



СИЛАБУС
навчальної дисципліни
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Галузь знань	22 Охорона здоров'я
Спеціальність	223 Медсестринство
Освітньо-професійна програма	Сестринська справа
Освітній ступінь	Бакалавр
Статус дисципліни	Нормативна Навчальні плани 2022 р.
Група	I MC 21, II MC-21 I ЛД 21, II ЛД-21
Мова викладання	Українська
Адреса викладання	Спортивний зал/стадіон за розкладом
Кафедра, за якою закріплена дисципліна	Кафедра психічного та фізичного здоров'я
Викладач курсу	Кость Микола Михайлович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Контактна інформація викладача	Сторінка групи у MOODLE, Viber. Постійне місцезнаходження – кабінет кафедри психічного та фізичного здоров'я/спортивний зал
Консультації	Відповідно до розкладу консультацій. Можливі он-лайн консультації через ZOOM, Meet, або подібні ресурси. Для погодження часу он-лайн консультацій слід писати на електронну пошту викладача або дзвонити.
Сторінка курсу	https://vl.lma.edu.ua/course/view.php?id=146
Опис навчальної дисципліни	Кількість кредитів – 14 Загальна кількість годин – 420 Семестри – I, II, III, IV Практичні заняття – 304 год Самостійна робота – 116 год
Коротка анотація курсу	Дисципліна «Фізичне виховання» є нормативною дисципліною зі спеціальності 223 Медсестринство, 224 Технології медичної діагностики та лікування. Навчальну дисципліну розроблено таким чином, щоб надати здобувачам вищої освіти необхідні знання для формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості та підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, спрямування на здоровий спосіб життя, фізичне удосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами та спортом; формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчанні, роботі, у сімейному фізичному вихованні; зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного розвитку, працездатності протягом усього періоду навчання; оволодіння системою практичних умінь і навичок, головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості; розширення фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної

	<p>підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників Академії до життєдіяльності й обраної професії; набуття досвіду творчого використання занять фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості для досягнення особистих і професійних цілей; розвиток здатності до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик.</p> <p>Предметом вивчення навчальної дисципліни є розвиток фізичних якостей студентів.</p>
<p>Мета та цілі курсу</p>	<p>Метою вивчення нормативної дисципліни «Фізичне виховання» є формування фізичної культури особистості і сприяння у підготовці здорових та гармонійно розвинених осіб.</p> <p>Згідно з вимогами освітньої програми студенти повинні знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> – принципи здорового способу життя; – основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності; – основи методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури; – основи професійно-практичної фізичної підготовки; <p>вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> – застосовувати на практиці найбільш ефективні види і форми раціональної рухової діяльності; – здійснювати систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю; – застосовувати на практиці методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури.
<p>Загальні компетентності, які формує дисципліна</p>	<p style="text-align: center;">Відповідно до ОПП «Сестринська справа»</p> <p>ЗК 2. 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.</p> <p>ЗК 4. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>ЗК 5. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.</p> <p>ЗК 8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.</p> <p>ЗК 11. Здатність працювати в команді.</p> <p style="text-align: center;">Відповідно до ОПП «Лабораторна діагностика»</p> <p>ЗК 2. Здатність спілкуватися українською мовою, як усно, так і письмово.</p> <p>ЗК 4. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.</p> <p>ЗК 7. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК 11. 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 та технологій, використовуючи різні види рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p>
<p>Спеціальні (фахові) компетентності, які формує дисципліна</p>	<p style="text-align: center;">Відповідно до ОПП «Сестринська справа»</p> <p>СК 7. Збереження власного здоров'я медичної сестри при здійсненні догляду, виконанні маніпуляцій та процедур, при переміщенні і транспортуванні пацієнта/клієнта.</p> <p>СК 11. Здатність проводити медичну та соціальну реабілітацію з метою відновлення здоров'я населення.</p>

