

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний університет будівництва і архітектури

**МЕДИКО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ
У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ**

Методичні вказівки
для студентів спеціальності
017 “Фізична культура і спорт”
освітнього рівня бакалавр

Київ 2023

УДК 37.015.3:796

К44

Укладач: С.М. Киселевська, ст. викладач кафедри ФВіС

Рецензент: О.А. Озерова – кандидат наук з фіз. вих. і сп., доцент

Відповідальний за випуск О.М. Шамич, д-р психол. наук, професор

*Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту,
протокол № 5 від 24.01.2023 року.*

В авторській редакції.

«**Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні і спорті**»:
М- методичні вказівки / уклад.: С.М. Киселевська – Київ: КНУБА, Талком,
2023. – 29 с.

Містять загальні відомості, мету, завдання, програму та структуру навчальної дисципліни «Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні і спорті».

Надані теми лекційних і практичних занять, теми для самостійної роботи, питання модульного та підсумкового контролю, література, інші інформаційні ресурси щодо вивчення дисципліни.

Призначені для студентів денної і заочної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр.

ЗМІСТ

Зміст.....	3
Загальні положення.....	4
1. Характеристика навчальної дисципліни.....	7
2. Програмні результати навчання та компетентності, що формуються в результаті засвоєння дисципліни.....	8
3. Програма навчальної дисципліни.....	9
4. Структура навчальної дисципліни.....	14
5. Вимоги до самостійної роботи студентів.....	18
5.1. Індивідуальна робота.....	19
6. Контроль за якістю навчання.....	21
6.1. Перелік питань семестрового контролю.....	24
7. Умови допуску до підсумкового контролю.....	27
Література.....	27

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Методичні вказівки «Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні і спорті» розроблено на підставі навчального плану за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» відповідно до вимог програми навчального курсу «Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні і спорті», зважаючи на те, що медико-педагогічний контроль є основним практичним розділом спортивної медицини. Навчальна дисципліна «Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні і спорті» є профілюючим предметом спеціального призначення, що забезпечує широку теоретичну і практичну підготовку студентів до професійної діяльності вчителя фізичної культури, інструктора з фізичного виховання і тренера з обраного виду спорту. Спеціальна система знань і вмінь з медико-педагогічного контролю забезпечує: 1) засвоєння теоретико-методологічних засад медико-педагогічного контролю занять з фізичної культури; 2) самостійне розроблення й упровадження нових шляхів побудови раціональної системи організації фізичного виховання та спорту; 3) усвідомлення актуальних питань взаємозв'язку психофункціонального стану людини з адаптаційними механізмами організму під впливом фізичних навантажень різної спрямованості; 4) дозування фізичних навантажень з урахуванням вихідного стану психосоматичного здоров'я індивіда; 5) дотримання необхідних вимог до проведення занять з фізичної культури з метою попередження травматизму; 6) впровадження заходів збереження, зміцнення та відновлення здоров'я різних контингентів населення за допомогою раціональної рухової активності; 7) медико-педагогічний супровід занять з фізичного виховання та спорту. Саме від оволодіння основними положеннями навчального курсу з медико-педагогічного контролю залежить професійна компетентність майбутніх педагогів з фізичної культури та тренерів. Маємо зауважити, що фахівцям з фізичного виховання та спорту слід орієнтуватись у важливих питаннях, пов'язаних із допуском до фізичних навантажень різних груп населення, оволодіння засобами медико-педагогічного супроводу занять з фізичної культури, сформулювати уявлення про ускладнення і патологічні стани, що можуть виникати через неадекватність навчально-тренувального процесу та засвоїти методи їх своєчасної діагностики і корекції. Неадекватність

фізичних навантажень, допуск до занять без проведення ретельного обстеження й урахування функціональних можливостей організму, наявність прихованої патології може призводити до серйозних порушень у стані здоров'я людини, подекуди навіть несумісних з її життєдіяльністю. В останні роки спостерігається необґрунтоване звільнення осіб з хронічною патологією від занять з фізичної культури, а втім обмеження рухової активності може призводити до ускладнень патологічних процесів, значного погіршення якості життя та навіть до інвалідазації.

Основна мета методичних вказівок полягає в тому, щоб студенти усвідомили особливості проведення й обсяг роботи з медико-педагогічного контролю, оскільки вони безумовно будуть безпосередньо брати в цьому участь. Систематизація теоретичних і практичних знань з навчальної програми означеного курсу проводиться у формі лекцій та практичних занять, а також під час самостійної та індивідуальної роботи студентів. На лекційних заняттях викладаються теоретико-методологічні засади, принципові та дискусійні питання медико-педагогічного контролю з включенням новітніх матеріалів, що забезпечує творчу роботу студентів спільно з викладачем. На практичних заняттях поглиблюються і деталізуються найбільш важливі розділи навчальної програми та здійснюється контроль засвоєння знань студентами. Опануванню навчальною дисципліною з медико-педагогічного контролю буде сприяти використання демонстраційних матеріалів та презентацій за активної участі студентів. Удосконалення ефективності освітнього процесу забезпечує передбачене програмою виконання індивідуальних навчально-дослідницьких завдань.

