

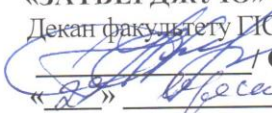
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ

БАКАЛАВР

Кафедра фізичного виховання і спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан факультету ІСУТ

 О.В. Нестеренко/  
« 22 » вересня 2022 року

НАВЧАЛЬНА РОБОЧА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

" Фізичне виховання у СМГ »

(назва навчальної дисципліни)

| шифр | назва спеціальності      |
|------|--------------------------|
| 017  | Фізична культура і спорт |
|      |                          |

Розробник(и):

Киселевська С.М. ст. викладач

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

  
(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту

протокол № 2 від " 12 " вересня 2022 року

Завідувач кафедри

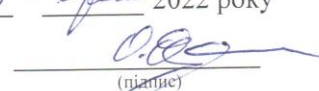
  
(підпис)

(О.М. Шамич).  
(прізвище та ініціали)

Схвалено науково-методичною комісією спеціалізації  
(НКМС): "Фізичне виховання і спорт"

Протокол № 1 від " 8 " вересня 2022 року

Гарант ОП

  
(підпис)

(О.А. Озерова).  
(прізвище та ініціали)

**ВИТЯГ З НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ 2023-2024 н.р.**

| шифр | Бакалавр ОПП                        | Форма навчання: денна |             |            |              |    |    |                                |    |    |    | Форма контролю | Семестр | Відмітка про погодження |
|------|-------------------------------------|-----------------------|-------------|------------|--------------|----|----|--------------------------------|----|----|----|----------------|---------|-------------------------|
|      | Назва спеціальності (спеціалізації) | Кредитів на сем.      | Обсяг годин |            |              |    |    | Кількість індивідуальних робіт |    |    |    |                |         |                         |
|      |                                     |                       | Всього      | аудиторних | у тому числі |    |    |                                |    |    |    |                |         |                         |
|      |                                     |                       |             |            | Разом        | Л  | Пр | Пз                             | КП | КР | РГ |                |         |                         |
| 017  | Фізична культура і спорт            | 3                     | 90          | 40         | 20           | 20 | 50 |                                |    |    | 1  | 3              | 6       |                         |

| шифр | Бакалавр ОПП                        | Форма навчання: <b>заочна</b> |             |            |              |    |    |                                |   |    |    | Форма контролю | Семестр | Відмітка про погодження |
|------|-------------------------------------|-------------------------------|-------------|------------|--------------|----|----|--------------------------------|---|----|----|----------------|---------|-------------------------|
|      | Назва спеціальності (спеціалізації) | Кредитів на сем.              | Обсяг годин |            |              |    |    | Кількість індивідуальних робіт |   |    |    |                |         |                         |
|      |                                     |                               | Всього      | аудиторних | у тому числі |    |    |                                |   |    |    |                |         |                         |
|      |                                     |                               |             |            |              |    |    | Разом                          | Л | Пр | Пз |                |         |                         |
| 017  | Фізична культура і спорт            | 3                             | 90          | 20         | 10           | 10 | 70 |                                |   |    | 1  | 3              | 6       |                         |

## Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета навчальної дисципліни:** ознайомити студентів із виховною, оздоровчою, лікувальною і реабілітаційною спрямованістю занять в СМГ.

**Завдання** – вивчення загальних питань організації та змісту фізичного виховання в СМГ та характеристик захворювань, що найчастіше зустрічаються у школярів, студентів, а також спеціальних комплексів фізичних вправ для реабілітації хворих і зміцнення їх здоров'я.