Політика курсу	<p>Дотримання принципів академічної доброчесності Не толеруються жодні форми порушення академічної доброчесності.</p> <p>Дотримання принципів та норм етики і професійної деонтології Під час занять здобувачі вищої освіти діють із позицій академічної доброчесності, професійної етики та деонтології, дотримуються правил внутрішнього розпорядку Академії. Під час воєнного стану дотримуватися правил безпеки життєдіяльності, алгоритму дій під час сигналу "повітряної тривоги". Ведуть себе толерантно, доброзичливо та виважено у спілкуванні між собою та викладачами.</p> <p>Відвідування занять Студенти повинні відвідувати усі практичні заняття курсу та інформувати викладача про неможливість відвідати заняття.</p> <p>Політика дедлайну Студенти зобов'язані дотримуватися термінів, передбачених курсом і визначених для виконання усіх видів робіт.</p> <p>Порядок відпрацювання пропущених занять Відпрацювання пропущених занять без поважної причини відбувається згідно з графіком відпрацювань та консультацій. Пропущені заняття з поважної причини не відпрацьовуються. Перескладання підсумкової оцінки з метою її підвищення не допускається, окрім ситуацій передбачених нормативними документами Академії або неявки на підсумковий контроль з поважної причини.</p>
-----------------------	--

СТРУКТУРА КУРСУ

ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ СТУДЕНТІВ I КУРСУ

N з/п	Назва теми	Кількість годин
I СЕМЕСТР		
1.	Вимоги техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання. Розвиток швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (високий старт), біг на 30 м	2
2.	Розвиток швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (низький старт), біг на 60 м	2
3.	Розвиток швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (стартовий розбіг), біг на 100 м	2
4.	Розвиток швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (біг по дистанції), біг на 150 м	2
5.	Розвиток швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (фінішування), біг на 200 м	2
6.	Розвиток швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (високий старт), біг на 30 м	2
7.	Розвиток швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (низький старт), біг на 60 м	2
8.	Розвиток швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (стартовий розбіг), біг на 100 м	2
9.	Розвиток швидкісних якостей	2

	Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (біг по дистанції), біг на 150 м	
10.	Розвиток швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (фінішування), біг на 200 м	2
11.	Розвиток швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (високий старт), біг на 30 м	2
12.	Розвиток швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (низький старт), біг на 60 м	2
13.	Розвиток швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (стартовий розбіг), біг на 100 м	2
14.	Розвиток швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (біг по дистанції), біг на 150 м	2
15.	Розвиток швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (фінішування), біг на 200 м	2
16.	Здача контрольного нормативу: біг на 100 м, або човниковий біг 4x9 м	2
17.	Розвиток гнучкості та координації Загальнорозвиваючі вправи, стройові вправи (повороти на місці, шиккування і перешикування, переміщення), вправи на розслаблення м'язів без зовнішнього впливу та зовнішнім впливом, вправи із різних вихідних положень (стоячи та сидячи)	2
18.	Розвиток гнучкості та координації Загальнорозвиваючі вправи, основні вихідні положення, рухи руками, ногами, тулубом, головою, силові вправи без обтяжень, вправи з обмеженим простором та часом	2
19.	Розвиток гнучкості та координації Загальнорозвиваючі вправи, стройові вправи (повороти на місці, шиккування і перешикування, переміщення), динамічні та статичні вправи на розтягування, вправи з повним виключенням зорового аналізатора	2
20.	Розвиток гнучкості та координації Загальнорозвиваючі вправи, основні вихідні положення, рухи руками, ногами, тулубом, головою, силові вправи з обтяженнями, вправи з повним виключенням слухового аналізатора	2
21.	Здача контрольного нормативу: комплекси загальнорозвиваючих вправ	2
22.	Розвиток гнучкості та координації Загальнорозвиваючі вправи, основне вихідне положення (стоячи), рівновага на лівій (правій) нозі, вправа «Ластівка», вправи на розслаблення м'язів без зовнішнього впливу та зовнішнім впливом	2
23.	Розвиток гнучкості та координації Загальнорозвиваючі вправи, основне вихідне положення (упор присівши), акробатичні вправи (перекид вперед), силові вправи без обтяжень, вправи з обмеженим простором та часом	2
24.	Розвиток гнучкості та координації Загальнорозвиваючі вправи, основне вихідне положення (упор присівши), акробатичні вправи (перекид назад), стійка на лопатках, вправа «Берізка», динамічні та статичні вправи на розтягування, вправи з повним виключенням зорового аналізатора	2
25.	Розвиток гнучкості та координації Загальнорозвиваючі вправи, основне вихідне положення (лежачи на спині, упор присівши), вправа «Мостик» (дівчата), стійка на голові з упором руками (юнаки), силові вправи з обтяженнями, вправи з повним виключенням слухового аналізатора	2
26.	Здача контрольного нормативу: гімнастичний комплекс	2
27.	Розвиток гнучкості та координації	2