Курс «Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні і спорті» викладається у ВНЗ (на четвертому курсі для студентів денної форми навчання і на п'ятому курсі для студентів заочної форми навчання) для майбутніх фахівців і логічно пов'язан з іншими дисциплінами, що вивчаються студентами: спортивною медициною, долікарською медичною допомогою, теорією і методикою обраного виду спорту, теорією і методикою фізичного виховання, тощо.

Мета навчальної дисципліни: оволодіння базовими знаннями з діагностики функціонального стану організму, здатність до науково-методичного забезпечення та проведення медико-педагогічного

спостереження, здатність оцінювати зміни функціонального стану учнів та студентів у процесі фізичного виховання.

Завдання дисципліни:

Методичні:

- Визначити основні напрямки навчальної, наукової роботи студентів.
- Допомогти студентам оволодіти нормами щодо вивчення дисципліни.
- Ознайомити з науковими джерелами, до яких можна звернутись для професійного вдосконалення.
- Забезпечити теоретичну і практичну підготовку студентів до професійної діяльності.

Пізнавальні:

- Сприяти процесу формування світогляду студентів – майбутніх фахівців, вихователів нової, молодшої генерації української нації, свідомого громадянина України.

Практичні:

- Сприяти засвоєнню теоретико-методологічних засад медико-педагогічного контролю занять з фізичного виховання і спорту;
- Навчити методам оцінки фізичного розвитку, стану здоров'я, функціональних можливостей та рухових навичок людини з метою диференціації засобів і форм фізичного виховання та дозування фізичного навантаження;
- Ознайомити з методологією систематичного спостереження за динамікою показників фізичного розвитку, стану здоров'я та психомоторних якостей під впливом фізичних вправ, загартування та інших засобів корекції з метою оцінки їх оздоровчого ефекту;
- Навчити виявленню функціональних відхилень і ранніх симптомів порушень психосоматичного здоров'я, виникнення яких є можливим під час занять фізичним вихованням та спортом;
- Сприяти оволодінню прийомами профілактики травматизму.

Предметом навчальної дисципліни є теоретичні і практичні аспекти організації професійної підготовки з урахуванням світових освітніх тенденцій.

Для складання екзамену необхідно засвоїти теоретичні відомості, оволодіти відповідними вміннями і навичками, виконати письмову контрольну роботу, активно працювати в напрямку оволодіння технікою

проведення комплексного медичного обстеження, методикою проведення та оцінки функціональних проб.

1. Характеристика навчальної дисципліни

Концепція курсу «Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні і спорті» в галузі фізичного виховання і спорту полягає у системному викладенні матеріалу, який дозволяє сформувати у студентів знання та уявлення щодо комплексного медичного обстеження, набути теоретичні і практичні знання та уміння з техніки і методики проведення та оцінки функціональних проб з метою дослідження функціонального стану організму тих, хто займається.

Навчальна дисципліна «Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні і спорті» розрахована на студентів, які навчаються на 4 курсі за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» денної форми навчання та на 5 курсі заочної форми навчання.

Таблиця 1

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів - 3	Галузь знань: 01 Освіта/педагогіка	Нормативна	
Модулів - 1	Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт	Рік підготовки:	
Змістових модулів - 2		4-й	5-й
Загальна кількість годин - 90		Семестр	
		8-й	10-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 3	Освітньо-кваліфікаційний рівень: Бакалавр	Лекції	
		20 год.	10 год.
		Практичні, семінарські	
		30 год.	10 год.
		Самостійна робота	
		40 год.	70 год.
Індивідуальні завдання: 2 год.			
Вид контролю: екзамен			

Як видно з таблиці 1, програма курсу розрахована на 90 годин. Виконання програми здійснюється за допомогою: лекцій (20 годин); практичних занять (30 годин); самостійної роботи (40 годин) – для студентів денної форми навчання; лекцій (10 години); практичних занять (10 годин); самостійної роботи (70 годин) – для студентів заочної форми навчання. Наприкінці семестру складається екзамен.

Для допуску до екзамену необхідно засвоїти теоретичні відомості, оволодіти відповідними вміннями і навичками, виконати розрахункові роботи, зробити доповідь(і), виконати письмову контрольну роботу, приймати участь в обговоренні заданих тем на семінарських заняттях, вміти працювати самостійно.

2. Програмні результати навчання та компетентності що формуються в результаті засвоєння дисципліни

Бакалавр фізичної культури і спорту повинен бути здатний розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні (табл. 2):

знати: методіку проведення комплексного лікарського обстеження та організацію систематичного динамічного спостереження у процесі фізичного виховання та спортивних тренувань за станом здоров'я та рівнем функціональних можливостей людини.

вміти: використовувати набуті знання в професійній діяльності.

