика проведення тестування з фізичної підготовленості.	4
Всього		34
Модуль 2		
1	Нахили. Визначення і види. С/І: технічні дії баскетболі. Вправи для зміцнення м'язів плечового поясу (в упорах).	4
2	Положення лежачи. Визначення і види. С/І: тактичні дії в баскетболі. Фізичні вправи для розвитку сили і їх значення для людини. Вправи для зміцнення м'язів плечового поясу (в висах).	4
3	Присіди. Визначення і види. С/І: технічні дії в волейболі. Фізичні вправи для розвитку швидкості.	4
4	Сіди. Визначення і види. С/І: тактичні дії в волейболі. Фізичні вправи для розвитку координаційних здібностей.	4
5	Упори. Визначення і види. С/І: технічні дії в бадмінтоні. Фізичні вправи для розвитку гнучкості.	4
6	Танцювальна аеробіка. С/І: тактичні дії в бадмінтоні. Фізичні вправи для розвитку витривалості.	4
7	Контроль та оцінювання рівня розвитку фізичних якостей.	2
Всього за 2 модуль		26
Всього		60

Консультативна допомога студентам здійснюється згідно графіка консультацій.

Контрольні заходи: самостійна робота студентів, що передбачена в темі поряд із аудиторною роботою, оцінюється безпосередньо на практичних заняттях. Оцінка «Зараховано» за курс виставляється лише студентам, яким зараховані усі заняття з курсу та відсоток засвоєного матеріалу за результатами контролю кожної теми складає не менше 60%. Курс вважається не зарахованим, якщо студентом пропущена хоча б одну тему, або відсоток засвоєного матеріалу хоча б за однією темою менше 60%.

7. Список основної та додаткової літератури

7.1. Основна література

1. Гурєєва А.М. Фізичне виховання та здоров'я: методика розвитку гнучкості: навчальний посібник для самостійної роботи студентів I-VI курсів медичних та фармацевтичних факультетів, спеціальностей «Технологія медичної діагностики та лікування», «Фізична терапія, ерготерапія», «Стоматологія», «Медицина», «Фармація, промислова фармація», «Педіатрія» / А.М. Гурєєва, Е.Ю. Дорошенко, І.О. Сазанова. – Запоріжжя: ЗДМУ, 2019. – 88 с.
2. Ляхова І.М., Олійник М.О. Курс лекцій з ТМФВ (Частина I). Запоріжжя : ЗДМУ. 2020.
1. Польський С.Г. Загальна фізична і спортивна підготовка в системі фізичного виховання студентів. Ч. 1: навч.-метод. посіб. / С. Г. Польський. – Запоріжжя: ЗДМУ, 2019. – 77 с.
2. Розвиток фізичних якостей студентів медичних ВНЗ засобами гри у бадмінтон: навч.-метод. посіб. / Т.С. Світлична. – Запоріжжя: ЗДМУ, 2018. – 82 с.
3. Світлична Т.С. Комплекси оздоровчих вправ для самостійної роботи студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. / уклад. Т.С. Світлична. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2019. – 80 с.
4. Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах: Лист МОН № 1/9-454 від 25.09.15 року.

7.2. Додаткова література

1. Олійник М.О. Атлетична гімнастика в ЗВО: навчальний посібник / М.О. Олійник. – Запоріжжя: ЗДМУ, 2019. – 79 с.
2. Світлична Т.С. Настільний теніс як засіб розвитку фізичних якостей студентів ЗВО : навч. посіб. для студентів I-II курсів ЗВО III-IV рівня акредитації МОЗ України, напрямку підготовки «Медицина» 1201, спеціальностей 7.12010001 «Лікувальна справа», 7.12010002 «Педіатрія», 7.1201005 «Стоматологія», напрямку підготовки «Фармація» 1202, спеціальність 7.12020101 «Фармація» / Т.С. Світлична. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2019. – 80 с.
3. Фітбол – засіб вдосконалення фізичних якостей студенток медичних ВНЗ: навч.-методичний посібник / І.О. Сазанова, Е.Ю. Дорошенко, А.М. Гурєєва. – Запоріжжя: ЗДМУ, 2017. – 80 с.