	Загальнорозвиваючі вправи, стройові вправи (повороти на місці, шиккування і перешикування, переміщення), вправи на розслаблення м'язів без зовнішнього впливу та зовнішнім впливом, вправи із різних вихідних положень (стоячи та сидячи)	
28.	Розвиток гнучкості та координації Загальнорозвиваючі вправи, основні вихідні положення, рухи руками, ногами, тулубом, головою, силові вправи без обтяжень, вправи з обмеженим простором та часом	2
29.	Розвиток гнучкості та координації Загальнорозвиваючі вправи, стройові вправи (повороти на місці, шиккування і перешикування, переміщення), динамічні та статичні вправи на розтягування, вправи з повним виключенням зорового аналізатора	2
30.	Розвиток гнучкості та координації Загальнорозвиваючі вправи, основні вихідні положення, рухи руками, ногами, тулубом, головою, силові вправи з обтяженнями, вправи з повним виключенням слухового аналізатора	2
31.	Здача контрольного нормативу: нахил тулуба вперед з положення сидячи, або стоячи	2
32.	Модульний контроль 1. Легка атлетика, гімнастика, атлетизм, спортивні та рухливі ігри	2
II СЕМЕСТР		
1.	Вимоги техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання. Розвиток силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи з обтяженням масою власного тіла, вправи з обтяженням масою предметів	2
2.	Розвиток силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи з обтяженням опором, вправи у подоланні опору еластичних предметів	2
3.	Розвиток силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи у подоланні опору партнера чи навколишнього середовища, вправи у самоупорі, вправи з комбінованими обтяженнями	2
4.	Розвиток силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи на тренажерах, ізометричні вправи	2
5.	Розвиток силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи з обтяженням масою власного тіла, вправи з обтяженням масою предметів	2
6.	Розвиток силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи з обтяженням опором, вправи у подоланні опору еластичних предметів	2
7.	Здача контрольного нормативу: згинання і розгинання рук в упорі лежачи, або стрибок у довжину з місця (дівчата)	2
8.	Розвиток силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи у подоланні опору партнера чи навколишнього середовища, вправи у самоупорі, вправи з комбінованими обтяженнями	2
9.	Розвиток силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи на тренажерах, ізометричні вправи	2
10.	Розвиток силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи з обтяженням масою власного тіла, вправи з обтяженням масою предметів	2
11.	Розвиток силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи з обтяженням опором, вправи у подоланні опору еластичних предметів	2
12.	Розвиток силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи у подоланні опору партнера чи навколишнього середовища, вправи у самоупорі, вправи з комбінованими обтяженнями	2
13.	Розвиток силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи на тренажерах, ізометричні вправи	2
14.	Здача контрольного нормативу: піднімання тулуба в сід за 1 хв	2

15.	Розвиток силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи з обтяженням масою власного тіла, вправи з обтяженням масою предметів	2
16.	Розвиток силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи з обтяженням опором, вправи у подоланні опору еластичних предметів	2
17.	Розвиток силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи у подоланні опору партнера чи навколишнього середовища, вправи у само упорі, вправи з комбінованими обтяженнями	2
18.	Розвиток силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи на тренажерах, ізометричні вправи	2
19.	Розвиток силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи з обтяженням масою власного тіла, вправи з обтяженням масою предметів	2
20.	Розвиток силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи з обтяженням опором, вправи у подоланні опору еластичних предметів	2
21.	Розвиток силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи у подоланні опору партнера чи навколишнього середовища, вправи у само упорі, вправи з комбінованими обтяженнями	2
22.	Задача контрольних нормативів: вис на зігнутих руках (дівчата), підтягування на перекладині, або стрибок у довжину з місця (юнаки), або тримання планки	2
23.	Розвиток витривалості Загальнорозвиваючі вправи, ходьба по пересічній місцевості на 2000 м (дівчата), 3000 м (юнаки)	2
24.	Розвиток витривалості Загальнорозвиваючі вправи, легкий біг (підтюпцем) на 1000 м (дівчата), 2000 м (юнаки)	2
25.	Розвиток витривалості Загальнорозвиваючі вправи, біг по стадіону (високий старт, біг по дистанції, фінішування) на 1500 м (дівчата), 2500 м (юнаки)	2
26.	Розвиток витривалості Загальнорозвиваючі вправи, кросовий біг на 2000 м (дівчата), 3000 м (юнаки)	2
27.	Розвиток витривалості Загальнорозвиваючі вправи, спортивні та рухливі ігри	2
28.	Розвиток витривалості Загальнорозвиваючі вправи, ходьба по пересічній місцевості на 2000 м (дівчата), 3000 м (юнаки)	2
29.	Розвиток витривалості Загальнорозвиваючі вправи, легкий біг (підтюпцем) на 1000 м (дівчата), 2000 м (юнаки)	2
30.	Розвиток витривалості Загальнорозвиваючі вправи, біг по стадіону (високий старт, біг по дистанції, фінішування) на 1500 м (дівчата), 2500 м (юнаки)	2
31.	Розвиток витривалості Загальнорозвиваючі вправи, кросовий біг на 2000 м (дівчата), 3000 м (юнаки)	2
32.	Розвиток витривалості Загальнорозвиваючі вправи, спортивні та рухливі ігри	2
33.	Розвиток витривалості Загальнорозвиваючі вправи, ходьба по пересічній місцевості на 2000 м (дівчата), 3000 м (юнаки)	2
34.	Розвиток витривалості Загальнорозвиваючі вправи, легкий біг (підтюпцем) на 1000 м (дівчата), 2000 м (юнаки)	2
35.	Розвиток витривалості	2

