

**ДВНЗ “ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І.Я. ГОРБАЧЕВСЬКОГО МОЗ УКРАЇНИ”**

**КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ, ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ТА
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-педагогічної роботи

проф. А.Г. Шульгай

“ ___ ” _____ року

РОБОЧА ПРОГРАМА СПОРТИВНОЇ СЕКЦІЇ

«ПЛАВАННЯ»

рівень підготовки – перший рівень вищої освіти

галузь знань 1201 «МЕДИЦИНА»,

**0102 «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я
ЛЮДИНИ»**

рівень підготовки – перший рівень вищої освіти

галузь знань 22 «ОХОРОНА ЗДОРОВ'Я»,

для спеціальностей 222 «МЕДИЦИНА»,

221 «СТОМАТОЛОГІЯ»,

223 «МЕДСЕСТРИНСТВО»,

226 «ФАРМАЦІЯ»,

227 «ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ».

факультет медичний

навчальний рік 2016-2017

Розробники: к.п.н., асистент кафедри фізичної реабілітації, здоров'я людини та фізичного виховання Назарук В.Л.

Схвалено на засіданні кафедри фізичної реабілітації, здоров'я людини та фізичного виховання

„22” червня 2016 року, протокол № 18

Завідувач кафедри, професор

Д. В. Козак

© _____, 2016 рік

©_____, 2017 рік

2016-2017 навчальний рік

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 5	Галузь знань: 22 «Охорона здоров'я»	Нормативна	
	Спеціальності: 222 «медицина», 221 «стоматологія», 223 «медсестринство», 226 «фармація», 227 «фізична реабілітація».	Рік підготовки	
2-й			
Загальна кількість годин -160		Семестр	
		I-й	II-й
		Лекції	
		-	-
	Освітньо-кваліфікаційний рівень: —	Практичні	
		30 год	
		Самостійна робота	
		130 год	
		Вид контролю	
		Зараховано	Зараховано

2. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА І СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ

ПЛАВАННЯ як спортивна секція:

Робоча навчальна програма з спортивної секції «Плавання» є нормативним документом, що розроблено кафедрою фізичної реабілітації, здоров'я людини та фізичного виховання на основі навчальної програми «Фізичне виховання» для вищих навчальних закладів України III – IV рівнів акредитації.

Програма визначає обсяги знань, які повинен опанувати студент відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу секції «Плавання», складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів. Секція «Плавання» у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури сучасного спеціаліста. Як спортивна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, вона забезпечує профільну фізичну готовність, є одним із засобів формування всебічно розвинутої особистості, фактором зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного і психічного стану студентів у процесі професійної підготовки. Свої функції секція найбільш повно реалізує як цілеспрямований педагогічний процес.

Навчальна програма секції «Плавання» є організаційно-програмним документом, що визначає зміст фізичного виховання як процесу оволодіння знаннями теорії та методики фізичного виховання; формування фізичної підготовленості студентів, виховання патріотизму, колективізму та загальнолюдських цінностей.

Основним організаційно – педагогічним принципом програми є диференційоване використання засобів фізичної культури на заняттях зі студентами різної статі та віку з урахуванням стану їхнього здоров'я, ступеня фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості.

Предметом вивчення спортивної секції «Плавання» є фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам, вмінням; є якісна, динамічна характеристика рівня розвитку і реалізації можливостей людини, що забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку.

Міждисциплінарні зв'язки: Спортивна секція «Плавання» функціонує в циклі дисциплін професійно-орієнтованої підготовки, що відповідають структурно-логічній схемі навчального плану та опирається на дисципліни: анатомія людини, фізіологія людини, валеологія, лікувальна фізкультура, фізичне виховання. Комплексне використання різноманітних методів організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності студентів та методів стимулювання і мотивації їх навчання, що сприяють розвитку творчих засад особистості майбутнього фахівця з урахуванням індивідуальних особливостей учасників навчального процесу й спілкування.

3. МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою занять в спортивній секції з туризму в медичних вищих навчальних закладах є гармонійний розвиток студентів: зміцнення їх здоров'я, розвиток особистих фізичних та психічних якостей, підвищення фізичної та розумової працездатності; формування у них фізичної культури особистості й усвідомленого відношення до цього предмету як до необхідної ланки загальної культури та оздоровчої тактики; прищеплення майбутнім лікарям знань, умінь та навичок використання засобів фізичної культури в своїй професійній діяльності та формування у всіх верств населення престижності здоров'я (ПП.012) .