Таблиця 2

Компетентності здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти

Код	Зміст компетентності
	Інтегральна компетентність (ІК)
	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності (ЗК)	
ЗК12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
Спеціальні (фахові) компетентності (СК)	
СК07	Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
СК12	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
СК14	Здатність до безперервного професійного розвитку.

Таблиця 3

Програмні результати здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти

Код	Програмні результати
ПРН06	Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.
ПРН10	Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
ПРН14	Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
ПРН15	Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.
ПРН21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Методи перевірки навчального ефекту: поточні відповіді на питання (письмово/усно), тестування, розрахункові роботи, доповіді, індивідуальна робота (реферат/презентація), контрольна робота, залік, екзамен.

Форми проведення занять: лекції, практичні заняття, консультації.

3. Програма навчальної дисципліни

Програма навчальної дисципліни містить обсяг знань, які повинні опанувати бакалаври відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної

характеристики, алгоритму вивчення учбового матеріалу, а також передбачає необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Лекційні заняття містять інформацію представлену у змістовому модулі вивчення дисципліни.

Практичні заняття спрямовані на закріплення теоретичного матеріалу, викладеного під час лекцій.

МОДУЛЬ 1.

Змістовий модуль 1.

Тема 1. Загальні поняття про медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті.

1. Сутність поняття «медико-педагогічний контроль» і методологічні підходи до супроводу занять з фізичного виховання та спорту. 2. Основні види комплексного медичного обстеження. 3. Умови допуску до занять фізичним вихованням та спортом. 4. Основний зміст загального та спортивного анамнезу. 5. Види комплексних медичних обстежень.

Тема 2-3. Фізичний розвиток людини та методи його оцінки.

1. Поняття «фізичний розвиток» та вимоги до його дослідження. 2. Фактори, що впливають на фізичний розвиток людини. 3. Соматоскопія. 4. Антропометрія. 5. Дослідження компонентного складу тіла. 6. Методи оцінки фізичного розвитку.

Тема 4-6. Методи оцінки функціональних резервів організму.

1. Основні вимоги до проведення функціональних проб. 2. Методика проведення та оцінка функціональних проб. 3. Проби із затримкою дихання. 4. Функціональні проби зі зміною положення тіла у просторі. 5. Функціональні проби з фізичним навантаженням. 6. Типи реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження. 7. Методи оцінки фізичного здоров'я за кількісними параметрами. 8. Методи об'єктивної діагностики стану психосоматичного здоров'я. 9. Визначення біологічного віку людини. 10. Методи визначення фізичної працездатності та аеробної продуктивності. 11. Методологія оформлення загального висновку за результатами комплексного медичного обстеження.

Тема 7-8. Медико-педагогічний супровід занять з фізичної культури та спорту.

1. Класифікація фізичних навантажень та їх дозування. 2. Види рухових режимів та їх характеристика. 3. Медико-педагогічні спостереження в процесі навчально-тренувальних занять з фізичної культури і спорту.

Тема 9. Медико-педагогічний контроль занять з фізичного виховання і спорту для осіб різних категорій.

1. Особливості медико-педагогічного контролю у дитячому віці. 2. Медико-педагогічний контроль занять з фізичної культури у старших вікових групах. 3. Морфофункціональні особливості жіночого організму та вимоги до проведення занять з фізичного виховання і спорту для жінок. 4. Значення проведення самоконтролю у процесі фізичного виховання та спортивної діяльності.

Тема 10. Попередження патологічних станів та травматизму під час проведенні занять з фізичного виховання і спорту.

1. Неприятні стани та їх попередження. 2. Основні причини травматизму та його профілактика. 3. Гігієнічні вимоги до проведення занять з фізичної культури і спорту.

Змістовий модуль 2. Практичні заняття (семінари).

Основна дидактична *мета* цих занять – розширення, поглиблення і деталізація теоретичних знань, отриманих студентами на лекціях і в процесі самостійної роботи і спрямованих на підвищення рівня засвоєння навчального матеріалу, набуття умінь і навичок, розвиток наукового мислення та усного мовлення студентів.

У таблиці 4 наведені теми семінарів та завдання для їх обговорення.

Таблиця 4

Теми практичних занять

№	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма навчання	Заочна форма навчання