	Загальнорозвиваючі вправи, біг по стадіону (високий старт, біг по дистанції, фінішування) на 1500 м (дівчата), 2500 м (юнаки)	
36.	Розвиток витривалості Загальнорозвиваючі вправи, кросовий біг на 2000 м (дівчата), 3000 м (юнаки)	2
37.	Розвиток витривалості Загальнорозвиваючі вправи, спортивні та рухливі ігри	2
38.	Розвиток витривалості Загальнорозвиваючі вправи, ходьба по пересічній місцевості на 2000 м (дівчата), 3000 м (юнаки)	2
39.	Розвиток витривалості Загальнорозвиваючі вправи, легкий біг (підтюпцем) на 1000 м (дівчата), 2000 м (юнаки)	2
40.	Розвиток витривалості Загальнорозвиваючі вправи, біг по стадіону (високий старт, біг по дистанції, фінішування) на 1500 м (дівчата), 2500 м (юнаки)	2
41.	Розвиток витривалості Загальнорозвиваючі вправи, кросовий біг на 2000 м (дівчата), 3000 м (юнаки)	2
42.	Розвиток витривалості Загальнорозвиваючі вправи, спортивні та рухливі ігри	2
43.	Розвиток витривалості Загальнорозвиваючі вправи, ходьба по пересічній місцевості на 2000 м (дівчата), 3000 м (юнаки)	2
44.	Здача контрольного нормативу: рівномірний біг 2000 м (дівчата), 3000 м (юнаки), або присідання	2

ДЛЯ СТУДЕНТІВ II КУРСУ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
III СЕМЕСТР		
1.	Вимоги техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання. Удосконалення швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (високий старт), біг на 30 м	2
2.	Удосконалення швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (низький старт), біг на 60 м	2
3.	Удосконалення швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (стартовий розбіг), біг на 100 м	2
4.	Удосконалення швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (біг по дистанції), біг на 150 м	2
5.	Удосконалення швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (фінішування), біг на 200 м	2
6.	Удосконалення швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (високий старт), біг на 30 м	2
7.	Удосконалення швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (низький старт), біг на 60 м	2
8.	Удосконалення швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції	2