### Компетенції студентів, що формуються в результаті засвоєння дисципліни

| №  | Програмний результат навчання                                                                                                                                                                                                            | Метод перевірки навчального ефекту                    | Форма проведення занять                                       | Посилання компетентності                                                          |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | ПРН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.                                                                                                  | опитування, реферативні завдання, презентації, залік. | лекції, практичні заняття, самостійне навчання, консультації. | ІК<br>ЗК 1, ЗК 4, ЗК 6, ЗК 7, ЗК 8, ЗК 9.<br>ФК 1, ФК 3, ФК 4, ФК 5, ФК 7, ФК 14. |
| 2. | ПРН 9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення. | опитування, реферативні завдання, презентації, залік. | лекцій, практичні заняття, самостійне навчання, консультації. | ІК<br>ЗК 1, ЗК 4, ЗК 6, ЗК 7, ЗК 8, ЗК 9.<br>ФК 1, ФК 3, ФК 4, ФК 5, ФК 7, ФК 14. |
| 3. | ПРН 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.                                                   | опитування, реферативні завдання, презентації, залік. | лекції, практичні заняття, самостійне навчання, консультації. | ІК<br>ЗК 1, ЗК 4, ЗК 6, ЗК 7, ЗК 8, ЗК 9.<br>ФК 1, ФК 3, ФК 4, ФК 5, ФК 7, ФК 14. |
| 4. | ПРН 11. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.                                                                                                                                       | опитування, реферативні завдання, презентації, залік. | лекції, практичні заняття, самостійне навчання, консультації. | ІК<br>ЗК 1, ЗК 4, ЗК 6, ЗК 7, ЗК 8, ЗК 9.<br>ФК 1, ФК 3, ФК 4, ФК 5, ФК 7, ФК 14. |

|    |                                                                                                                                                                                        |                                                       |                                                               |                                                                                   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 5. | ПРН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом. | опитування, реферативні завдання, презентації, залік. | лекції, практичні заняття, самостійне навчання, консультації. | ІК<br>ЗК 1, ЗК 4, ЗК 6, ЗК 7, ЗК 8, ЗК 9.<br>ФК 1, ФК 3, ФК 4, ФК 5, ФК 7, ФК 14. |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|

## **Програма навчальної дисципліни /денна/**

### **МОДУЛЬ 1. Змістовий модуль 1.**

#### **Тема 1. Загальні основи фізичної культури в СМГ.**

Характеристика стану здоров'я учнів СМГ. Проблеми у фізичній культурі в СМГ на сучасному етапі. Завдання, принципи та функції фізичної культури в СМГ. Принципи проведення фізкультурних занять з учнями СМГ. Функції фізичної культури в СМГ.

#### **Тема 2: Організація фізичного виховання у спеціальних медичних групах загальноосвітніх шкіл.**

Класифікація та особливості застосування фізичних вправ у фізичній культурі СМГ. Особливості комплектування СМГ. Характеристика СМГ (назва та критерії віднесення). Протипоказання й обмеження в навантаженні при заняттях фізичними вправами.

#### **Тема 3: Особливості організації та зміст занять з фізичної культури в СМГ.**

Особливості організації навчально-виховного процесу в СМГ. Вимоги до уроку фізичної культури в СМГ. Структура уроку та методика проведення окремих частин. Загальна і моторна щільність уроку, інтенсивність фізичних навантажень. Зміст навчального матеріалу з фізичної культури в СМГ. Контрольні заходи та облік засвоєного програмного матеріалу з фізичної культури учнів СМГ.

#### **Тема 4: Особливості методики проведення занять з фізичної культури в СМГ при захворюваннях дихальної та серцево-судинної систем.**

Особливості методики проведення занять з фізичної культури в СМГ при захворюваннях дихальної системи. Особливості методики проведення занять з фізичної культури в СМГ при захворюваннях серцево-судинної системи

#### **Тема 5: Особливості методики проведення занять з фізичної культури в СМГ при функціональних порушеннях нервової системи та**

**захворювання органів травлення.**

Особливості методики проведення занять з фізичної культури в СМГ при функціональних порушеннях нервової системи. Особливості методики проведення занять з фізичної культури в СМГ при захворюваннях органів травлення.