1. Для досягнення цієї мети сформульовані наступні **кінцеві цілі** занять з «Туризму» на протязі навчання у ВУЗі:
1. Розуміти роль фізичної культури та туризму в гармонійному розвитку людини та підготовці висококваліфікованого спеціаліста.
2. Знати основи фізичної культури та здорового способу життя, а також професійно-прикладної фізичної підготовки.
3. Знати основи організації і методики найбільш ефективних видів та форм раціональної рухової діяльності.
4. Знати основи фізичного виховання різних верств населення.
5. Знати основні методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними та нетрадиційними засобами і методами фізичної культури.
6. Володіти системою практичних умінь та навичок, які забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, розвиток та удосконалення психофізичних здібностей і якостей, самовизначення у фізичній культурі.
7. Володіти основними прийомами масажу і самомасажу з метою відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання передчасної втоми при інтенсивній розумовій та фізичній діяльності.
8. Придбати досвід використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих та професійних цілей.
9. Дотримуватись гігієнічних вимог в процесі оздоровлення і тренувань у вибраному виді фізичної активності.
10. Використовувати відповідні природні чинники, види фізичних вправ та психофізичний тренінг для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності.
11. Використовувати засоби фізичної культури з метою нівелювання впливу шкідливих чинників професійної діяльності, профілактики захворювань та протистояння хибним звичкам.
12. Застосовувати методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку і діяльності функціональних систем організму.
13. Дотримуватись основ здорового способу життя, формувати і підтримувати оптимальний рівень власної психофізичної стійкості для забезпечення фахової дієздатності.

Метою занять в спортивній секції з «Плавання» є формування педагогічних вмінь та навичок, знань з теорії туризму, необхідні для самостійної роботи студента-спортсмена.

Завдання: оволодіти необхідними теоретичними знаннями з туристської підготовки;

- формувати знання, вміння та навички під час навчання основним технічним прийомам в туризмі;
- набути вміння та навички самостійної роботи з приладами та пристроями;
- ознайомити студентів-спортсменів із правилами змагань з туризму, методикою суддівства.

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Плавання» студент повинен знати:

1. Місце туризму в системі фізичного виховання.
2. Основи спортивного тренування.
3. Види спортивної підготовки.
4. Термінологічні поняття.
5. Робота з попередження травматизму на навчально-тренувальних заняттях і змаганнях.

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Плавання» студент повинен вміти:

- оцінювати наявність оптимальних умов для здійснення занять;
- проводити проміжні та рубіжні зрізи показників рівня сформованості рухових вмінь та навичок, робити порівняльний аналіз;
- підготовлювати місця, інвентарю для проведення занять.
- методично будувати та проводити заняття з туризму, особливості суддівства.
- правила змагань.

У результаті вивчення дисципліни «Плавання» студент повинен оволодіти навичками:

- початку рухів та їх закінченості;
- виконання рухів руками малої, середньої та великої амплітуди;
- виконання різних видів рухової активності;
- виконання різного роду фізичних вправ;
- виконувати силові вправи;
- виконувати вправи з предметами, пристроями, спорядженням.

Схвалено на засіданні кафедри фізичної реабілітації,
здоров'я людини та фізичного виховання
«22» червня 2016 року, протокол № 18

Завідувач кафедри, професор

Д. В. Козак

4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Видами навчальних занять згідно з навчальним планом є:

- А) практичні заняття (семінарські заняття);
- Б) самостійна робота студентів.

Практичні заняття (семінарські заняття) передбачають детальний розгляд студентами окремих теоретичних положень зі спортивної секції з викладачем і формування вміння та навичок їх практичного застосування шляхом індивідуального виконання студентом сформульованих завдань та вирішення ситуаційних задач.

Самостійна робота студентів передбачає оволодіння студентом навчальним матеріалом, а саме самостійне опрацювання окремих тем навчальної дисципліни у час, вільний від обов'язкових навчальних занять, а також передбачає підготовку до усіх видів контролю. Навчальний матеріал секції, передбачений робочим навчальним планом для засвоєння студентом у процесі самостійної роботи, виноситься на підсумковий контроль поряд з навчальним матеріалом, який опрацьовувався при проведенні аудиторних занять.

При заняттях в спортивній секції використовують адекватні методи навчання.