	(стартовий розбіг), біг на 100 м	
9.	Удосконалення швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (біг по дистанції), біг на 150 м	2
10.	Удосконалення швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (фінішування), біг на 200 м	2
11.	Удосконалення швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (високий старт), біг на 30 м	2
12.	Удосконалення швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (низький старт), біг на 60 м	2
13.	Удосконалення швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (стартовий розбіг), біг на 100 м	2
14.	Удосконалення швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (біг по дистанції), біг на 150 м	2
15.	Удосконалення швидкісних якостей Загальнорозвиваючі вправи, спеціальні бігові вправи, техніка бігу на короткі дистанції (фінішування), біг на 200 м	2
16.	Здача контрольного нормативу: біг на 100 м, або човниковий біг 4x9 м	2
17.	Удосконалення гнучкості та координації Загальнорозвиваючі вправи, стройові вправи (повороти на місці, шиккування і перешикування, переміщення), вправи на розслаблення м'язів без зовнішнього впливу та зовнішнім впливом, вправи із різних вихідних положень (стоячи та сидячи)	2
18.	Удосконалення гнучкості та координації Загальнорозвиваючі вправи, основні вихідні положення, рухи руками, ногами, тулубом, головою, силові вправи без обтяжень, вправи з обмеженим простором та часом	2
19.	Удосконалення гнучкості та координації Загальнорозвиваючі вправи, стройові вправи (повороти на місці, шиккування і перешикування, переміщення), динамічні та статичні вправи на розтягування, вправи з повним виключенням зорового аналізатора	2
20.	Удосконалення гнучкості та координації Загальнорозвиваючі вправи, основні вихідні положення, рухи руками, ногами, тулубом, головою, силові вправи з обтяженнями, вправи з повним виключенням слухового аналізатора	2
21.	Здача контрольного нормативу: комплекси загальнорозвиваючих вправ	2
22.	Удосконалення гнучкості та координації Загальнорозвиваючі вправи, основне вихідне положення (стоячи), рівновага на лівій (правій) нозі, вправа «Ластівка», вправи на розслаблення м'язів без зовнішнього впливу та зовнішнім впливом	2
23.	Удосконалення гнучкості та координації Загальнорозвиваючі вправи, основне вихідне положення (упор присівши), акробатичні вправи (перекид вперед), силові вправи без обтяжень, вправи з обмеженим простором та часом	2
24.	Удосконалення гнучкості та координації Загальнорозвиваючі вправи, основне вихідне положення (упор присівши), акробатичні вправи (перекид назад), стійка на лопатках, вправа «Берізка», динамічні та статичні вправи на розтягування, вправи з повним виключенням зорового аналізатора	2
25.	Удосконалення гнучкості та координації Загальнорозвиваючі вправи, основне вихідне положення (лежачи на спині, упор присівши), вправа «Мостик» (дівчата), стійка на голові з упором руками (юнаки), силові вправи з обтяженнями, вправи з повним виключенням слухового аналізатора	2

26.	Здача контрольного нормативу: гімнастичний комплекс	2
27.	Удосконалення гнучкості та координації Загальнорозвиваючі вправи, стройові вправи (повороти на місці, шикування і перешикування, переміщення), вправи на розслаблення м'язів без зовнішнього впливу та зовнішнім впливом, вправи із різних вихідних положень (стоячи та сидячи)	2
28.	Удосконалення гнучкості та координації Загальнорозвиваючі вправи, основні вихідні положення, рухи руками, ногами, тулубом, головою, силові вправи без обтяжень, вправи з обмеженим простором та часом	2
29.	Удосконалення гнучкості та координації Загальнорозвиваючі вправи, стройові вправи (повороти на місці, шикування і перешикування, переміщення), динамічні та статичні вправи на розтягування, вправи з повним виключенням зорового аналізатора	2
30.	Удосконалення гнучкості та координації Загальнорозвиваючі вправи, основні вихідні положення, рухи руками, ногами, тулубом, головою, силові вправи з обтяженнями, вправи з повним виключенням слухового аналізатора	2
31.	Удосконалення гнучкості та координації Загальнорозвиваючі вправи, стройові вправи (повороти на місці, шикування і перешикування, переміщення), вправи на розслаблення м'язів без зовнішнього впливу та зовнішнім впливом, вправи із різних вихідних положень (стоячи та сидячи)	2
32.	Здача контрольного нормативу: нахил тулуба вперед з положення сидячи, або стоячи	2
IV СЕМЕСТР		
1.	Вимоги техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання. Удосконалення силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи з обтяженням масою власного тіла, вправи з обтяженням масою предметів	2
2.	Удосконалення силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи з обтяженням опором, вправи у подоланні опору еластичних предметів	2
3.	Удосконалення силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи у подоланні опору партнера чи навколишнього середовища, вправи у самоупорі, вправи з комбінованими обтяженнями	2
4.	Удосконалення силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи на тренажерах, ізометричні вправи	2
5.	Удосконалення силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи з обтяженням масою власного тіла, вправи з обтяженням масою предметів	2
6.	Удосконалення силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи з обтяженням опором, вправи у подоланні опору еластичних предметів	2
7.	Здача контрольного нормативу: згинання і розгинання рук в упорі лежачи, або стрибок у довжину з місця (дівчата)	2
8.	Удосконалення силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи у подоланні опору партнера чи навколишнього середовища, вправи у самоупорі, вправи з комбінованими обтяженнями	2
9.	Удосконалення силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи на тренажерах, ізометричні вправи	2
10.	Удосконалення силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи з обтяженням масою власного тіла, вправи з обтяженням масою предметів	2
11.	Удосконалення силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи з обтяженням опором, вправи у подоланні опору еластичних предметів	2

