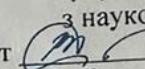


МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
БУКОВИНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор закладу вищої освіти
з науково-педагогічної роботи
доцент  Володимир ХОДОРОВСЬКИЙ
“30” “08” 2024 р.

ДОВІДНИК ДЛЯ СТУДЕНТА
(СИЛАБУС)
з вивчення навчальної дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Галузь знань 22 Охорона здоров'я
(код і назва галузі знань)

Спеціальність 222 Медицина
(код і назва спеціальності)

Освітній ступінь магістр
(магістр, бакалавр, молодший бакалавр)

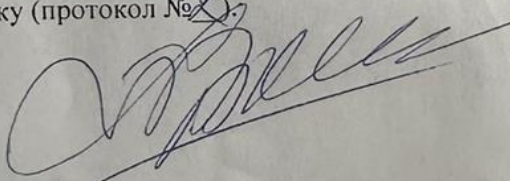
Курс навчання 1-2

Форма навчання денна
(денна, заочна, дистанційна)

Кафедра медицини катастроф та військової медицини
(назва кафедри)

Схвалено на методичній нараді кафедри медицини катастроф та військової медицини
“28” “08” 2024 року (протокол №2)

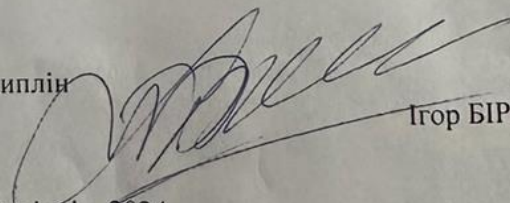
Завідувач кафедри



Ігор БІРЮК

Схвалено предметною методичною комісією з військових та військово-медичних дисциплін
Буковинського державного медичного університету “28” “08” 2024 року
(протокол №2).

Голова предметної методичної комісії,
з військових та військово-медичних дисциплін
доцент



Ігор БІРЮК

Чернівці – 2024

ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ ПРО НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ, ЯКІ ВИКЛАДАЮТЬ НАВЧАЛЬНУ ДИСЦИПЛІНУ

Кафедра	медицини катастроф та військової медицини
Прізвище, ім'я, по батькові науково-педагогічних працівників, посада, науковий ступінь, вчене звання, e-mail	Слухенська Руслана Василівна – доцент кафедри , кандидат педагогічних наук, доцент, sluhenska@bsmu.edu.ua Палічук Юрій Іванович – доцент кафедри, кандидат педагогічних наук, доцент palichuk.yurii@bsmu.edu.ua
Веб-сторінка кафедри на офіційному веб-сайті університету	https://www.bsmu.edu.ua/meditsini-katastrof-ta-viyskovoyi-meditsini/
Веб-сайт кафедри	
E-mail	medicine_katastrof@bsmu.edu.ua
Адреса	м.Чернівці
Контактний телефон	+38 (0372) 53-62-37

1. ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО НАВЧАЛЬНУ ДИСЦИПЛІНУ

Статус дисципліни	нормативна / вибіркова		
Кількість кредитів	нормативна		
	Всього	1 курс	2 курс
Загальна кількість годин	320	160	160
Лекції	-	-	-
Практичні заняття	60	30	30
Самостійна робота	260	130	130
Вид заключного контролю		залік	залік

2. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ (АНОТАЦІЯ)

Фізичне виховання - це педагогічний процес, спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво-важливим руховим навичкам, вмінням і пов'язаними із ним знаннями для успішної наступної професійної діяльності. Предметом вивчення навчальної дисципліни є фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво-важливим руховим навичкам, вмінням; це також якісна, динамічна характеристика рівня розвитку і реалізації можливостей людини, що забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку. Предметом вивчення у «Фізичному вихованні» також є встановлення загальних закономірностей впливу засобів фізичного виховання та спорту на організм людини, корекція та оптимізація їх застосування у навчальному процесі для забезпечення високого рівня соматичного здоров'я.

3. ПОЛІТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

4.1. *Перелік нормативних документів:*

- Положення про організацію освітнього процесу (<https://www.bsmu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/03/polozhennya-pro-organizacziyu-osvitnogo-proczesu-u-vdnzu-bukovinskij-derzhavnij-medichnij-universitet.pdf>);
- Інструкція щодо оцінювання навчальної діяльності студентів БДМУ в умовах впровадження Європейської кредитно-трансферної системи організації навчального процесу (<https://www.bsmu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/03/bdmu-instrukczija-shhodo-oczinyuvannya-%D1%94kts-2014-3.pdf>);
- Положення про порядок відпрацювання пропущених та незарахованих занять (<https://www.bsmu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/12/reworks.pdf>);
- Положення про апеляцію результатів підсумкового контролю знань здобувачів вищої освіти (<https://www.bsmu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/07/polozhennya-pro-apelyacziyu-rezultativ-pidsumkovogo-kontrolyu-znan.pdf>);

- Кодекс академічної доброчесності (https://www.bsmu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/12/kodeks_academic_faith.pdf);
- Морально-етичний кодекс студентів (https://www.bsmu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/12/ethics_code.docx);
- Положення про запобігання та виявлення академічного плагіату (<https://www.bsmu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/12/antiplagiat-1.pdf>);
- Положення про порядок та умови обрання студентами вибіркових дисциплін (https://www.bsmu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/04/nakaz_polozhennyz_vybirkovi_dyscypliny_2020.pdf);
- Правила внутрішнього трудового розпорядку Вищого державного навчального закладу України «Буковинський державний медичний університет» (<https://www.bsmu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/03/17.1-bdmu-kolektivnij-dogovir-dodatok.doc>).
- Наскрізна програма з ментального (психічного) здоров'я в професійній підготовці здобувачів вищої освіти за спеціальністю 222 «Медицина» (кваліфікація - лікар)
- Указ Президента України № 722/2019 від 30.09.2019 р. Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року. (<https://www.president.gov.ua/documents/7222019-29825>)

4.2. Політика щодо дотримання принципів академічної доброчесності здобувачів вищої освіти:

- самостійне виконання навчальних завдань поточного та підсумкового контролів без використання зовнішніх джерел інформації;
- списування під час контролю знань заборонені;
- самостійне виконання індивідуальних завдань та коректне оформлення посилань на джерела інформації у разі запозичення ідей, тверджень, відомостей.