За джерелами знань використовують методи навчання: словесні – розповідь, пояснення, лекція, інструктаж; наочні – демонстрація, ілюстрація; практичні – практична робота, вирішення задачі. За характером логіки пізнання використовуються методи: аналітичний, синтетичний, аналітико-синтетичний, індуктивний, дедуктивний. За рівнем самостійної розумової діяльності використовуються методи: проблемний, частково-пошуковий, дослідницький.

5. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

ТЕМА 1. Техніка безпеки при проведенні занять з плавання. Перевірка початкового рівня плавальної підготовки. Засвоєння водного середовища.

ТЕМА 2. Ознайомлення із спортивними способами плавання. Вивчення техніки рухів ногами при плаванні способами кроль на грудях і кроль на спині (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даного елемента техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання).

ТЕМА 3. Вивчення техніки рухів руками та дихання та при плаванні способами кроль на грудях і кроль на спині (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даних елементів техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання). Узгодження техніки рухів руками та дихання.

ТЕМА 4. Вивчення техніки узгодження рухів при плаванні способами кроль на спині (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання даними способами, основні помилки та недоліки у техніці плавання).

ТЕМА 5. Вивчення техніки рухів ногами при плаванні способом брас (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даного елемента техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання).

ТЕМА 6. Вивчення техніки рухів руками та дихання та при плаванні способом батерфляй (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даних елементів техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання). Узгодження техніки рухів руками та дихання.

ТЕМА 7 Вивчення загального узгодження рухів різними способами (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання даним способом, основні помилки та недоліки у техніці плавання).

ТЕМА 8 Вивчення техніки виконання стартів і поворотів при плаванні спортивними способами (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки виконання, основні помилки та недоліки).

ТЕМА 9 Підготовчі вправи для ознайомлення з водним середовищем: пересування на неглибокій частині басейну, занурення, спливання та лежання на воді, відкривання очей у воді, ковзання, видихи у воду. Найпростіші стрибки у воду: спади, зіскоки, стрибки.

ТЕМА 10 Імітаційні вправи на суші, підготовчі та спеціальні вправи у воді для вивчення техніки спортивних способів плавання (паралельно-послідовна система навчання), стартів і поворотів. Послідовність вивчення елементів техніки плавання. Типові помилки при виконанні вправ. Методичні вказівки для попередження та усунення недоліків у техніці плавання. Комплекси вправ для удосконалення техніки плавання.

ТЕМА 11 Спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання спортивними способами, стартів і поворотів у плаванні. Застосування ігор в процесі початкового навчання плаванню, їх місце та значення на уроці, необхідні вимоги для їх проведення.

ТЕМА 12 Навчальна практика. Складання планів-конспектів занять з початкового навчання плаванню. Проведення заняття (частини заняття) з навчання плаванню (за завданням викладача).

ТЕМА 13 Вивчення техніки плавання прикладними способами (на боці, брас на спині). Вправи для засвоєння та удосконалення елементів техніки плавання на боці та брасом на спині та техніки плавання в цілому. Типові помилки при плаванні. Вивчення техніки пірнання в довжину, глибину, різними способами в залежності від завдань та умов. Вправи для вивчення техніки занурення, пересування під водою (способом кроль, способом брас, на боці, батерфляй) та спливання.

ТЕМА 14 Рятування потоплюючих. Вивчення дій для безпечного підпливання до потерпілого. Вправи для звільнення від захватів потерпілого за руки, шию, тулуб, ноги. Вивчення техніки транспортування потерпілого до берега різними способами та виносу потерпілого на берег. Дії рятувника при наданні першої медичної допомоги.

ТЕМА 15 Контрольне заняття. Складання контрольних практичних нормативів.

6. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Назви тем	Лекції	Практичні заняття/ семінарські заняття	Самостійна робота студента	ІРС
1.	ТЕМА 1. Техніка безпеки при проведенні занять з плавання. Перевірка початкового рівня плавальної підготовки. Засвоєння водного середовища.	0	2	10	-
2.	ТЕМА 2. Ознайомлення із спортивними способами плавання. Вивчення техніки рухів ногами при плаванні способами кроль на грудях і кроль на спині (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даного елемента техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання).	0	2	10	-
3.	ТЕМА 3. Вивчення техніки рухів руками та дихання та при плаванні способами кроль на грудях і кроль на спині (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даних елементів техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання). Узгодження техніки рухів руками та дихання.	0	2	10	-
4.	ТЕМА 4. Вивчення техніки узгодження рухів при плаванні способами кроль на спині (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання даними способами, основні помилки та недоліки у техніці плавання).	0	2	10	-
5.	ТЕМА 5. Вивчення техніки рухів ногами при плаванні способом брас (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даного елемента техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання).	0	2	10	-
6.	ТЕМА 6. Вивчення техніки рухів руками та дихання та при плаванні способом батерфляй (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даних елементів техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання). Узгодження техніки рухів руками та дихання.	0	2	15	-
7.	ТЕМА 7 Вивчення загального узгодження рухів різними способами (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання даним способом, основні помилки та недоліки у техніці плавання).	0	2	15	-

8.	ТЕМА 8 Вивчення техніки виконання стартів і поворотів при плаванні спортивними способами (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки виконання, основні помилки та недоліки).	0	2	10	-
9.	ТЕМА 9 Підготовчі вправи для ознайомлення з водним середовищем: пересування на неглибокій частині басейну, занурення, спливання та лежання на воді, відкривання очей у воді, ковзання, видихи у воду. Найпростіші стрибки у воду: спади, зіскоки, стрибки.	0	2	10	-
10.	ТЕМА 10 Імітаційні вправи на суші, підготовчі та спеціальні вправи у воді для вивчення техніки спортивних способів плавання (паралельно-послідовна система навчання), стартів і поворотів. Послідовність вивчення елементів техніки плавання. Типові помилки при виконанні вправ. Методичні вказівки для попередження та усунення недоліків у техніці плавання. Комплекси вправ для удосконалення техніки плавання.	0	2	10	-
11.	ТЕМА 11 Спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання спортивними способами, стартів і поворотів у плаванні. Застосування ігор в процесі початкового навчання плаванню, їх місце та значення на уроці, необхідні вимоги для їх проведення.	0	2	10	-
12.	ТЕМА 12 Навчальна практика. Складання планів-конспектів занять з початкового навчання плаванню. Проведення заняття (частини заняття) з навчання плаванню (за завданням викладача).	0	2	10	-
13.	ТЕМА 13 Вивчення техніки плавання прикладними способами (на боці, брас на спині). Вправи для засвоєння та удосконалення елементів техніки плавання на боці та брасом на спині та техніки плавання в цілому. Типові помилки при плаванні. Вивчення техніки пірнання в довжину, глибину, різними способами в залежності від завдань та умов. Вправи для вивчення техніки занурення, пересування під водою (способом кроль, способом брас, на боці, батерфляй) та спливання.	0	2	10	-
14.	ТЕМА 14 Рятування потопуючих. Вивчення дій для безпечного підпливання до потерпілого. Вправи для звільнення від	0	2	10	-

	захватів потерпілого за руки, шию, тулуб, ноги. Вивчення техніки транспортування потерпілого до берега різними способами та виносу потерпілого на берег. Дії рятівника при наданні першої медичної допомоги.				
15.	ТЕМА 15 Контрольне заняття. Складання контрольних практичних нормативів.	0	2	10	-
Всього годин		0	30	130	-

7. ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

Номер лекції	Тема лекції	К-сть годин
Не передбачено		

8. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Номер практичного заняття	Тема практичного заняття	К-сть годин
1.	ТЕМА 1. Техніка безпеки при проведенні занять з плавання. Перевірка початкового рівня плавальної підготовки. Засвоєння водного середовища.	2
2.	ТЕМА 2. Ознайомлення із спортивними способами плавання. Вивчення техніки рухів ногами при плаванні способами кроль на грудях і кроль на спині (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даного елемента техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання).	2
3.	ТЕМА 3. Вивчення техніки рухів руками та дихання та при плаванні способами кроль на грудях і кроль на спині (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даних елементів техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання). Узгодження техніки рухів руками та дихання.	2
4.	ТЕМА 4. Вивчення техніки узгодження рухів при плаванні способами кроль на спині (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання даними способами, основні помилки та недоліки у техніці плавання).	2
5.	ТЕМА 5. Вивчення техніки рухів ногами при плаванні способом брас (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даного елемента техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання).	2
6.	ТЕМА 6. Вивчення техніки рухів руками та дихання та при плаванні способом батерфляй (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даних елементів техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання). Узгодження техніки рухів руками та дихання.	2
7.	ТЕМА 7 Вивчення загального узгодження рухів різними способами (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання даним способом, основні помилки та недоліки у техніці плавання).	2
8.	ТЕМА 8 Вивчення техніки виконання стартів і поворотів при плаванні спортивними способами (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки виконання, основні помилки та недоліки).	2
9.	ТЕМА 9 Підготовчі вправи для ознайомлення з водним середовищем: пересування на неглибокій частині басейну, занурення, спливання та лежання на воді, відкривання очей у воді, ковзання, видихи у воду. Найпростіші стрибки у воду: спади, зіскоки, стрибки.	2
10.	ТЕМА 10 Імітаційні вправи на суші, підготовчі та спеціальні вправи у воді для вивчення техніки спортивних способів плавання (паралельно-послідовна система навчання), стартів і поворотів. Послідовність вивчення елементів техніки плавання. Типові помилки при виконанні вправ. Методичні вказівки для попередження та усунення недоліків у техніці плавання. Комплекси вправ для удосконалення техніки плавання.	2
11.	ТЕМА 11 Спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання спортивними способами, стартів і поворотів у плаванні. Застосування	2