**Тема 6: Особливості методики проведення занять з фізичної культури в СМГ при захворюваннях опорно-рухового апарату.**

Особливості проведення занять з фізичної культури в СМГ при вадах хребта.

Особливості проведення занять із фізичної культури в СМГ при плоскостопості. Особливості методики проведення занять з фізичної культури після переломів кісток кінцівок.

**Тема 7: Особливості методики проведення занять з фізичної культури в СМГ при порушеннях зору.**

Особливості проведення занять із фізичної культури в СМГ при порушеннях зору.

**Тема 8: Профілактика захворювань та релаксація фізичного стану студентів СМГ.**

Адаптаційні процеси і здоров'я. Принципи організації оздоровчої фізкультури. Використання фізичних вправ з оздоровчою метою. Вплив фізичних вправ на організм студентів. Організація занять зі студентами, віднесеними до спеціальної медичної групи. Класифікація захворювань та комплекси вправ, необхідні для профілактики. Профілактика і корекція основних відхилень у стані здоров'я студентів.

**Тема 9-10: Самостійні заняття з фізичного виховання для студентів спеціальних медичних груп.**

Фізичне виховання у ВНЗ, самостійні заняття з фізичного виховання у СМГ.

## Змістовий модуль 2. Семінарські заняття.

| №                   | Назва теми                                                                                                                                                                             | Кількість годин      |                       |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|
|                     |                                                                                                                                                                                        | Денна форма навчання | Заочна форма навчання |
| 1.                  | Завдання, принципи, функції фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи з урахуванням показників їх стану здоров'я та фізичного розвитку).                                    | 2                    | 2                     |
| 2.                  | Організація фізичного виховання у спеціальних медичних групах ЗОШ                                                                                                                      | 2                    |                       |
| 3.                  | Характеристика засобів фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи                                                                                                            | 2                    |                       |
| 4.                  | Характеристика методів фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи                                                                                                            | 2                    |                       |
| 5.                  | Урок фізичної культури з учнями спеціальної медичної групи (організаційні і методичні особливості)                                                                                     | 2                    | 2                     |
| 6.                  | Особливості методики позаурочних занять учнів спеціальної медичної групи                                                                                                               | 2                    | 2                     |
| 7.                  | Планування, облік і контроль у фізичному вихованні учнів спеціальної медичної групи                                                                                                    | 2                    | 2                     |
| 8.                  | Особливості методики фізичного виховання учнів підгрупи «А» та «Б» СМГ                                                                                                                 | 2                    | 2                     |
| 9.                  | Особливості методики фізичного виховання учнів підгрупи «В» СМГ                                                                                                                        | 2                    |                       |
| 10.                 | Методи дослідження функціонального стану організму. Проби із затримкою дихання. Функціональні проби зі зміною положення тіла у просторі. Функціональні проби з фізичним навантаженням. | 2                    | 2                     |
| <b>Усього годин</b> |                                                                                                                                                                                        | <b>30</b>            | <b>10</b>             |

## Методи контролю та оцінювання знань студентів Розподіл балів для дисципліни з формою контролю - екзамен.

| Поточне оцінювання |    | Підсумковий тест |     | Сума балів |
|--------------------|----|------------------|-----|------------|
| Змістовні модулі   |    |                  |     |            |
| 1                  | 2  | Індив. завд.     | к/р |            |
| 20                 | 60 | 10               | 10  | 100        |

## програма навчальної дисципліни /заочна/

### МОДУЛЬ 1. Змістовий модуль 1.

#### Тема 1: Організація фізичного виховання у спеціальних медичних групах загальноосвітніх шкіл.

Класифікація та особливості застосування фізичних вправ у фізичній культурі СМГ. Особливості комплектування СМГ. Характеристика СМГ (назва та критерії віднесення). Протипоказання й обмеження в навантаженні

при заняттях фізичними вправами.