4.3. Політика щодо дотримання принципів та норм етики та деонтології здобувачами вищої освіти:

- дії у професійних і навчальних ситуаціях із позицій академічної доброчесності та професійної етики та деонтології;
- дотримання правил внутрішнього розпорядку університету, бути толерантними, доброзичливими та виваженими у спілкуванні зі студентами та викладачами, медичним персоналом закладів охорони здоров'я;
- усвідомлення значущості прикладів людської поведінки відповідно до норм академічної доброчесності та медичної етики.

4.4. Політика щодо відвідування занять здобувачами вищої освіти:

- присутність на всіх навчальних заняттях (лекціях, практичних (семінарських) заняттях, підсумковому модульному контролі) є обов'язковою з метою поточного та підсумкового оцінювання знань (окрім випадків з поважних причин).

4.5. Політика дедлайну та відпрацювання пропущених або незарахованих занять здобувачами вищої освіти:

- відпрацювання пропущених занять відбувається згідно з графіком відпрацювання пропущених або незарахованих занять та консультацій.

5. ПРЕРЕКВІЗИТИ І ПОСТРЕКВІЗИТИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ (МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ ЗВ'ЯЗКИ)

Перелік навчальних дисциплін, на яких базується вивчення навчальної дисципліни	Перелік навчальних дисциплін, для яких закладається основа в результаті вивчення навчальної дисципліни
анатомія людини	лікувальна фізкультура
медична біологія	фізична реабілітація
біологічна хімія	спортивна медицина
фізика	
фізична культура	
психологія	
філософія	

6. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:

6.1. **Мета** вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є підготовка майбутніх фахівців до високопродуктивної праці, виховання у студентів потреби у систематичних заняттях фізичними вправами для підтримки належного фізичного та психічного стану в залежності від психофізичних навантажень та з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності, зміцнення здоров'я, а також отримання умінь і навичок для застосування різноманітних засобів фізичної культури в майбутній профілактично-лікувальній діяльності та формування у всіх верств населення престижності здоров'я.

6.2. Завдання:

- збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння формуванню здорового способу життя, підтримання і підвищення рівня працездатності впродовж всього періоду навчання;
- виховання у студентів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності та фізичного самовдосконалення;
- набуття рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості;
- оволодіння методиками оцінки фізичного розвитку, функціонального стану та самоконтролю під час занять фізичними вправами;
- отримання студентами необхідних знань, вмінь та навичок в застосуванні засобів фізичної культури для профілактики захворювань, відновлення та зміцнення здоров'я, продовження професійної діяльності працездатного населення;
- оволодіння системою практичних умінь і навиків занять основними видами фізичних вправ і форм раціональної фізкультурної діяльності;
- набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності;
- набуття здатності до виконання тестів і нормативів фізичної підготовленості;
- удосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів.

7. КОМПЕТЕНТНОСТІ, ФОРМУВАННЮ ЯКИХ СПРИЯЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА:

7.1. Інтегральна:

Здатність розв'язувати складні задачі, у тому числі дослідницького та інноваційного характеру у сфері медицини. Здатність продовжувати навчання з високим ступенем автономії. **Загальні:**

Загальні:

ЗК 7. Здатність працювати в команді.

ЗК 15. 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.

8. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ.

8.1.Знати:

- основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності та уміння застосовувати їх на практиці своєї фізичної активності;
- основи методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними та нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;
- основи професійно-прикладної фізичної підготовки, вміти застосовувати їх на практиці;
- основи фізичного виховання різних верств населення.

8.2. Уміти:

- застосовувати систематичне фізичне тренування оздоровчої або спортивної спрямованості;
- скласти комплекси фізичних вправ, направлених на зміцнення м'язового корсету; комплекси фізичних вправ, які сприяють розвитку гнучкості, швидкості, загальної витривалості та сили, комплекси фізичних вправ для відновлення фізичної та розумової працездатності.

8.3. Демонструвати:

- здатність застосовувати знання про базові оздоровчі фізичні вправи та форми раціональної рухової діяльності у практиці своєї оздоровчої фізичної активності;
- здатність складати комплекси оздоровчих фізичних вправ, спрямованих на гармонійний розвиток фізичних якостей;
- здатність методично правильно побудувати цикли кондиційного та оздоровчого тренування.

9. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 320 годин ((10,7 кредитів ЄКТС), які поділені на два модулі.

9.1. Конкретні цілі вивчення модуля.

Модуль 1. Засоби розвитку фізичних якостей, підвищення фізичної працездатності та підготовленості і функціонального стану.

1. Мати уявлення щодо поняття фізичних якостей. Сила, швидкість рухів та швидкісно-силові здібності. Уміти запропонувати засоби та методику їх розвитку.
2. Мати уявлення щодо поняття фізичних якостей «витривалість» та «спеціальна витривалість».
3. Мати уявлення щодо поняття фізичних якостей «швидкість» та «спритність». Уміти запропонувати засоби та методику їх розвитку.
4. Мати уявлення щодо розвитку і удосконалення координаційних здібностей.
5. 1 Мати уявлення щодо поняття фізичної якості «гнучкість». Пояснювати поняття динамічна, статична, активна та пасивна гнучкість. Уміти запропонувати засоби та методику для їх розвитку.

Модуль 2. Навчання та застосування в оздоровчих цілях рухових дій.

1. Оволодіти основами техніки виконання гімнастичних вправ.
2. Оволодіти основами техніки легкоатлетичних вправ: стрибка у довжину, бігу на короткі, середні та довгі дистанції
3. Мати уявлення щодо поняття професійно-прикладна фізична підготовка. Уміти скласти комплекс вправ для її підвищення.
4. Оволодіти основами техніки рухових дій у спортивних іграх.
5. Оволодіти правилами та суддівством у спортивних іграх.