	ігор в процесі початкового навчання плаванню, їх місце та значення на уроці, необхідні вимоги для їх проведення.	
12.	ТЕМА 12 Навчальна практика. Складання планів-конспектів занять з початкового навчання плаванню. Проведення заняття (частини заняття) з навчання плаванню (за завданням викладача).	2
13.	ТЕМА 13 Вивчення техніки плавання прикладними способами (на боці, брас на спині). Вправи для засвоєння та удосконалення елементів техніки плавання на боці та брасом на спині та техніки плавання в цілому. Типові помилки при плаванні. Вивчення техніки пірнання в довжину, глибину, різними способами в залежності від завдань та умов. Вправи для вивчення техніки занурення, пересування під водою (способом кроль, способом брас, на боці, батерфляй) та спливання.	2
14.	ТЕМА 14 Рятування потопаючих. Вивчення дій для безпечного підпливання до потерпілого. Вправи для звільнення від захватів потерпілого за руки, шию, тулуб, ноги. Вивчення техніки транспортування потерпілого до берега різними способами та виносу потерпілого на берег. Дії рятувника при наданні першої медичної допомоги.	2
15.	ТЕМА 15 Контрольне заняття. Складання контрольних практичних нормативів.	2
Разом:		30

9. САМОСТІЙНА РОБОТА

Номер теми	Тема	К-сть годин
1.	Плавання в історії сучасних Олімпійських ігор.	10
2.	Розвиток плавання на Україні	10
3.	Основні закономірності гідростатики плавання.	10
4.	Основні закономірності гідродинаміки плавання.	10
5.	Оздоровчий вплив плавання на організм людини.	10
6.	Аналіз техніки плавання способом кроль на грудях.	15
7.	Аналіз техніки плавання способом кроль на спині.	15
8.	Аналіз техніки плавання способом брас.	10
9.	Аналіз техніки плавання способом дельфін.	10
10.	Аналіз техніки виконання стартів і поворотів у плаванні.	10
11.	Самостійна робота на тему: «Положення, програма та обов'язки суддівської колегії для проведенні змагань з плавання»	10
12.	Методика вивчення техніки плавання окремого спортивного способу	10
13.	Методика вивчення техніки прикладних способів плавання (на боці, брас на спині).	10
14.	Методика вивчення техніки пірнання та пересування під водою.	10
15.	Організація рятувальної служби у місцях масового відпочинку на воді. Заходи безпеки та правила поведінки на воді. Методика рятування потерпілого на воді та надання першої медичної допомоги»	10
Разом:		130

10. ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ РОБІТ – НЕ ПЕРЕДБАЧЕНО

11. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ – НЕ ПЕРЕДБАЧЕНО

12. ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ – НЕ ПЕРЕДБАЧЕНО

**13. ПЕРЕЛІК ПРАКТИЧНИХ НАВИЧОК, ВНЕСЕНИХ У
МАТРИКУЛИ – НЕ ПЕРЕДБАЧЕНО**

**14. ПЕРЕЛІК ЗАВДАНЬ
ДЛЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА (ІРС) – НЕ
ПЕРЕДБАЧЕНО**

15. МЕТОДИ ТА ФОРМИ КОНТРОЛЮ

При оцінюванні студентів приділяється перевага стандартизованим **методам контролю**:

- тестування (усне, письмове, комп'ютерне);
- структуровані письмові роботи;
- структурований контроль практичних навичок;
- контроль виконання практичної роботи;
- усне опитування;
- усна співбесіда.