**Тема 2: Особливості методики проведення занять з фізичної культури в СМГ при захворюваннях дихальної та серцево-судинної систем.**

Особливості методики проведення занять з фізичної культури в СМГ при захворюваннях дихальної системи. Особливості методики проведення занять з фізичної культури в СМГ при захворюваннях серцево-судинної системи

**Тема 3: Особливості методики проведення занять з фізичної культури в СМГ при функціональних порушеннях нервової системи та захворюваннях органів травлення.**

Особливості методики проведення занять з фізичної культури в СМГ при функціональних порушеннях нервової системи. Особливості методики проведення занять з фізичної культури в СМГ при захворюваннях органів травлення.

**Тема 4: Особливості методики проведення занять з фізичної культури в СМГ при захворюваннях опорно-рухового апарату.**

Особливості проведення занять з фізичної культури в СМГ при вадах хребта.

Особливості проведення занять із фізичної культури в СМГ при плоскостопості. Особливості методики проведення занять з фізичної культури після переломів кісток кінцівок.

**Тема 5: Особливості методики проведення занять з фізичної культури в СМГ при порушеннях зору. Методи дослідження функціонального стану організму.**

Особливості проведення занять із фізичної культури в СМГ при порушеннях зору. Проби із затримкою дихання. Функціональні проби зі зміною положення тіла у просторі. Функціональні проби з фізичним навантаженням.

**Самостійна робота:**

| № з/п | Назва тем для самостійної роботи                                                                                                        | Кількість |              |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
|       |                                                                                                                                         | Годин     | Денна/заочна |
| 1.    | Значення фізичного виховання для ослабленого організму.                                                                                 | 2         | 4            |
| 2.    | Покази для призначення медичної групи при деяких відхиленнях в стані здоров'я у дітей і підлітків.                                      | 2         | 4            |
| 3.    | Методика проведення та оцінка функціональних проб. Проби із затримкою дихання. Функціональні проби зі зміною положення тіла у просторі. | 4         | 4            |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |           |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|
| 4.                  | Функціональні проби з фізичним навантаженням.                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 8         | 8         |
| 5.                  | Сучасні авторські системи застосування фізичних вправ для зміцнення здоров'я.                                                                                                                                                                                                                                                  | 8         | 8         |
| 6.                  | Анатомо-фізіологічні особливості серцевосудинної і дихальної систем у дітей шкільного віку.                                                                                                                                                                                                                                    | 4         | 8         |
| 7.                  | Характеристика лікувальних систем дихання. «Парадоксальна» гімнастика А. Стрельнікової. «Вольова ліквідація глибокого дихання» К.П. Бутейка. «Ендогенне дихання» за методикою Фролова. Дихальна гімнастика за методом Лабанової-Попової. Практика використання оздоровчого дихання в школах (поверхневе дихання С.К. Триліса). | 10        | 10        |
| 8.                  | Анатомо-фізіологічні особливості нервової і травної систем. Механізми лікувальної дії фізичних вправ при патології органів травлення.                                                                                                                                                                                          | 4         | 6         |
| 9.                  | Анатомо-фізіологічні особливості органів чуття та ендокринної системи.                                                                                                                                                                                                                                                         | 2         | 4         |
| 10.                 | Організація та планування самостійних занять. Техніка безпеки при самостійних заняттях фізичними вправами.                                                                                                                                                                                                                     | 4         | 8         |
| 11.                 | Контроль і самоконтроль у процесі самостійних занять                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2         | 6         |
| <b>Усього годин</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>50</b> | <b>70</b> |