9.2. Тематична структура модуля (змістових модулів)

Модуль 1. Засоби розвитку фізичних якостей, підвищення фізичної працездатності та підготовленості і функціонального стану

Змістовий модуль 1. Розвиток і удосконалення фізичних якостей: силових та швидкісно-силових здібностей; швидкості рухів, витривалості, спеціальної витривалості; гнучкості; координаційних здібностей. Складання індивідуальних програм розвитку фізичних якостей

Тема 1. Оволодіння основними засобами розвитку швидкісних здібностей та їх удосконалення.

Гігієнічні та фізіологічні основи занять фізичною культурою та спортом. Поняття про швидкість, як фізичну якість людини, методи розвитку швидкості. Біг на короткі дистанції, техніка низького старту.

Тема 2. Оволодіння основними засобами та методами для розвитку загальної витривалості.

Поняття про витривалість як фізичну якість. Загальна та спеціальна витривалість. Методи та засоби розвитку загальної витривалості. Основи кросової підготовки.

Тема 3. Оволодіння основними засобами розвитку загальної витривалості та її удосконалення.

Техніка подолання довгих дистанцій. Загально-розвиваючі та спеціальні вправи для удосконалення бігової підготовки. Біг по пересіченій місцевості.

Тема 4. Оволодіння основами розвитку силових якостей.

Поняття силової витривалості. Розвиток силових здібностей за допомогою вправ з використанням ваги партнера та з її протидією, з протидією пружних предметів, з використанням гімнастичних знарядь тощо.

Тема 5. Оволодіння основними засобами розвитку спритності

Поняття про спритність та координаційні здібності. Методи та засоби розвитку координаційних здібностей, основи складання різноманітних фітнес-програм для розвитку координації.

Змістовий модуль 2. Засоби підвищення фізичної підготовленості, фізичної працездатності, функціонального стану

Тема 6. Оволодіння основними засобами розвитку спритності та їх удосконалення. Настільний теніс

Базові підготовчі технічні елементи настільного тенісу: подача, поштовх. Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи тенісистів для розвитку спритності.

Тема 7. Оволодіння основними засобами розвитку спритності та їх удосконалення. Волейбол

Базові технічні елементи волейболу: верхня передача та верхня подача. Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи волейболістів для розвитку спритності.

Тема 8. Розвиток спритності засобами волейболу

Базові технічні елементи баскетболу: передача, ведення м'яча, штрафний кидок. Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи баскетболістів для розвитку спритності.

Тема 9. Оволодіння основними засобами розвитку спритності та їх удосконалення. Баскетбол

Техніка ведення м'яча однією рукою, руками поперемінно, ведення зі зміною напрямку руху, передача від підлоги, кидок після подвійного кроку.

Тема 10. Оволодіння основними засобами розвитку швидкості та спритності та їх удосконалення. Футбол

Базові технічні елементи футболу: удари по м'ячу, передача, естафети з веденням м'яча. Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи футболістів для розвитку спритності.

Тема 11. Оволодіння основними засобами розвитку гнучкості та їх удосконалення

Поняття про гнучкість як фізичну якість. Методи та засоби розвитку гнучкості. Вправи для розвитку активної та пасивної гнучкості, підвідні вправи. Послідовність вправ при розвитку гнучкості.

Тема 12. Оволодіння основами складання програм для розвитку гнучкості у суглобах

Підготовка до виконання вправ на гнучкість, послідовність та етапи виконання вправ на розвиток активної та пасивної гнучкості. Правила підбору вправ для складання комплексів на розвиток гнучкості.

Тема 13. Оволодіння основними засобами розвитку швидкості та швидкісно-силових якостей, їх удосконалення. Розвиток вибухової сили

Засоби розвитку швидкості, режими тренувань для розвитку швидкісних здібностей. Поняття швидкісно-силових здібностей. Методи розвитку швидкісно-силових якостей Стрибова підготовка. Стрибки в довжину з місця.

Тема 14. Оволодіння основними засобами та методами розвитку сили

Поняття про силу, як фізичну якість. Методи та засоби розвитку сили. Техніка виконання вправ на тренажерах.

Тема 15. Оволодіння основами підвищення фізичної підготовленості, працездатності і функціонального стану

Здача тестів фізичної підготовленості. Біг 100м. Стрибок у довжину з місця. Піднімання тулуба в сід з положення лежачи (дівчата). Підтягування на поперечині (юнаки).

Модуль 2. Навчання та застосування в оздоровчих цілях рухових дій

Змістовий модуль 1. Гімнастика. Легка атлетика

Тема 1. Оволодіння основами техніки бігових вправ

Спеціально-бігові та загально-розвиваючі вправи для розвитку швидкості. Бігова підготовка спринтера. Біг з прискоренням на коротких відтинках дистанції. Техніка низького старту, подолання дистанції та фінішування.

Тема 2. Оволодіння основами техніки стрибкових вправ. Бігова підготовка

Загально-розвиваючі та спеціальні вправи для стрибкової підготовки. Техніка виконання стрибка у довжину з розбігу: розрахунок дистанції розбігу, відштовхування, групування тіла в польоті та приземлення. Техніка бігу на дистанції 100м.

Тема 3. Оволодіння основами складання оздоровчих бігових програм. Кросова підготовка

Загально-розвиваючі та спеціальні вправи для підготовки до бігу на довгі дистанції. Техніка та тактика бігу на довгі дистанції. Основні правила складання тренувальних бігових програм.

Тема 4. Основи складання оздоровчих фітнес-програм для розвитку швидкості та координації на основі вправ з аеробіки з предметами та без них

Вправи танцювальної аеробіки на степах, з гімнастичними палицями. Інтервальне тренування в танцювальній аеробіці.

Тема 5. Основи складання оздоровчих фітнес-програм для розвитку гнучкості, сили та координації на основі йоги

Базові асани йоги для розвитку гнучкості сили та координації. Основи правильного дихання в йозі.

Змістовий модуль 2. Спортивні ігри

Тема 6. Оволодіння основами техніки гри у баскетбол

Правила гри у баскетбол. Ведення м'яча, передача м'яча, захист, кидки м'яча в кільце, штрафні, учбова гра.

Тема 7. Удосконалення техніки гри у баскетбол

Основи суддівства у баскетболі. Техніка і тактика гри у баскетбол. Спеціально-підготовчі вправи у баскетболі.