1.	Загальні поняття про медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті — завдання, організація, комплексне медичне обстеження різних груп населення.	2	
2.	Фізичний розвиток людини (зміни фізичного стану людини протягом життя) та методи його оцінки. Соматоскопія – оцінка постави, верхніх та нижніх кінцівок, визначення типу тілобудови, стану шкіри, розвитку мускулатури, ступінь та характер жировідкладень.	2	1
3.	Фізичний розвиток людини та методи його оцінки. Антропометрія – вимірювання довжини і маси тіла, довжини кінцівок, окружності грудної клітки та її екскурсії. Визначення ЖСЛ, станової та динамічної сили. Дослідження компонентного складу тіла. Метод антропометричних стандартів, кореляції, індексів – Індекс Кетле, індекс маси тіла, життєвий індекс, силові індекси.	2	1
4.	Методи дослідження функціонального стану організму – Індекс Робінсона, вегетативний індекс Кердо, індекс функціональних змін. Проби із затримкою дихання – проба Штанге, проба Генче. Функціональні проби зі зміною положення тіла у просторі - ортостатична та кліностатична проби.	2	1
5-6.	Методи дослідження функціонального стану організму. Функціональні проби з фізичним навантаженням – проба Мартіне-Кушелєвського, комбінована проба Летунова, тест Руф'є.	4	2
7.	Методи дослідження функціонального стану організму. Визначення біологічного віку людини.	2	1
8-9.	Методи дослідження функціонального стану організму. Методи визначення фізичної працездатності та аеробної продуктивності – тест PWC170 та його модифікації, Гарвардський степ-тест, тест Купера.	4	2

10.	Класифікація фізичних навантажень та їх дозування.	2	
11.	Медико-педагогічні спостереження в процесі навчально-тренувальних занять з фізичної культури і спорту - мета, основні завдання, види, час проведення, методи. Щільність тренувального заняття, фізіологічна крива, тренувальний ефект.	2	1
12.	Медико-педагогічний контроль занять з фізичного виховання і спорту для осіб різних категорій - діти, підлітки, люди середнього і похилого віку, жінки.	2	
13.	Непритомні стани та їх попередження – постуральна (ортостатична) гіпотензія, судомні синдроми, тепловий удар, гіпотермія, гіпоглікемія, непритомність натужування, гостре перенапруження міокарду.	2	1
14.	Основні причини травматизму та його профілактика.	2	
15.	Гігієнічні вимоги до проведення занять з фізичної культури і спорту – вентиляція і обігрів приміщень, якість освітлення, мікроклімат.	2	
	Усього годин	30	10

4. Структура навчальної дисципліни

Таблиця 5

МОДУЛЬ 1. Змістовий модуль 1. Лекції з дисципліни «Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні і спорті»

Назва теми	Кількість годин											
	Денна форма					Заочна форма						
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
Змістовий модуль 1. Всесвітня історія фізичної культури і спорту.												
Тема 1. Загальні поняття про медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті.		2						1				
Тема 2-3. Фізичний розвиток людини та методи його оцінки.		4						1				
Тема 4-6. Методи оцінки функціональних резервів організму.		6						4				

Тема 7-8. Медико-педагогічний супровід занять з фізичної культури та спорту.		4						2				
Тема 9. Медико-педагогічний контроль занять з фізичного виховання і спорту для осіб різних категорій.		2						1				
Тема 10. Попередження патологічних станів та травматизму під час проведенні занять з фізичного виховання і спорту.		2						1				
Усього годин		20						10				

Таблиця 6

**МОДУЛЬ 1. Змістовий модуль 2. Практичні заняття з дисципліни
«Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні і спорті»**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
Змістовий модуль 3. Семінарські заняття з дисципліни «Історія фізичної культури».												

Тема 1. Загальні поняття про медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті.			2									
Тема 2. Фізичний розвиток людини та методи його оцінки. Соматоскопія.			2					1				
Тема 3. Фізичний розвиток людини та методи його оцінки. Антропометрія.			2					1				
Тема 4. Методи дослідження функціонального стану організму. Проби із затримкою дихання. Функціональні проби зі зміною положення тіла у просторі.			2					1				
Тема 5-6. Методи дослідження функціонального стану організму. Функціональні проби з фізичним навантаженням.			4					2				
Тема 7. Методи дослідження функціонального стану організму. Визначення біологічного віку людини.			2					1				
Тема 8-9. Методи дослідження функціонального стану організму. Методи визначення фізичної працездатності та аеробної продуктивності.			4					2				

Тема 10. Класифікація фізичних навантажень та їх дозування.			2									
Тема 11. Медико-педагогічні спостереження в процесі навчально-тренувальних занять з фізичної культури і спорту.			2					1				
Тема 12. Медико-педагогічний контроль занять з фізичного виховання і спорту для осіб різних категорій.			2									
Тема 13. Непритомні стани та їх попередження.			2					1				
Тема 14. Основні причини травматизму та його профілактика.			2									
Тема 15. Гігієнічні вимоги до проведення занять з фізичної культури і спорту.			2									
Усього годин			30					10				
Усього годин на дисципліну «Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні і спорті»	20	30			40		10	10				70

5. Вимоги до самостійної роботи студентів

Самостійна робота студентів є основним засобом засвоєння навчального матеріалу у вільний від аудиторних занять час.

Зміст самостійної роботи студента визначається навчальною робочою програмою дисципліни, методичними матеріалами, завданнями та вказівками викладача. Викладач визначає обсяг самостійної роботи, узгоджує її з іншими видами навчальної діяльності, розробляє методичні засоби проведення поточного та підсумкового контролю, аналізує результати самостійної навчальної роботи кожного студента.