12.	Удосконалення силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи у подоланні опору партнера чи навколишнього середовища, вправи у самоупорі, вправи з комбінованими обтяженнями	2
13.	Удосконалення силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи на тренажерах, ізометричні вправи	2
14.	Здача контрольного нормативу: піднімання тулуба в сід за 1 хв	2
15.	Удосконалення силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи з обтяженням масою власного тіла, вправи з обтяженням масою предметів	2
16.	Удосконалення силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи з обтяженням опором, вправи у подоланні опору еластичних предметів	2
17.	Удосконалення силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи у подоланні опору партнера чи навколишнього середовища, вправи у самоупорі, вправи з комбінованими обтяженнями	2
18.	Удосконалення силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи на тренажерах, ізометричні вправи	2
19.	Удосконалення силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи з обтяженням масою власного тіла, вправи з обтяженням масою предметів	2
20.	Удосконалення силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи з обтяженням опором, вправи у подоланні опору еластичних предметів	2
21.	Удосконалення силових якостей Загальнорозвиваючі вправи, вправи у подоланні опору партнера чи навколишнього середовища, вправи у самоупорі, вправи з комбінованими обтяженнями	2
22.	Здача контрольних нормативів: вис на зігнутих руках (дівчата), підтягування на перекладині, або стрибок у довжину з місця (юнаки), або тримання планки	2
23.	Удосконалення витривалості Загальнорозвиваючі вправи, ходьба по пересічній місцевості на 2000 м (дівчата), 3000 м (юнаки)	2
24.	Удосконалення витривалості Загальнорозвиваючі вправи, легкий біг (підтюпцем) на 1000 м (дівчата), 2000 м (юнаки)	2
25.	Удосконалення витривалості Загальнорозвиваючі вправи, біг по стадіону (високий старт, біг по дистанції, фінішування) на 1500 м (дівчата), 2500 м (юнаки)	2
26.	Удосконалення витривалості Загальнорозвиваючі вправи, кросовий біг на 2000 м (дівчата), 3000 м (юнаки)	2
27.	Удосконалення витривалості Загальнорозвиваючі вправи, спортивні та рухливі ігри	2
28.	Удосконалення витривалості Загальнорозвиваючі вправи, ходьба по пересічній місцевості на 2000 м (дівчата), 3000 м (юнаки)	2
29.	Удосконалення витривалості Загальнорозвиваючі вправи, легкий біг (підтюпцем) на 1000 м (дівчата), 2000 м (юнаки)	2
30.	Удосконалення витривалості Загальнорозвиваючі вправи, біг по стадіону (високий старт, біг по дистанції, фінішування) на 1500 м (дівчата), 2500 м (юнаки)	2
31.	Удосконалення витривалості Загальнорозвиваючі вправи, кросовий біг на 2000 м (дівчата), 3000 м (юнаки)	2
32.	Удосконалення витривалості Загальнорозвиваючі вправи, спортивні та рухливі ігри	2