Тема 8. Оволодіння основними засобами гри у настільний теніс

Правила та історія гри у настільний теніс. Навчання основним елементам техніки гри. Поштовх, подача поштовхом, лівий накат.

Тема 9. Оволодіння основними засобами гри у настільний теніс

Суддівська практика у настільному тенісі. Спеціально-підготовчі вправи у настільному тенісі. Правий накат.

Тема 10. Оволодіння основними елементами гри у футбол

Правила гри у футбол. Суддівська практика у футболі. Основні технічні елементи футболу. Спеціальні вправи футболіста.

Тема 11. Оволодіння основними засобами гри у волейбол

Правила гри у волейбол. Навчання елементів техніки гри. Удосконалення техніки прийому і передачі м'яча.

Тема 12. Оволодіння основами техніки гри у волейбол.

Подача м'яча, розміщення гравців, прийом м'яча, передача м'яча. Суддівська практика у волейболі.

Тема 13. Оволодіння основними засобами розвитку силової витривалості та їх удосконалення.

Основи виконання силових вправ для розвитку окремих груп м'язів. Правила підбору вправ для складання комплексів по розвитку сили.

Тема 14. Оволодіння основами оздоровчих програм з використанням спортивних тренажерів.

Правила роботи та техніка безпеки при роботі на тренажерах. Підбір безпечної ваги. Дозування та інтенсивність силових тренувань

Тема 15. Оволодіння основами підвищення фізичної підготовленості, фізичної працездатності і функціонального стану.

Здача тестів фізичної підготовленості. Біг 100м. Стрибок у довжину з місця. Піднімання тулуба в сід з положення лежачи (дівчата). Підтягування на поперечині (юнаки).

10. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	Усього	у тому числі			
		Аудиторні		Самостійна робота студента	Індиві- дуальна робота
		Лекції	Практичні заняття		
1	2	3	4	5	6
Модуль 1 Засоби розвитку фізичних якостей, підвищення фізичної працездатності та підготовленості і функціонального стану					
Змістовий модуль 1. Розвиток і удосконалення фізичних якостей: силових та швидкісно-силових здібностей; швидкості рухів, витривалості, спеціальної витривалості; гнучкості; координаційних здібностей. Складання індивідуальних програм розвитку фізичних якостей					
Тема 1. Основи розвитку швидкісних здібностей та їх	12		2	10	

удосконалення					
Тема 2. Оволодіння основами розвитку загальної витривалості	12		2	10	
Тема 3. Оволодіння основними засобами та методами розвитку сили	16		2	14	
Тема 4. Оволодіння основами розвитку силових якостей	12		2	10	
Тема 5. Оволодіння основними засобами та методами розвитку спритності	12		2	10	
Разом за змістовим модулем 1	64		10	54	
Змістовий модуль 2. Засоби підвищення фізичної підготовленості, фізичної працездатності, функціонального стану					
Тема 6. Оволодіння основними засобами розвитку спритності та їх удосконалення. Настільний теніс	12		2	10	
Тема 7. Оволодіння основними засобами розвитку спритності та їх удосконалення. Волейбол	12		2	10	
Тема 8. Розвиток спритності засобами баскетболу	10		2	8	
Тема 9. Оволодіння основними засобами розвитку спритності та їх удосконалення. Баскетбол	10		2	8	
Тема 10. Оволодіння основними засобами розвитку швидкості та спритності та їх удосконалення. Футбол	10		2	8	
Тема 11. Оволодіння основними засобами розвитку гнучкості та їх удосконалення	10		2	8	
Тема 12. Оволодіння основами складання програм для розвитку гнучкості у суглобах	8		2	6	
Тема 13. Оволодіння основними засобами розвитку швидкісних здібностей та їх удосконалення	6		2	4	
Тема 14. Оволодіння основними засобами розвитку загальної витривалості та її удосконалення	16		2	14	
Тема 15. Оволодіння основами підвищення фізичної підготовленості, працездатності і функціонального стану. Тести фізичної підготовленості	2		2		
Разом за змістовим модулем 2	96		20	76	
Індивідуальна робота (за наявності)					
Підсумковий модульний контроль					
УСЬОГО ГОДИН за модуль 1	160		30	130	
Модуль 2 Навчання та застосування в оздоровчих цілях рухових дій					
Змістовий модуль 1. Гімнастика. Легка атлетика.					

Тема 1. Оволодіння основами техніки бігових вправ.	6		2	4	
Тема 2. Оволодіння основами техніки стрибкових вправ. Бігова підготовка.	8		2	6	
Тема 3. Оволодіння основами складання оздоровчих бігових програм.	12		2	10	
Тема 4. Основи складання оздоровчих фітнес-програм для розвитку швидкості та координації на основі вправ з аеробіки з предметами та без них.	12		2	10	
Тема 5. Основи складання оздоровчих фітнес-програм для розвитку гнучкості, сили та координації на основі йоги.	12		2	10	
Разом за змістовим модулем 1	50		10	40	
Змістовий модуль 2. Спортивні ігри					
Тема 6. Оволодіння основами техніки гри у баскетбол	12		2	10	
Тема 7. Основи техніки гри у баскетбол	12		2	10	
Тема 8. Оволодіння основами техніки гри у настільний теніс	12		2	10	
Тема 9. Основи техніки гри у настільний теніс	12		2	10	
Тема 10. Оволодіння основами гри у футбол	12		2	10	
Тема 11. Оволодіння основами техніки гри у волейбол	12		2	10	
Тема 12. Основи техніки гри у волейбол	12		2	10	
Тема 13. Оволодіння основними засобами розвитку силової витривалості та їх удосконалення	162		2	10	
Тема 14. Оволодіння основами оздоровчих програм з використанням спортивних тренажерів	12		2	10	
Тема 15. Оволодіння основами підвищення фізичної підготовленості, працездатності і функціонального стану. Тести фізичної підготовленості	2		2		
Разом за змістовим модулем 2	110		20	90	
Індивідуальна робота (за наявності)					
Підсумковий модульний контроль					
УСЬОГО ГОДИН за модуль 2	160		30	130	
УСЬОГО ГОДИН	320		60	260	

11. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ЛЕКЦІЙ

Лекцій не передбачено

12. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Модуль 1. Засоби розвитку фізичних якостей, підвищення фізичної працездатності та підготовленості і функціонального стану