До самостійної роботи студента належать наступні види робіт:

- 1) опрацювання матеріалу лекцій – 0,5 год. на 2 год. лекції;
- 2) підготовка до практичного заняття (семінару) – 0,5 год. на 2 год. семінару;
- 3) опрацювання тем робочої програми, які викладаються або не викладаються на лекціях – визначається обсягом тем, винесених на самостійну роботу (табл. 7);
- 4) підготовка індивідуального завдання: реферату/презентації – 6-8 годин;
- 5) підготовка до модульної контрольної роботи – 8-10 годин;
- 6) підготовка до заліку – 20 годин.

У таблиці 7 наведені теми для самостійного розгляду студентами по дисципліні «Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні і спорті».

Таблиця 7

Перелік тем для самостійної роботи

№ з/п	Назва тем для самостійної роботи	Кількість годин	
		денна	заочна
1.	Дослідження компонентного складу тіла.	2	4
2.	Методи оцінки фізичного розвитку.	2	4
3.	Методика проведення та оцінка функціональних проб. Проби із затримкою дихання. Функціональні проби зі зміною положення тіла у просторі.	2	4
4.	Функціональні проби з фізичним навантаженням.	4	4
5.	Типи реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження.	4	4

6.	Методи оцінки фізичного здоров'я за кількісними параметрами.	4	6
7.	Методи об'єктивної діагностики стану психосоматичного здоров'я.	4	6
8.	Визначення біологічного віку людини.	2	2
9.	Методи визначення фізичної працездатності та аеробної продуктивності.	4	8
10.	Медико-педагогічні спостереження в процесі навчально-тренувальних занять з фізичної культури і спорту.	2	6
11.	Особливості медико-педагогічного контролю у фізичному вихованні дітей.	2	6
12.	Медико-педагогічний контроль занять з фізичної культури у старших вікових групах.	2	4
13.	Морфофункціональні особливості жіночого організму та вимоги до проведення занять з фізичного виховання і спорту для жінок.	2	4
14.	Основні причини травматизму та його профілактика	2	4
15.	Гігієнічні вимоги до проведення занять з фізичної культури і спорту.	2	4
	Усього годин	40	70

Матеріал навчальної дисципліни, передбачений робочим навчальним планом для засвоєння студентом у процесі самостійної роботи, виносять на підсумковий контроль разом з матеріалом, який було опрацьовано під час проведення аудиторних занять.

5.1. Індивідуальна робота

Індивідуальне завдання підлягає захисту студентом на заняттях, які призначаються додатково. Індивідуальне завдання може бути виконане у різних формах. Зокрема, студенти можуть зробити його у вигляді *реферату*.

Реферат повинен мати обсяг від 18 до 24 сторінок А4 тексту (кегель Times New Roman, шрифт 14, інтервал 1,5), включати план, структуру основної частини тексту відповідно до плану, висновки і список літератури, складений

відповідно до ДСТУ 8302:2015. В рефераті можна також помістити словник базових понять до теми.

Водночас індивідуальне завдання може бути виконане в інших формах, наприклад, у вигляді дидактичного проєкту, у формі *презентації* у форматі Power Point. В цьому разі обсяг роботи визначається індивідуально – залежно від теми.

Література, що рекомендується для виконання індивідуального завдання, наведена у списку рекомендованої літератури, а в електронному вигляді вона розміщена на Освітньому сайті КНУБА, на сторінці кафедри.

Також як виконання індивідуального завдання за рішенням викладача може бути зарахована участь студента у міжнародній або всеукраїнській науково-практичній конференції з публікацією у матеріалах конференції тез виступу (доповіді) на одну з тем, дотичних до змісту дисципліни, або публікація статті на одну з таких тем в інших наукових виданнях.

Текст індивідуального завдання подається викладачу не пізніше, ніж за 2 тижні до початку залікової сесії. Викладач має право вимагати від студента доопрацювання індивідуального завдання, якщо воно не відповідає встановленим вимогам.

У таблиці 8 наведено порядок оцінювання індивідуальної роботи студента.

Таблиця 8

Критерії оцінювання індивідуальної роботи з дисципліни (реферат)

Оцінка за національною шкалою	Кількість балів	Критерії
відмінно	10	відмінне виконання (розкриття теми, посилення та цитування сучасних наукових джерел (не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)
	9	відмінне виконання з незначною кількістю помилок виконання (розкриття теми, посилення та цитування сучасних наукових джерел (більшість з яких не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)
добре	8	виконання вище середнього рівня з кількома помилками (розкриття теми в межах об'єкту та

		завдань роботи, посилання та цитування сучасних наукових джерел (серед яких є такі, що не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)
	7	виконання з певною кількістю помилок (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, наявність посилань та цитувань наукових джерел, дотримання норм доброчесності)
задовільно	6	виконання роботи задовольняє мінімальним критеріям помилок (розкриття теми в основному в межах об'єкту роботи, наявність концептуального апарату роботи, присутність не менше 5 посилань та цитувань наукових джерел, дотримання норм доброчесності)

Методичні матеріали для самостійної роботи студентів повинні передбачати можливість проведення самоконтролю з боку студента. Для самостійної роботи студенту також рекомендують відповідну наукову та фахову монографічну і періодичну літературу, електронні ресурси, у тому числі й освітній сайт Університету.