Форми контролю:

Попередній (вхідний) контроль слугує засобом виявлення наявного рівня знань студентів для використання їх викладачем на практичному занятті як орієнтування у складності матеріалу. Проводиться з метою оцінки міцності знань та з метою визначення ступеня сприйняття нового навчального матеріалу.

Поточний контроль – контроль самостійної роботи студентів щодо вивчення навчальних матеріалів. Здійснюється на кожному практичному занятті відповідно до конкретних цілей теми з метою перевірити ступінь та якість засвоєння матеріалу, що вивчається. На всіх практичних заняттях застосовується об'єктивний контроль теоретичної підготовки та засвоєння практичних навичок із метою перевірки підготовленості студента до заняття. В процесі поточного контролю оцінюється самостійна робота студента щодо повноти виконання завдань, рівня засвоєння навчальних матеріалів, оволодіння практичними навичками аналітичної, дослідницької роботи та ін.

Рубіжний (тематичний) контроль засвоєння розділу (підрозділу) відбувається по завершенню вивчення блоку відповідних тем шляхом тестування та/або усної співбесіди та/або виконання структурованих завдань. Тематичний контроль є показником якості вивчення тем розділів дисципліни та засвоєння студентами практичних навичок, а також пов'язаних із цим пізнавальних, методичних, психологічних і організаційних якостей студентів. Проводиться на спеціально відведеному – підсумковому – занятті.

Проміжний контроль - полягає в оцінці засвоєння студентами навчального матеріалу на підставі виконання ним певних видів робіт на практичних (семінарських) заняттях за певний період. Проводиться у формі семестрового заліку на останньому практичному (семінарському) занятті в семестрі.

Підсумковий контроль здійснює контролюючу функцію, проводиться з метою оцінки результатів навчання на певному освітньо-кваліфікаційному рівні або на окремих його завершених етапах. Проводиться у формі заліку, диференційованого заліку або іспиту з метою встановлення змісту знань студентів за обсягом, якістю та глибиною, а також вміннями застосувати їх у практичній діяльності. Під час підсумкового контролю враховуються результати складання здачі усіх видів навчальної роботи згідно із структурою робочої програми.

16. ОЦІНЮВАННЯ УСПІШНОСТІ ПО ЗАВЕРШЕННЮ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Оцінка з дисципліни визначається як сума кількості балів поточної успішності, що складає 60% загальної оцінки з дисципліни, та оцінки, отриманої на іспиті, що складає 40% загальної оцінки з дисципліни.

Максимальна кількість балів, яку студент може набрати при вивченні дисципліни становить 200 балів, в тому числі за поточну навчальну діяльність – 120 балів, за екзаменаційний підсумковий контроль (іспит) – 80 балів.

Бали з дисципліни конвертуються у традиційну чотирибальну шкалу за абсолютними критеріями:

Оцінка за 200-бальною шкалою	Оцінка за 4-бальною шкалою
170-200 балів	5 – відмінно
140-179 балів	4– добре
101-139 балів	3 – задовільно
100 балів і менше	2– незадовільно

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ПОТОЧНОЇ УСПІШНОСТІ

Оцінювання поточної успішності проводиться шляхом підрахунку середнього балу поточної успішності по завершенню вивчення дисципліни. При цьому заокруглення ОЦІНКИ здійснюється за схемою: в діапазоні від 0 до 0,24 заокруглюється до меншої одиниці; в діапазоні від 0,25 до 0,74 заокруглюється до 0,5; в діапазоні від 0,75 до 0,99 заокруглюється до більшої одиниці.

Переведення оцінок за поточну успішність з 12-ти бальної шкали у 120-ти бальну шкалу здійснюється наступним чином:

Рейтингова 12-ти бальна шкала	Шкала оцінювання поточної успішності
4	66
4,5	69
5	72
5,5	75
6	78
6,5	81
7	84
7,5	87
8	90
8,5	93
9	96
9,5	99
10	102
10,5	105
11	108
11,5	111
12	114

Максимальна кількість балів, яку може набрати студент за поточну навчальну діяльність при вивченні дисципліни становить 120 балів.