### ***Рекомендована література:***

#### ***Основна***

1. Боднар І. Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп: монографія / Іванна Боднар. – Л.: ЛДУФК, 2014. – 316 с. ISBN978-966- 2328-74-5
2. Боднар І. Р. Теорія, методика та організація фізичного виховання учнів у спеціальній медичній групі : навч. посіб. / І. Р. Боднар. – Л. : ЛДУФК, 2013. – 170 с.
3. Боднар І. Теорія, методика і організація фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи / І. Боднар. – Навч. метод. посіб. – Львів, Українські технології. – 2005. – 48 с.
4. Програми з фізичної культури для спеціальної медичної групи 1–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Майєр В.І., Дерев'янка В.В., - 2008.
5. Програми з фізичної культури для спеціальної медичної групи 5-9 класів // Майєр В.І., Дерев'янка В.В., - 2008.
6. Програма для основної і спеціальної медичних груп загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура. 5-12 класи. // Зубалій М. Д. , Дерев'янка В. В., Лакіза М. М., Шегімага В. Ф., Майєр В. І. – К. : Ранок, 2006. – 128 с.
7. Програма для основної і спеціальної медичних груп загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура. 1-4 класи. // Зубалій М. Д. , Дерев'янка



- В. В. , Лакіза М. М. , Шегімага В. Ф. , Майєр В. І. – К. : Ранок, 2006. – 128 с.
8. Полатайко Ю. О. Фізичне виховання школярів у спеціальних медичних групах / Ю. О. Полатайко. – Івано-Франківськ: Плай, 2004. – 161 с.
9. Язловецький В. С. Фізичне виховання учнів з відхиленнями в стані здоров'я / В. С. Язловецький. – Навч. пос. – Кіровоград: РВВ КДПУ імені В. Винниченка, 2004. – 352 с.
10. Особливості фізичного виховання у спеціальних медичних групах: методичні рекомендації / Я.М. Яців, Ю.О. Полатайко, Е.Й. Лапковський, З.В. Дума, Л.Б. Маланюк, Г.О. Пятничук, А.В.Синиця, Л.А.Хохлова.– ІваноФранківськ: Місто-НВ, 2012 – 47 с.

### *Допоміжна*

1. Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навч. пос. для студентів навчальних закладів II – IV рівнів акредитації / В. Г. Арєф'єв, А. Г. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : Абетка–НОВА, 2001. – 384 с.
2. Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учеб.пособие для техникумов / Э. Г. Булич. – М. :Высш. шк., 1986. – 255 с.
3. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. / О. Д. Дубогай, А. В. Цьось. – Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – 276 с.
4. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я / В. П. Мурза. – К. :Здоров'я, 1991. – 256 с.
5. Навчально-методичний посібник з навчальної дисципліни “Фізичне виховання” (галузь знань 0304 “Право”, освітньо-кваліфікаційний рівень “Бакалавр”, напрям підготовки 6.030401 “Правознавство”) для студентів спеціальної медичної групи із захворюванням серцево-судинної та дихальної систем I-II курсу денної форми навчання / авт.: О. В. Попрошаєв, В. С. Мунтян. – Х.: Нац. ун-т “Юрид. акад. України ім. Ярослава Мудрого”, 2013. – 52 с.
6. Наявко І. І. Організація і методика проведення занять та самостійної роботи з фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп : навч. пос. / укл. : І. І.Наявко, В. М. Завійська, В. В. Іваночко [та ін.] –Львів : Видавництво Львівської комерційної академії, 2008. – 130 с.
7. Семенова Н. Організація фізичного виховання у спеціальних медичних групах ВНЗ I–II рівнів акредитації / Наталія Семенова // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту та здоров'я людини. – Л., 2016. – Вип. 20, т. 2. – С. 310–314.
8. Теоретична підготовка студентів закладів вищої освіти з предмету "Фізичне виховання" Конспект лекцій / Г. Лапшина, О. Череповська, Р. Дмитрів, О. Мельник, Л. Дербаба, Н. Семенова, та ін. // за ред. Г.Г. Лапшиної – Львів: Поліграфіст, 2018, – 336 с.
9. Фізична культура: програма для учнів загальноосвіт. навч. закл. 5–12 класи / авт. Операйло С. І. [та ін.]. – К.: Перун, 2005. – 112 с

### *Інформаційні ресурси:*