6. Контроль за якістю навчання

Поточний контроль здійснюється на практичних (переважно семінарських) заняттях. Основні форми участі студентів у навчальному процесі, що підлягають *поточному* контролю:

- виступ на практичних заняттях (відповіді на питання, доповідь);
- доповнення, опонування до виступу, рецензія на виступ;
- участь у дискусіях;
- аналіз першоджерел;
- письмові завдання (тести, розрахункові роботи, індивідуальна робота (реферат), презентації) та інші письмові роботи, оформлені відповідно до вимог.

Кожна тема курсу, що винесена на лекційні та практичні заняття, відпрацьовується студентами у тій чи іншій формі, наведеній вище.

Обов'язкова присутність на лекційних заняттях, активність впродовж семестру, відвідування/відпрацювання усіх аудиторних занять, виконання інших видів робіт, передбачених навчальним планом з цієї дисципліни.

При оцінюванні рівня знань студентів аналізу підлягають:

1. Характеристики відповіді: цілісність, повнота, логічність, обґрунтованість, правильність;
2. Якість знань (ступінь засвоєння фактичного матеріалу): осмисленість, глибина, гнучкість, дієвість, системність, узагальненість, міцність;
3. Ступінь сформованості вміння поєднувати теорію і практику під час розгляду ситуацій, практичних завдань;
4. Рівень володіння розумовими операціями: вміння аналізувати, синтезувати, порівнювати, абстрагувати, узагальнювати, робити висновки з проблем, що розглядаються;
5. Досвід творчої діяльності: вміння виявляти проблеми, розв'язувати їх, формувати гіпотези;
6. Самостійна робота: робота з навчально-методичною, науковою, допоміжною вітчизняною та зарубіжною літературою з питань, що розглядаються, вміння отримувати інформацію з різноманітних джерел (традиційних; спеціальних періодичних видань, ЗМІ, Internet тощо).

Тестове опитування може проводитись за одним або кількома змістовими модулями. В останньому випадку бали, які нараховуються студенту за відповіді на тестові питання, поділяються між змістовими модулями.

Результати *поточного контролю* заносяться до журналу обліку роботи. Позитивна оцінка поточної успішності студентів за відсутності пропущених та невідпрацьованих практичних занять та позитивні оцінки за індивідуальну роботу є підставою для допуску до *підсумкової* форми контролю. Бали за аудиторну роботу відпрацьовуються у разі пропусків.

Модульний контроль по дисципліні представлений у вигляді *контрольної роботи* (КР).

Вимоги до проведення контрольної роботи: *письмове завдання*. Завдання для контрольної роботи визначає викладач орієнтуючись на обсяг навчального матеріалу передбачений робочою програмою з дисципліни, яка містить лекційний матеріал, теми семінарських занять, а також теми, рекомендовані для самостійного вивчення.

Альтернативою контрольної роботи можуть бути *відповіді на питання в усній формі* або виконання студентом *індивідуальної роботи* (табл. 7-8), якщо

студент з поважних причин, чому надає підтвердження, не зміг виконати контрольну роботу в письмовій формі. В такому випадку викладач і студент обговорюють альтернативні варіанти перевірки знань і приходять до єдиного рішення.

Методика оцінювання успішності вивчення дисципліни представлена у таблиці розподілу балів за результатами навчання (табл. 9).

Таблиця 9

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

	Поточне оцінювання		Модульний контроль		Сума балів
	Змістові модулі		Індивід. завдання	Контрольна робота	
	ЗМ 1	ЗМ 2			
денна	20	60	10	10	100
заочна	20	60	10	10	100

Підсумковий контроль здійснюється під час проведення залікової сесії з урахуванням підсумків поточного та модульного контролю. Під час семестрового контролю враховуються результати здачі усіх видів навчальної роботи згідно зі структурою кредитів.

Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою (табл. 10).

Таблиця 10

**Критерії оцінювання якості навчання за семестр (залік/екзамен)
Шкала оцінювання для залікових/екзаменаційних вимог за національною системою та ECTS**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		Для екзамену, курсової роботи, практики	Для заліку
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C	Задовільно	
64-73	D		
60-63	E		
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання	Не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Роз'яснення щодо оцінювання якості та повноти засвоєння теоретичного та/або практичного матеріалу представлено у таблиці 11.