Схвалено на засіданні кафедри фізичної реабілітації,
здоров'я людини та фізичного виховання
«22» червня 2016 року, протокол № 18
Завідувач кафедри, професор

Д. В. Козак

17. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАТЬ ТА ВМІНЬ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ПРАКТИЧНОГО (СЕМІНАРСЬКОГО) ЗАНЯТТЯ

Оцінювання поточної успішності проводиться за дванадцятибальною рейтинговою шкалою.

Оцінка за практичне заняття вважається позитивною, якщо вона становить 4,0 і більше балів. При цьому враховуються всі види робіт, передбачені методичною вказівкою для студентів при вивченні теми практичного (семінарського) заняття.

Бали	Критерії оцінювання
1	Виставляється у тих випадках, коли студент не розкриває зміст навчального матеріалу, не виконав практичної роботи, не оформив протокол.
2	Виставляється студенту, коли він погано орієнтується в навчальному матеріалі, що виявляється шляхом пропонування йому додаткових запитань, виявляє незнання змісту виконання практичної роботи.
3	Виставляється студенту, коли він фрагментарно розкриває зміст навчального матеріалу, допускає грубі помилки у визначенні понять та при використанні термінології, виконав практичну роботу, частково оформив протокол.
4	Виставляється, коли студент орієнтується в основному матеріалі, але не може самостійно і послідовно сформулювати відповідь, спонукаючи викладача пропонувати йому навідні питання, фрагментарно виконав практичну роботу.
5	Виставляється студенту, коли він фрагментарно розкриває зміст навчального матеріалу, показує початкову уяву про предмет вивчення, виконав практичне завдання не до кінця.
6	Виставляється студенту, коли він відтворює основний навчальний матеріал, але при його викладенні допускає суттєві помилки, наводить прості приклади, визначення біологічних понять недостатні, характеризує загальні ознаки біологічних об'єктів, недооформив протокол заняття.
7	Виставляється студенту у випадку, коли він розкриває основний зміст навчального матеріалу; допускає незначні порушення у послідовності викладення матеріалу, при використанні наукових понять та біологічних термінів, нечітко формулює висновки, орієнтується в методиці виконання практичної роботи, виконав її не в повному обсязі.
8	Виставляється у випадку, коли студент розкриває основний зміст навчального матеріалу; дає неповні визначення понять; допускає неточності при використанні наукових термінів, нечітко формулює висновки, виконав практичну роботу, але допустив незначні помилки під час проведення дослідження.
9	Виставляється студенту, коли він розкриває основний зміст навчального матеріалу; дає повні визначення біологічних понять та термінів, допускаючи незначні порушення у послідовності викладення, самостійно, зі знанням методики виконав практичну роботу, але допустив неточності у послідовності проведення роботи.
10	Виставляється у тих випадках, коли студент виявляє повне

	знання фактичного матеріалу, вміє аналізувати, оцінювати та розкривати суть біологічних явищ і процесів; встановлювати причинно-наслідкові зв'язки; логічно будувати висновки, оформив протокол практичного заняття, допускаючи незначні помилки при застосуванні наукових термінів і понять.
11	Виставляється студенту, коли він показує глибокі, міцні та системні знання в об'ємі навчальної програми, безпомилково відповідає на всі запитання, обґрунтовано формулює висновки, використовуючи матеріали, що виносяться на самостійну роботу студента, грамотно і послідовно, зі знанням методики, виконав практичну роботу; в повному об'ємі оформив протокол практичного заняття, правильно застосовуючи наукові терміни та поняття.
12	Виставляється студенту, коли він самостійно, грамотно і послідовно, з вичерпною повнотою, використовуючи дані додаткової літератури, відповів на запитання з проявом вміння характеризувати різноманітні біологічні явища та процеси; чітко та правильно дає визначення та розкриває зміст наукових термінів і понять, самостійно та правильно виконав практичну роботу, без помилок оформив протокол практичного заняття.