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Основи розвитку швидкісних здібностей та їх удосконалення	2
2	Оволодіння основними засобами та методами для розвитку загальної витривалості	2
3	Оволодіння основними засобами та методами розвитку сили	2
4	Оволодіння основами розвитку силових якостей	2
5	Оволодіння основними засобами та методами розвитку координаційних здібностей	2
6	Оволодіння основними засобами розвитку спритності та їх удосконалення. Настільний теніс. Тест: <u>Човниковий біг</u> .	2
7	Оволодіння основними засобами розвитку спритності та їх удосконалення. Волейбол	2
8	Оволодіння основними засобами розвитку спритності та їх удосконалення. Баскетбол	2
9	Розвиток спритності засобами баскетболу	2
10	Оволодіння основними засобами розвитку швидкості та спритності та їх удосконалення. Футбол	
11	Оволодіння основними засобами розвитку гнучкості та їх удосконалення	2
12	Оволодіння основами складання програм для розвитку гнучкості у суглобах. Тест: <u>Нахил тулуба вперед з положення сидячи</u>	2
13	Оволодіння основними засобами розвитку швидкісних здібностей та їх удосконалення. Тест: Біг 100м.	2
14	Оволодіння основними засобами розвитку загальної витривалості та її удосконалення. Тест: Біг 500м дівчата, 1000м юнаки	2
15	Залікове заняття. Оволодіння основами підвищення фізичної підготовленості, працездатності і функціонального стану. Тести фізичної підготовленості. Визначення рівня фізичної підготовленості: стрибок у довжину з місця, піднімання тулуба в сід (дівчата), підтягування на поперечині (юнаки).	2
	Разом	30

Модуль 2. Навчання та застосування рухових дій в оздоровчих цілях

1	Оволодіння основними техніки бігових вправ	2
2	Оволодіння основами техніки стрибкових вправ	2
3	Оволодіння основами складання оздоровчих бігових програм. Тест: <u>Рівномірний біг 3000 м юнаки, 2000 м, дівчата</u>	2
4	Основи складання оздоровчих фітнес-програм для розвитку швидкості та координації на основі вправ з аеробіки з предметами та без них.	2
5	Основи складання оздоровчих фітнес-програм для розвитку гнучкості, сили та координації на основі йоги. Тест: <u>нахил тулуба вперед з положення сидячи</u> .	2
6	Оволодіння основами техніки гри у баскетбол	2
7	Удосконалення техніки гри у баскетбол	2
8	Оволодіння основними засобами гри у настільний теніс	2
9	Оволодіння основними засобами гри у настільний теніс. Тест: <u>Човниковий</u>	2

	<u>біг.</u>	
10	Оволодіння основними засобами техніки гри у волейбол	2
11	Оволодіння основами техніки гри у волейбол	2
12	Оволодіння основними елементами гри у футбол	2
13	Оволодіння основними засобами розвитку силової витривалості та їх удосконалення	2
14	Оволодіння основами оздоровчих програм з використанням спортивних тренажерів	2
15	Залікове заняття: оволодіння основами підвищення фізичної підготовленості, фізичної працездатності і функціонального стану. Тести фізичної підготовленості: 100м, стрибок у довжину з місця, підтягування (чоловіки), піднімання тулуба в сід (жінки).	2
Разом		30

13. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Модуль 1. Засоби розвитку фізичних якостей, підвищення фізичної працездатності та підготовленості і функціонального стану.		
1.	Тема 1. Оволодіння основними засобами розвитку швидкісних та швидко-силових здібностей та їх удосконалення. Оволодіння основними засобами розвитку швидкості та їх удосконалення. Оволодіння основними засобами розвитку швидкості рухів та їх удосконалення. Складання програм із застосуванням атлетичних вправ переважно спрямованих на розвиток «вибухової сили» та «швидкості рухів». Оволодіння фізичними вправами загального розвитку та спеціальними вправи для удосконалення бігової підготовки засобами футболу.	22
2.	Тема 2. Оволодіння основними засобами витривалості та їх удосконалення. Оволодіння основними засобами розвитку спеціальної витривалості та їх удосконалення. Складання програм переважно спрямованих на розвиток «силової витривалості». Складання індивідуальних програм розвитку фізичних якостей та їх удосконалення. Оволодіння основними засобами фізичного виховання для розвитку загальної витривалості.	24
3.	Тема 3. Оволодіння основними засобами розвитку сили. Оволодіння основами дозування фізичних вправ при застосуванні атлетичних тренажерів для розвитку окремих груп м'язів. Оволодіння основними засобами підвищення фізичної підготовленості, фізичної працездатності і функціонального стану за допомогою вправ з використанням ваги партнера та з її протидією, з протидією пружних предметів, з використанням гімнастичних знарядь тощо.	24
4.	Тема 4. Оволодіння основними засобами розвитку координаційних здібностей та їх удосконалення. Оволодіння основними засобами розвитку спритності та їх удосконалення. Оволодіння основами дозування фізичних вправ при застосуванні степ платформ та фіт-болів, гімнастичних скакалок. Вивчення комплексів базових вправ танцювальної аеробіки. Вивчення комбінацій танцювальної аеробіки з музичним супроводом. Вивчення комбінацій ритмічної гімнастики, аеробіки, спорт-аеробіки, степ-аеробіки з музичним супроводом.	46
5.	Тема 5. Оволодіння основними засобами розвитку гнучкості та їх удосконалення. Оволодіння основними засобами для складання індивідуальної програми підвищення фізичної підготовленості, фізичної працездатності і функціонального стану.	14
Разом:		130
Модуль 2. Навчання та застосування в оздоровчих цілях рухових дій		