33.	Удосконалення витривалості Загальнорозвиваючі вправи, ходьба по пересічній місцевості на 2000 м (дівчата), 3000 м (юнаки)	2
34.	Удосконалення витривалості Загальнорозвиваючі вправи, легкий біг (підтюпцем) на 1000 м (дівчата), 2000 м (юнаки)	2
35.	Удосконалення витривалості Загальнорозвиваючі вправи, біг по стадіону (високий старт, біг по дистанції, фінішування) на 1500 м (дівчата), 2500 м (юнаки)	2
36.	Удосконалення витривалості Загальнорозвиваючі вправи, кросовий біг на 2000 м (дівчата), 3000 м (юнаки)	2
37.	Удосконалення витривалості Загальнорозвиваючі вправи, спортивні та рухливі ігри	2
38.	Удосконалення витривалості Загальнорозвиваючі вправи, ходьба по пересічній місцевості на 2000 м (дівчата), 3000 м (юнаки)	2
39.	Удосконалення витривалості Загальнорозвиваючі вправи, легкий біг (підтюпцем) на 1000 м (дівчата), 2000 м (юнаки)	2
40.	Удосконалення витривалості Загальнорозвиваючі вправи, біг по стадіону (високий старт, біг по дистанції, фінішування) на 1500 м (дівчата), 2500 м (юнаки)	2
41.	Удосконалення витривалості Загальнорозвиваючі вправи, кросовий біг на 2000 м (дівчата), 3000 м (юнаки)	2
42.	Удосконалення витривалості Загальнорозвиваючі вправи, спортивні та рухливі ігри	2
43.	Удосконалення витривалості Загальнорозвиваючі вправи, ходьба по пересічній місцевості на 2000 м (дівчата), 3000 м (юнаки)	2
44.	Здача контрольного нормативу: рівномірний біг 2000 м (дівчата), 3000 м (юнаки), або присідання	2
САМОСТІЙНА РОБОТА		
№ з/п	Назва теми	Кількість годин
I СЕМЕСТР		
1.	Розвиток швидкісних якостей засобами легкої атлетики	12
2.	Розвиток гнучкості та координації засобами гімнастики	12
3.	Розробка комплексів загальнорозвиваючих вправ	2
II СЕМЕСТР		
1.	Розвиток силових якостей засобами атлетичної гімнастики	14
2.	Розвиток витривалості засобами легкої атлетики	16
III СЕМЕСТР		
1.	Удосконалення швидкісних якостей засобами легкої атлетики	14
2.	Удосконалення гнучкості та координації засобами гімнастики	14
3.	Розробка комплексів загальнорозвиваючих вправ	2
IV СЕМЕСТР		
1.	Удосконалення силових якостей засобами атлетичної гімнастики	16
2.	Удосконалення витривалості засобами легкої атлетики	14
Разом:		116

Література для вивчення дисципліни

Підручники у бібліотеці Академії:

1. Бубела О.Ю. 700 вправ для формування правильної постави: (навчально-методичний посібник) – Л.: ЛДУФК, 2002. – 216 с.
2. Кость М.М. Фізичне виховання: навчально-практичний посібник / М.М. Кость, О.А. Чичкан, М.О. Червоношапка. – Львів: ЛьвДУВС, 2013. – 92 с.
3. Краснов В.П. Основи оздоровчого тренування: методичні рекомендації для проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення / Краснов В.П., Присяжнюк С.І., Расвський Р.Т. – К.: Аграрна освіта, 2005. – 55 с.
4. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / Линець М.М. – Львів: Штабар, 1997. – 208 с.
5. Спорт у вищих навчальних закладах [Б.В. Семен, С.А. Нікітенко, Ю.Я. Яремчук та ін.]; за заг. ред. Р.Р. Сіренко: [навч. посіб.]. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2019. – 420 с.
6. Чичкан О.А. Фізичне виховання у схемах [навчально-методичний посібник] / О.А. Чичкан, М.М. Кость. – Львів: ЛьвДУВС, 2011. – 104 с.

Методичні вказівки для підготовки до практичних занять та самостійної роботи:

1. Кость М.М. Вимоги техніки безпеки та профілактика травматизму студентів на заняттях з фізичного виховання вищих навчальних закладів МВС України: методичні рекомендації / Кость М.М. – Львів: ЛЮІ МВС України, 2005. – 32 с.
2. Кость М.М. Застосування фізичних вправ і тренажерів у навчальному процесі студентів вищих навчальних закладів: методичні рекомендації / Кость М.М., Руденко Р.С., Руденко О.О. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2008. – 24 с.
3. Кость М.М., Зелінський А.В. Засоби та методи розвитку фізичних якостей студентів вищих навчальних закладів I-II рівнів акредитації: Методичні рекомендації. – Львів: ВНКЗ ЛОР «Львівський інститут медсестринства та лабораторної медицини ім. Андрея Крупинського», 2018. – 24 с.
4. Кость М.М., Кравцов Л.В. Застосування фізичних вправ і тренажерів у процесі самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів I-II рівнів акредитації: Методичні рекомендації. – Львів: ВНКЗ ЛОР «Львівський інститут медсестринства та лабораторної медицини ім. Андрея Крупинського», 2018. – 22 с.
5. Червоношапка М.О. Основи методики розвитку координаційних якостей студентів у процесі самостійної роботи: методичні рекомендації для викладачів і студентів вищих навчальних закладів / Червоношапка М.О., Чичкан О.А., Кость С.О. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2013. – 28 с.
6. Чичкан О.А. Ранкова гігієнічна гімнастика: [методичні рекомендації для самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів]. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2009. – 20 с.
7. Яремко М.О. Засоби та методи розвитку фізичних якостей студентів вищих навчальних закладів: методичні рекомендації / Яремко М.О., Кость М.М., Костовський М.Г. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2008. – 20 с.