Таблиця 11

Шкала оцінювання якості знань, умінь, навичок, що засвоєні студентом при проходженні курсу

Оцінка	Кількість балів
ВІДМІННО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)	90-100
ДУЖЕ ДОБРЕ. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу майже в повному обсязі/ зі значною кількістю несуттєвих помилок (3-4) (вище середнього рівня)	82-89
ДОБРЕ. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ незначна кількість (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)	74-81
ЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ значна кількість (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівня)	60-73
НЕЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу є недостатнім і не задовольняє мінімальні вимоги за результатами навчання. З можливістю повторного складання модулю (низький рівень)	0-59

6.1. Перелік питань для підсумкового контролю:

«Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні іспорті»»

1. Організація медико-педагогічного контролю у фізичній культурі.
2. Протипоказання до занять фізичною культурою.
3. Принципи розподілу на медичні групи осіб, які займаються фізичною культурою.
4. Режими рухової активності у процесі занять фізичною культурою.
5. Питання допуску та визначення рівня фізичної активності людини за допомогою використання опитувальників.
6. Визначення понять: фізичний розвиток, соматотип, соматоскопія, антропометрія.
7. Параметри оцінки при зовнішньому огляді.
8. Характеристика форм спини.
9. Засоби визначення плоскостопості.
10. Зовнішні ознаки переважання симпатичної гілки вегетативної нервової системи.
11. Взаємозв'язок маси тіла та смертності.
12. Дослідження охоптів тіла для характеристики фізичного розвитку.
13. Прилади для вимірювання товщини жирової складки.
14. Вимірювання складок для розрахунку маси жиру тіла.

15. Розрахування ЖЄЛ за допомогою формул.
16. Формули для розрахунку відносної маси жиру тіла.
17. Чотирикомпонентна модель будови тіла.
18. Параметри розрахунку вмісту м'язів кістяка.
19. Сучасні прилади вимірювання відносного вмісту жиру.
20. Оцінка фізичного розвитку методом перцентилів.
21. Індекси для характеристики маси тіла людини.
22. Метод оцінки соматотипу за Чтецовим.
23. Індекси для оцінки соматотипу за методом Романчука, Гречко.
24. Рівні варіювання характеристики соматотипу за Дороховим.
25. Показники, що характеризують функціональний стан серцево-судинної системи.
26. Визначення величин артеріального тиску.
27. Індекси, що характеризують функціонування серцево-судинної системи.
28. Характеристика способу визначення та оцінки адаптаційного потенціалу за Р.М. Баєвським.
29. Характеристика способу визначення біологічного віку за Войтенком.
30. Визначення толерантності організму до фізичних навантажень.
31. Визначення ефективності виконання фізичних навантажень.
32. Вегетативне забезпечення реакцій організму. Засоби визначення та оцінка.
33. Атипічні типи реакції на дозоване фізичне навантаження.
34. Феномен "нескінченного тону".
35. Типи реакції артеріального тиску за Клочковим.
36. Фізична працездатність.
37. Тести для визначення фізичної працездатності.
38. Принципи визначення максимального споживання кисню.
39. Розрахункові формули для визначення МСК.
40. Визначення фізичної підготовленості в системі КОНТРЕКС-II.
41. Система визначення рівня соматичного здоров'я за Г.Л. Апанасенко.
42. Поняття про "безпечний" рівень здоров'я.
43. Визначення рівня здоров'я за Беловим.
44. Основні принципи дозування фізичних навантажень.
45. Способи дозування фізичних навантажень.
46. Класифікація фізичних вправ на розвиток витривалості за інтенсивністю.
47. Призначення фізичних вправ особам з різним рівнем фізичного стану з урахуванням інтенсивності та методу тренувань.
48. Дозування фізичних вправ з урахуванням рівня аеробної витривалості.

49. Хронотропний резерв, тренувальна та максимальна ЧСС.
50. Принципи визначення тренувальної ЧСС з урахуванням рівня фізичного стану.
51. Класифікація фізичних вправ за енерговитратами.
52. Принципи дозування інтенсивності фізичних навантажень з урахуванням МЕТ.
53. Поняття про рейтинг фізичних вправ.
54. Принципи дозування фізичних вправ за їх рейтингом.
55. Застосування рівня соматичного здоров'я для дозування фізичних вправ.
56. Принципи розподілу спрямованості тренувальних навантажень у оздоровчому занятті з урахуванням рівня фізичного стану.
57. Поняття про лікарсько-педагогічні спостереження (ЛПС).
58. Напрями ЛПС перед початком тренування.
59. Поняття про хронометраж, загальну та моторну щільність заняття.
60. Зовнішні ознаки стомлення.
61. Симптоми розвитку гострого фізичного перенапруження.
62. Поняття про фізіологічну криву. Параметри її побудови.
63. Спосіб визначення впливу фізичних навантажень із використанням додаткового навантаження.
64. Визначення рівня фізичної підготовленості за К. Купером.
65. Особливості тренувальних навантажень у жінок в різних фазах ОМЦ.
66. Стани вагітних при яких заборонено займатися фізичною культурою.
67. Стани здоров'я за яких необхідно припинити заняття фізичною культурою.
68. Використання показників діяльності організму у самоконтролі при заняттях фізичною культурою.
69. Розвиток гострих станів при неадекватних фізичних навантаженнях.
70. Причини розвитку травм при заняттях фізичною культурою.
71. Профілактичні заходи, які спрямовані на попередження травм при заняттях фізичною культурою.
72. Механізм виникнення гострого стану, що пов'язан із різкою зупинкою фізичної діяльності.
73. Гострі стани, що пов'язані із вичерпуванням енергетичних джерел.
74. Вимоги до освітлення місць проведення занять фізичною культурою.
75. Вимоги до вентиляції та опалювання у приміщеннях, де проходять заняття фізичною культурою.