1	Вправи з фітболами. Вправи на гімнастичних лавах та біля шведських стінок.	10
2	Вправи з гімнастичною палицею. Гімнастичні вправи з м'ячем. Вправи зі скакалкою. Вправи на утримання рівноваги. Акробатичні вправи, які сприяють розвитку вестибулярної стійкості та просторової орієнтації.	10
3	Стрибкові вправи. Особливості техніки легкоатлетичних стрибків. Основи тренування у стрибкових видах легкої атлетики.	10
4	Основні засоби розвитку оздоровчої діяльності бігових вправ	10
5	Силові тренування на тренажерах	20
6	Оволодіння основними засобами гри у баскетбол Ознайомлення з загальними підготовчими вправами баскетболістів. Ознайомлення із спеціальними підготовчими вправами баскетболістів	20
7	Оволодіння основами гри у настільний теніс	20
8	Оволодіння основними засобами гри у волейбол	20
9	Оволодіння основними засобами гри у футбол	10
	Разом годин:	130

14. ПЕРЕЛІК ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ *(якщо передбачено)*

- фізичні вправи і різні форми фізичної культури та спорту протягом навчального дня;
- фізкультурно-оздоровчі заняття в режимі дня (самостійні і індивідуальні заняття фізичними вправами;
- заняття в громадсько-спортивних клубах з видів спорту;
- заняття в спортивних секціях вищого навчального закладу під керівництвом викладачів-тренерів
- заняття в спортивних секціях, створених на курсі, факультеті, під керівництвом викладачів-тренерів або студентів-спортсменів;
- заняття в спортивних секціях за місцем проживання студентів (у гуртожитках);
- заняття в оздоровчих спортивних таборах;
- масові фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи у вихідні та святкові дні (змагання, турніри, спартакіади, спортивні свята, тощо);

15. ПЕРЕЛІК ТЕОРЕТИЧНИХ ПИТАНЬ ДО ПІДСУМКОВОГО МОДУЛЬНОГО КОНТРОЛЮ

1. Дати визначення поняттю «сила».
2. Дати визначення поняттю «максимальна сила».
3. Від чого залежить сила дії
4. Режим рухової активності.
5. Дати визначення поняттю «швидкісно-силові здібності».
6. Дати визначення поняттю «витривалість»
7. Дати визначення поняттю «спритність».
8. Дати визначення поняттю «координаційні здібності».
9. Дати визначення поняттю «гнучкість».
10. Методи розвитку витривалості.
11. Засоби і методи навчання спритності.
12. Методи розвитку рівноваги.
13. Засоби і методи розвитку гнучкості.
14. Поняття статичних та динамічних вправ

16. ПЕРЕЛІК ПРАКТИЧНИХ ЗАВДАНЬ ТА РОБІТ ДО ПІДСУМКОВОГО МОДУЛЬНОГО КОНТРОЛЮ

ТЕСТИ ПОТОЧНОГО КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ

ОСНОВНА МЕДИЧНА ГРУПА

Види випробувань (тести)	Стать	Нормативи, бали			
		5	4	3	2
Витривалість					
Перехід у положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв, к-ть разів	Ч	51	45	37	32
	Ж	42	37	34	27
або					
Тест Купера, 12 хвилинний біг, м	Ч	2750–3000	2500–2750	2200–2500	2100–2200
	Ж	2300–2400	2100–2300	1900–2100	1600–1900
або					
Рівномірний біг 3000 м, хв. 2000 м, хв.	Ч	13	13,3	14,2	15,3
	Ж	10,3	11,15	11,5	12,3
Швидкість					
Біг на 100 м, с	Ч	13,2	14,0	14,3	15,0
	Ж	14,8	15,5	16,3	17,0
Час ведення баскетбольного м'яча на 10 м, с	Ч	2,0	2,5	3,0	3,5
	Ж	2,5	3,0	3,5	4,0
Сила					
Піднімання прямих ніг до кута 90° з положення лежачи на спині, к-ть разів	Ч	45	35	30	25
	Ж	35	25	20	15
або					
Підтягування на перекладині, кількість разів, або стрибок у довжину з місця, см	Ч	14	12	11	10
		260	240	235	205
Згинання розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, к-ть разів або стрибок у довжину з місця, см	Ж	25	21	18	15
		210	200	185	165
Спритність					
Човниковий біг 4 x 9 м, с	Ч	9,0	9,6	10,0	10,4
	Ж	10,4	10,8	11,3	11,6
або					
Попастися м'ячем у баскетбольне кільце з 10-ти спроб (кількість влучень).	Ч	7	5	4	3
	Ж	5	4	3	2
Гнучкість					
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.	Ч	13	11	9	6
	Ж	20	18	16	9

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

17. МЕТОДИ ТА ФОРМИ ПРОВЕДЕННЯ КОНТРОЛЮ

Засвоєння програми фізичного виховання забезпечується цілісною системою контрольних заходів, що включає оперативний, поточний, підсумковий контроль і підсумкову атестацію.

Головна мета контролю — оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності.

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

- відношення студентів до запропонованої програми занять;
- засвоюваності програмного матеріалу;
- ступеня адекватності і прийнятності навчальних навантажень;
- вихідному рівні підготовленості студентів до оволодіння програмним матеріалом та інше.

Поточний контроль з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» здійснюється під час проведення практичних занять. Поточний контроль ставить своїм завданням виявити ступінь

засвоєння студентами окремих розділів і тем навчальної програми і фізичного виховання на контрольному етапі освіти. Поточний контроль передбачає систему заходів, що забезпечують перевірку запланованих показників фізичного виховання для оцінки застосовуваних засобів, методів і навантажень у тому числі і виконання тематичного плану самостійної роботи студентів.

Підсумковий модульний контроль Формою підсумкового контролю з дисципліни «Фізичне виховання» є залік. Оцінка знань, вмінь і навичок студентів при вивченні дисципліни проводиться за результатами оцінок поточної навчальної діяльності (у балах), що виставляються на кожному навчальному занятті за відповідною темою.

Оцінювання поточної навчальної діяльності, модульного контролю та дисципліни в цілому здійснюється відповідно до «Інструкції щодо оцінювання навчальної діяльності студентів Буковинського державного медичного університету в умовах впровадження Європейської кредитно-трансферної системи організації навчального процесу» (схваленої рішенням Вченої ради від 29 травня 2014 року, протокол № 9).

Формою підсумкового контролю з дисципліни «Фізичне виховання» є залік. Визначення заліку як форми підсумкового семестрового контролю відповідно до Положення «Про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах» (наказ Міністерства освіти України від 11.01.2006 № 4):

«Семестровий залік – це форма підсумкового контролю, що полягає в оцінці засвоєння студентом навчального матеріалу з певної дисципліни виключно на підставі результатів виконання ним певних видів робіт на практичних, семінарських або лабораторних заняттях. Семестровий залік планується при відсутності модульного контролю, екзамену і не передбачає обов'язкову присутність студентів».