7.3. Інформаційні ресурси

1. Урядовий портал про фізичну культуру. Режим доступу: <http://www.kmu.gov.ua/control/npd/search>
2. Запорізька обласна універсальна наукова бібліотека ім. О.М. Горького [Електронний ресурс] – Режим доступу <http://zounb.zp.ua/>
3. Національна бібліотека України ім. В.І. Вернадського [Електронний ресурс] www.nbuv.gov.ua
4. Теорія та методика фізичного виховання / науково-методичний журнал [Електронний ресурс] – Режим доступу до журн. <http://www.tmfv.com.ua/>
5. Бібліотека Запорізького державного медичного університету на традиційних носіях [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://lib.zsmu.edu.ua>
6. Обласна медична бібліотека. – Режим доступу: <http://www.medlib.org.ua>
7. «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у ВНЗ» [Електронний ресурс] <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06>
8. Методичний портал «Фізичне виховання, спорт» [Електронний ресурс] <http://metodportal.com/taxonomy/term/35>

8. Контроль і оцінка результатів навчання

8.1. Види контролю

- Поточний, проміжна атестація;
- Оперативний;
- Підсумковий (заключний).

8.2. Форми контролю і успішності навчання

Вивчення дисципліни «Фізичне виховання» здійснюється за 2 модулями. Оцінюється робота кожного студента на кожному практичному занятті, самостійна робота студентів (оцінюється під час поточного контролю на відповідному практичному занятті) та виконання ними індивідуальних завдань.

Поточна навчальна діяльність студентів контролюється на практичних заняттях у відповідності з конкретною метою і завданнями і має на меті перевірку рівня підготовленості студента до виконання конкретної роботи. Форма проведення поточного контролю під час навчальних занять – усне або письмове експрес-опитування щодо теми СР, перевірка виконаних практичних завдань або тестування, а також контроль практичних умінь студентів під час виконання безпосередніх практичних завдань.

Проміжна атестація проводиться у формі тестування. Час її проведення визначений деканатом. Студенти, які мають академічну заборгованість, повинні її ліквідувати до часу проведення проміжної атестації.

Контрольні заходи: контроль самостійної роботи студентів, що передбачена в темі поряд із аудиторною роботою, оцінюється безпосередньо на практичних заняттях.

Оперативний контроль забезпечує інформацію про хід виконання студентами окремих видів навчальної роботи:

- відношення студентів до запропонованої програми занять;
- засвоєності програмного матеріалу;
- ступеня адекватності і прийнятності навчальних навантажень;
- рівня підготовленості студентів до оволодіння програмним матеріалом та ін.

Підсумковий контроль проводиться у формі заліку.

Залік отримують студенти, які відвідали всі навчально-практичні заняття з дисципліни «Фізичне виховання» та виконали всі види робіт, передбачені навчальною програмою. Поточне контрольне тестування оцінюється за 4 – бальною (традиційною) шкалою («5», «4», «3», «2») з використанням прийнятих в ЗДМУ та затверджених цикловою методичною комісією критеріїв оцінювання для відповідної дисципліни.

Оцінка «Зараховано» за курс виставляється лише студентам, яким зараховані усі заняття з курсу та відсоток засвоєного матеріалу за результатами контролю кожної теми складає не менше 60%. Залік не зараховується, якщо студентом пропущено хоча б одну тему, або відсоток засвоєного матеріалу хоча б за однією темою менше 60%.

Студенти, які не виконали всі види робіт, передбачені навчальною програмою та мають пропуски практичних занять без поважної причини та без поважної причини не склали контрольні тести, залік не отримують. Таким студентам вносяться корективи до індивідуального плану навчання і дозволяється відпрацювати академічну заборгованість до певного визначеного терміну.

Консультативна допомога студентам здійснюється згідно графіка консультацій.

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

Особливе методичне 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 продовжувати навчання з цієї дисципліни в іншому ЗВО або в іншій країні.

Максимальна кількість балів з навчальної дисципліни дорівнює 200, мінімальна – 120.

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

Кількість балів з дисципліни «Фізичне виховання» конвертується згідно листа МОЗ України

від 21.01.2008р. №08.01-22/65).

9. Політика навчальної дисципліни

Обов'язкове дотримання академічної доброчесності студентами, а саме:

- самостійне виконання всіх видів робіт, завдань, форм контролю, передбачених робочою програмою даної навчальної дисципліни;
- посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;
- надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.