7. Умови допуску до підсумкового контролю

Студенту, який має підсумкову оцінку за дисципліну від 35 до 59 балів, призначається додаткова залікова сесія. В цьому разі він повинен виконати додаткові завдання, визначені викладачем.

Студент, який не виконав вимог робочої програми по змістових модулях, не допускається до складання підсумкового контролю. В цьому разі він повинен виконати визначене викладачем додаткове завдання по змісту відповідних змістових модулів в період між основною та додатковою сесіями.

Студент має право на опротестування результатів контролю (апеляцію).

Правила подання та розгляду апеляції визначені внутрішніми документами КНУБА, які розміщені на сайті КНУБА та зміст яких доводиться здобувачам до початку вивчення дисципліни.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абрамов В. В., Клапчук В. В., Неханевич О. Б. [та ін.] Фізична реабілітація, спортивна медицина: підручник для студ. вищих мед. навч. закладів; за ред. В. В. Абрамова, О. Л. Смирнової. Дніпропетровськ: Журфонд, 2014. - 456 с.
2. Благий О.Л. Скринінг фізичного стану юнаків 15–17 років в процесі фізичного виховання: монографія. Благий О.Л., Ярмак О.М. – Біла Церква: БНАУ, 2019. 162 с.
3. Дегтяренко Т.В., Долгієр Є.В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. – Атлант ВОИ СОИУ, Одеса. – 2018. – 282 с. ISBN 978-617-7253-86-9
4. Калиниченко І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах: навч. посіб. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. 272 с.
5. Кокур О.М. Оптимізація адаптативних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. Київ.: Міленіум, 2004. - 265 с.
6. Коробейніков Г.В., Дуднік О.К., Коняєва Л. Д. Діагностика психофізіологічних станів: методичний посібник. К.: Бела Церковь: БНАУ, 2008. 64 с.
7. Луковська О.Л. Методи клінічних і функціональних досліджень у фізичній культурі і спорті: Підручник /О.Л. Луковська – Дніпропетровськ: Журфонд, 2016. 310 с.

8. Олішевський С. В., Гуніна Л. М., Олійник С. А. Перспективи підвищення адаптації підлітків до стресових навантажень // Сучасна педіатрія. 2009. № 3 (25). С. 46–50.
9. Пирогова О. А., Иващенко Л. Я., Страпко Н. П. Вплив фізичних вправ на працездатність людини. К.: Здоров'я, 1986. 152 с.
10. Романчук О. П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі. Одеса, 2010. 205 с.
11. Соколовський В. С., Романова Н. О., Бондарев І. І. Лікарський контроль у фізичному вихованні і спорті. Одеса, 2001. 93 с.
12. Шаповалова В.А. Спортивна медицина і фізична реабілітація. К.: Медицина, 2008. 248 с.
13. Юшковська О.Г., Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В., Середовська В.Ю. Самостійні заняття з фізичного виховання. Одеса, 2012. - 364 с.

Нормативна та законодавча база:

1. Закон України про вищу освіту. (редакція від 27.10.2022)
<https://zakon.help/zakonodavstvo-ukraini/1556-18>
2. Закон України про фізичну культуру і спорт (редакція від 27.10.2022).
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
3. Наказ МОЗУ і МОНУ №518/674 від 17.08.2009 р. «Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах».
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0772-09#Text>
4. Указ президента України «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року» 9 лютого 2016 р. №42/2016.
Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/shows/42/2016>.

Електронні ресурси

1. <http://library.knuba.edu.ua/> - Бібліотека Київського національного університету будівництва та архітектури.
2. <https://org2.knuba.edu.ua/> – Освітній сайт Київського національного університету будівництва та архітектури.
3. <http://www.nbuv.gov.ua> – Національна бібліотека України ім. Вернадського, м. Київ, пр. Голосіївський, 3

Навчально-методичне видання

**МЕДИКО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ У ФІЗИЧНОМУ
ВИХОВАННІ І СПОРТІ**

Методичні вказівки
для студентів
спеціальності 017 “Фізична культура і спорт”
освітнього рівня бакалавр

Укладач **Киселевська Світлана Михайлівна**

Комп’ютерне верстання