Інтернет ресурси:

1. <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=587832> Підручник «Фізичне виховання».
2. http://www.twirpx.com/files/#files_physical_training Фізична культура та спорт.

Поточний та підсумковий контроль

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять та має за мету перевірку рівня засвоєння студентами знань, умінь та навичок із тем навчальної дисципліни. Формою підсумкового контролю є тестування рівня фізичної підготовленості студентів, який перевіряється і оцінюється за

результатами виконання нормативів та комплексів. Результати виконання оцінюються за 100 – бальною шкалою.

Студенти, які мають відхилення у стані здоров'я постійного або тимчасового характеру і потребують обмеження у фізичних навантаженнях виконують нормативи з полегшених вихідних положень та без урахування часу, комплекси за-льнорозвиваючих вправ відповідно до їхніх захворювань. Результати виконання оцінюються позначкою «зараховано».

Підсумковий контроль проводиться у формі диференційованого заліку, що полягає в оцінці засвоєння студентом навчального матеріалу виключно на підставі результатів виконання нормативів та комплексів на практичних заняттях. Студент вважається допущеним до підсумкового контролю, якщо він виконав всі види робіт, передбачені робочим навчальним планом на семестр з даної дисципліни. Результати диференційованого заліку оцінюються за 100 – бальною шкалою або позначкою «зараховано».

Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу

Практичні, індивідуальні заняття, самостійна робота студента, консультації. У процесі фізичного виховання застосовуються словесний, наочний та практичні методи. До практичних методів належать методи навчання техніці спортивних вправ (цілісний, розчленований, комбінований) та методи розвитку фізичних якостей (ігровий, змагальний та суворо регламентованої вправи).

Необхідне обладнання

У звичайному режимі навчання. Спортивне обладнання та інвентар. Вивчення курсу передбачає приєднання кожного студента до навчального середовища MOODLE.

У режимі дистанційного навчання під час карантину. Спортивний інвентар. Вивчення курсу додатково передбачає приєднання кожного студента до програм ZOOM, або Meet (для занять у режимі відеоконференцій). У цьому випадку студент має самостійно потурбуватися про якість доступу до інтернету.

Критерії оцінювання

Схема нарахування та розподіл балів

Поточне оцінювання, МК та самостійна робота						СМО	ПМО	ECTS	За національною шкалою
Модуль 1									
T1	T2	...Tn	САП	МК 1	МО				
4	4	3	73	75	74	74	74	C	добре

T₁ – T_n – теми занять до модульного контролю 1;
 САП – середнє арифметичне усіх позитивних оцінок в національній шкалі, яке переводиться у 100 – бальну шкалу;
 МК - модульний контроль;
 МО (модульна оцінка) – середнє арифметичне САП та МК;
 СМО (семестрова модульна оцінка) – це середньоарифметична МО;
 ПМО (підсумкова модульна оцінка) – виставляється в кінці вивчення дисципліни за 100 – бальною шкалою, національною шкалою та ECTS.

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

За 100-бальною шкалою	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90-100	відмінно	A
80-89	добре	B
70-79	добре	C
60-69	задовільно	D
51-59	задовільно	E
35-50	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
0-34	незадовільно з обов'язковим повторним курсом вивчення дисципліни за зазначений семестр	F

Контрольні нормативи

1. Біг на 100 м.
2. Човниковий біг 4x9 м.
3. Комплекс загальнорозвиваючих вправ.
4. Гімнастичний комплекс.
5. Нахил тулуба вперед з положення сидячи, або стоячи.
6. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.
7. Піднімання тулуба в сід за 1 хв.

	<ol style="list-style-type: none">8. Підтягування на перекладині (юнаки).9. Стрибок у довжину з місця.10. Вис на зігнутих руках (дівчата).11. Тримання планки.12. Біг на довгі дистанції.13. Присідання.
Опитування	Анкету з метою оцінювання якості курсу буде надано студенту по завершенню курсу