При наявності заліку як підсумкового контролю з навчальної дисципліни **відсутній** підсумковий модульний контроль.

Кількість тем практичних (семінарських) навчальних занять з навчальної дисципліни визначається в робочій навчальній програмі і не передбачає окремого навчального заняття для приймання заліку.

18. ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТА З ДИСЦИПЛІНИ

Оцінка знань, вмінь і навичок студентів при вивченні дисципліни проводиться за результатами оцінок поточної навчальної діяльності (у балах), що виставляються на кожному навчальному занятті за відповідною темою.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять і має на меті перевірку рівня фізичного розвитку студентів, фізичної підготовленості, функціонального стану, розвитку фізичних якостей, рухових умінь і навичок, технічної підготовки.

Для контролю досягнення конкретних цілей застосовуються складання комплексів фізичних вправ за завданням, виконання фізичних вправ, тести для оцінювання функціонального стану організму студентів, виконання тестів поточного контролю з фізичної підготовленості студентів та індивідуальних завдань з фізичного виховання.

Максимальна кількість балів, яку може набрати студент при вивченні навчальної дисципліни за поточну навчальну діяльність і виконання індивідуальних завдань – 200 балів.

Оцінювання поточної навчальної діяльності

Під час оцінювання засвоєння кожної теми студенту виставляються оцінки за 4-бальною (традиційною) шкалою та за 200-бальною шкалою з використанням прийнятих та затверджених критеріїв оцінювання для відповідної навчальної дисципліни. При цьому враховуються усі види робіт, передбачені методичною розробкою для вивчення теми. Студент повинен отримати **оцінку з кожної теми**.

Критерії оцінювання поточної навчальної діяльності студентів з фізичного виховання

Індивідуальна оцінка формується з оцінки за:

- виконання фізичних вправ та засвоєння рухових навичок;
- підготовку комплексів фізичних вправ за завданням;
- тести для оцінювання функціонального стану організму студентів (особистий прогрес).

- тести поточного контролю з фізичної підготовленості студентів (особистий прогрес),

„**ВІДМІННО**” виставляється студенту, який глибоко і досконало засвоїв програмний матеріал, в повному обсязі оволодів руховими навичками, передбаченими програмою, може методично правильно скласти комплекс фізичних вправ за завданням та має особистий прогрес за результатами тестів поточного контролю і тестів для оцінки функціонального стану організму студентів. Бере активну участь у спортивно-масових заходах

„**ДОБРЕ**” виставляється студенту, який добре засвоїв програмний матеріал, на базовому рівні оволодів руховими навичками, передбаченими програмою, не допускаючи суттєвих помилок, може скласти комплекс фізичних вправ за завданням або має особистий прогрес за результатами тестів поточного контролю і тестів для оцінки функціонального стану організму студентів. Час від часу залучається до спортивно-масових заходів.

„**ЗАДОВІЛЬНО**” виставляється студенту, який в основному засвоїв програмний матеріал, оволодів певними руховими навичками, допускає суттєві помилки при складанні комплексу фізичних вправ за завданням і не має особистого прогресу за результатами тестів поточного контролю і тестів для оцінки функціонального стану організму студентів. Не бере участі у спортивно-масових заходах.

„**НЕЗАДОВІЛЬНО**” виставляється студенту, який не відвідав усі аудиторні навчальні заняття, не знає більшу частину програмного матеріалу, не оволодів переважною більшістю рухових навичок.

Виставлені оцінки за традиційною шкалою конвертуються у бали.

Номер модуля кількість навчальних годин/кількість кредитів ECTS	Кількість змістових модулів, їх номери	Кількість практичних занять (оцінюваних)	Конвертація у бали традиційних оцінок					Мінімальна кількість балів*
			Традиційні оцінки				Бали за виконання індивідуал ьного завдання	
			"5"	"4"	"3"	"2"		
Модуль 1 160	2	15	13	10	8	0	5	120
Модуль 2 160	2	15	13	10	8	0	5	120

Форми оцінювання поточної навчальної діяльності мають бути стандартизованими і включати контроль теоретичної та практичної підготовки.

Заключний модульний контроль

Заключний модульний контроль (залік) засвоєння модулю здійснюється по завершенню вивчення всіх тем модуля за результатами поточного контролю (сума балів за поточну навчальну діяльність)..

Максимальна кількість балів, яку може набрати студент на практичних заняттях, вираховується шляхом множення кількості балів (13), що відповідають оцінці «5» на кількість оцінюваних занять (15), що складає **195 балів**, і **5 балів** за виконання індивідуальних завдань, отже, за поточну навчальну діяльність – **максимально 200 балів**.

Мінімальна кількість балів, яку може набрати студент при вивченні кожного модуля вираховується шляхом множення кількості балів (8), що відповідають оцінці «3», на кількість оцінюваних занять у модулі (15) і становить **120 балів**.

Оцінювання самостійної роботи студентів

Самостійна робота студентів, яка передбачена в темі поряд з аудиторною роботою, оцінюється під час поточного контролю теми на відповідному занятті. У зв'язку з відсутністю підсумкового контролю з навчальної дисципліни, види самостійної роботи студентів не повинні передбачати самостійне вивчення студентами окремих тем занять.

Оцінювання дисципліни

Результати складання заліків оцінюються за двобальною шкалою: «зараховано», «не зараховано».

На останньому тематичному навчальному занятті з дисципліни після закінчення розбору теми заняття, викладач навчальної групи оголошує суму балів, яку кожен студент групи набрав за результатами поточного контролю та за виконання індивідуальних завдань (якщо такі наявні).

Студент отримує оцінку **«зараховано»**, якщо він виконав всі види робіт, передбачених робочою навчальною програмою з фізичного виховання, відвідав всі навчальні заняття, визначені тематичним планом (при наявності пропусків – своєчасно їх відпрацював), набрав загальну кількість балів при вивченні навчальної дисципліни **не меншу, ніж 120**.

Студент отримує оцінку **«не зараховано»**, якщо студент має невідпрацьовані пропуски навчальних занять і кількість балів за поточний контроль менша ніж мінімальна.

Оцінка **«зараховано»** і **«не зараховано»** вноситься викладачем до залікової відомості (Форма № Н-5.03-3), «Індивідуального навчального плану студента», «Журналу обліку відвідувань та успішності студентів» та «Залікової книжки».

Залікова відомість надається до деканату в день проведення заліку або наступного дня.

Студенту, який отримав оцінку **«не зараховано»** декан факультету видає направлення на ліквідацію академічної заборгованості з дисципліни.

Відпрацювання занять і підвищення балів студентами за направленням деканату повинно відбуватись в установленому порядку під час відпрацювань за графіком кафедри. Після відпрацювань пропущених занять деканат повинен видати студенту залікову відомість, в яку викладач вносить відмітку про складання заліку.

Отримання оцінки **«зараховано»** з семестрових дисциплін, викладання яких закінчується заліком, є обов'язковою умовою перевodu студента на наступний семестр (рік) навчання.

Оцінка за 200-бальною шкалою	Оцінка за чотирибальною шкалою
Від 120 до 200 балів	Зараховано
Нижче мінімальної кількості балів, яку повинен набрати студент	Не зараховано

Конвертація кількості балів з дисципліни в оцінки за шкалою ECTS

Студенти, які навчаються на одному факультеті, курсі, за однією спеціальністю, на основі кількості балів, набраних з дисципліни, ранжуються за шкалою ECTS таким чином:

Оцінка ECTS	Статистичний показник
«А»	Найкращі 10 % студентів
«В»	Наступні 25 % студентів
«С»	Наступні 30 % студентів
«D»	Наступні 25 % студентів
«Е»	Останні 10 % студентів

Ранжування з присвоєнням оцінок «А», «В», «С», «D», «Е» проводиться деканатами для студентів відповідного курсу та факультету, які навчаються за однією спеціальністю і **успішно** завершили вивчення дисципліни.

Оцінка **«FX»** виставляється студентам, які набрали мінімальну кількість балів за поточну навчальну діяльність, але які не отримали оцінку **«зараховано»**. Ця категорія студентів має право на перескладання заліку.

Оцінка **«F»** виставляється студентам, які відвідали усі аудиторні заняття з дисципліни, але не набрали мінімальної кількості балів за поточну навчальну діяльність. Ця категорія студентів має право на повторне вивчення дисципліни.

Студенти, які набрали кількість балів з дисципліни, що відповідає оцінці **«не зараховано»** (за рейтингом деканату оцінки **«FX»**, **«F»**), не вносяться до переліку студентів, що ранжуються в деканатах, навіть після перескладання заліку з дисципліни і отримання оцінки **«зараховано»**. Такі студенти після перескладання автоматично в рейтингах деканатів отримують оцінку **«Е»**.

Результати ранжування студентів з дисциплін, вивчення яких завершується заліком, не враховуються при нарахуванні стипендії.

19. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова література:

1. Куліш Н. М., Решетілова Н. Б., Андрієць М. М., Ібрагімова Л. С., Чубатенко С. Ю., Єрохова А. А. Фізичне виховання. Розвиток фізичних якостей. Фізіологічні основи оздоровчого тренування. Навчальний посібник. – Чернівці: Технодрук, 2017. – 154 с.
2. Радько М.М. Куліш Н.М., Решетілова Н.Б., Ібрагімова Л.С., Кардаш В.Е. Самостійна робота студентів з фізичного виховання в системі вищих навчальних закладів. – Чернівці: БДМУ, 2005
3. Присяжнюк С. Фізичне виховання: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2019. 504 с.

Допоміжна література:

1. Черненко С. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник. Краматорськ: ДДМА, 2022. 228 с.
2. Спортивна медицини: підручник для студентів та лікарів. За заг. ред. В. Сокрута. Донецьк. 2013. 472 с.
3. Магльований А. В. Дискретність питань формування та інтеграції здоров'язберігаючих компетенцій у студентів ВНЗ в процесі їх професійно-прикладної фізичної підготовки. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського НУ ім. Л. Українки. 2014. Вип. 14. С. 35–41.
4. Психофізична підготовка студентів медичних вузів. За ред. Римар М.П., Губка П.І., Петришин О.В.: (навчально-методичний посібник). Полтава 2012. 112 с.
5. Самостійні заняття з фізичного виховання: Навчальний посібник. За ред. О.Г. Юшковська, Т.Ю. Круцевич, В.Ю. Середовська та ін. Одеса: Одес. Нац. Мед. ун-т, 2012. 363 с.
6. Hardman K. Contemporari issues in phisical education. Mayer & Mayer Verlag, 2011. 300 p.
7. Kraemer W. J. Optimizing strength training: designing nonlinear periodization workouts. Champaign: Human Kinetics, 2007. 246 p.
8. Ferriz-Valero A, Osterlie O, García Martínez S, García-Jaén M. Gamification in Physical Education: Evaluation of Impact on Motivation and Academic Performance within Higher Education. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020. 17(12). <https://doi.org/10.3390/ijerph17124465>

Інформаційні ресурси

- <http://www.mon.gov.ua> – Офіційний сайт Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.
- <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> Закон України «Про фізичну культуру і спорт».
- <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1060-12> -Закон України «Про освіту».
- <http://www.nbuv.gov.ua/> – Національна бібліотека України імені В.І.Вернадського.
- <http://library.gov.ua/> – Національна наукова медична бібліотека України.
- <http://osvita.ua/vnz/> – Вища освіта в Україні.
- <http://metodportal.com/taxonomy/term/35> – Методичний портал «Фізичне виховання».
- <http://www.tmfv.com.ua/> – журнал «Теорія та методика фізичного виховання».

20. УКЛАДАЧІ ДОВІДНИКА ДЛЯ СТУДЕНТА (СИЛАБУСУ)

1. Слухенська Руслана Василівна – доцент кафедри медицини катастроф та військової медицини, к. пед.н.,
2. Палічук Юрій Іванович – доцент кафедри медицини катастроф та військової медицини, к. пед.н.,