Схвалено на засіданні кафедри фізичної реабілітації,
здоров'я людини та фізичного виховання
«22» червня 2016 року, протокол № 18
Завідувач кафедри, професор

Д. В. Козак

18. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ВИКОНАННЯ ПРАКТИЧНОГО ЗАВДАННЯ

Бали	Критерії оцінювання
0	Виставляється, коли студент виявляє повне незнання змісту виконання роботи.
1 - 3	Виставляється, коли студент частково виявляє знання змісту виконання роботи.
4 - 6	Виставляється студенту, коли він погано орієнтується у методиці виконання роботи, виконав її в неповному обсязі, допускаючи грубі помилки під час проведення досліджень.
7 - 9	Виставляється студенту, коли він самостійно, зі знанням методики виконав практичну роботу, але допустив неточності у послідовності проведення роботи.
10 - 12	Виставляється, коли студент самостійно, грамотно і послідовно, зі знанням методики, виконав практичну роботу, правильно застосовуючи наукові терміни та поняття.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Бали	Критерії оцінювання
1	Виставляється у тих випадках, коли студент не розкриває зміст навчального матеріалу.
2	Виставляється студенту, коли він погано орієнтується в навчальному матеріалі, що виявляється шляхом пропонування йому додаткових запитань.
3	Виставляється студенту, коли він фрагментарно розкриває зміст навчального матеріалу, допускає грубі помилки у визначенні понять та при використанні термінології.
4	Виставляється, коли студент орієнтується в основному матеріалі, але не може самостійно і послідовно сформулювати відповідь, спонукаючи викладача пропонувати йому навідні питання.
5	Виставляється студенту, коли він фрагментарно розкриває зміст навчального матеріалу, показує початкову уяву про предмет вивчення.
6	Виставляється студенту, коли він відтворює основний навчальний матеріал, але при його викладенні допускає суттєві помилки, наводить прості приклади, визначення біологічних понять недостатні, характеризує загальні ознаки біологічних об'єктів.
7	Виставляється студенту у випадку, коли він розкриває основний зміст навчального матеріалу; допускає незначні порушення у послідовності викладення матеріалу, при використанні наукових понять та біологічних термінів, нечітко формулює висновки.
8	Виставляється у випадку, коли студент розкриває основний зміст навчального матеріалу; дає неповні визначення понять; допускає неточності при використанні наукових термінів, нечітко формулює висновки.
9	Виставляється студенту, коли він розкриває основний зміст навчального матеріалу; дає повні визначення біологічних понять та термінів, допускаючи незначні порушення у послідовності викладення.
10	Виставляється у тих випадках, коли студент виявляє повне знання фактичного матеріалу, вміє аналізувати, оцінювати та розкривати суть біологічних явищ і процесів; встановлювати причинно-наслідкові зв'язки; логічно будувати висновки.

11	Виставляється студенту, коли він показує глибокі, міцні та системні знання в об'ємі навчальної програми, безпомилково відповідає на всі запитання, обґрунтовано формулює висновки, використовуючи матеріали, що виносяться на самостійну роботу студента.
12	Виставляється студенту, коли він самостійно, грамотно і послідовно, з вичерпною повнотою, використовуючи дані додаткової літератури, відповів на запитання з проявом вміння характеризувати різноманітні біологічні явища та процеси; чітко та правильно дає визначення та розкриває зміст наукових термінів і понять.

19. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАТЬ ТА ВМІНЬ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ЗАЛІКУ

Оцінка дисциплін, формою підсумкового контролю яких є залік, базується на результатах оцінювання поточної діяльності та виражається за двобальною шкалою: «зараховано» або «не зараховано». Для зарахування студент має отримати за поточну навчальну діяльність бал не менше 120 балів.

Для проведення ранжування і виставлення оцінки ECTS середній бал поточної успішності з дисципліни конвертується з 12-бальної у 200-бальну шкалу. Ранжування в системі «Контингент» відбувається у 200-бальній шкалі.

Таблиця переведення 12-бальної рейтингової шкали у 200-бальну шкалу при формі підсумкового контролю залік (зараховано):

12-бальна	200-бальна	6,9	146	9,9	177
4	116	7	147	10	179
4,1	117	7,1	148	10,1	180
4,2	118	7,2	149	10,2	181
4,3	119	7,3	150	10,3	182
4,4	120	7,4	151	10,4	183
4,5	121	7,5	152	10,5	184
4,6	122	7,6	153	10,6	185
4,7	123	7,7	154	10,7	186
4,8	124	7,8	155	10,8	187
4,9	125	7,9	156	10,9	188
5	126	8	158	11	189
5,1	127	8,1	159	11,1	190
5,2	128	8,2	160	11,2	191
5,3	129	8,3	161	11,3	192
5,4	130	8,4	162	11,4	193
5,5	131	8,5	163	11,5	194
5,6	132	8,6	164	11,6	195
5,7	133	8,7	165	11,7	196
5,8	134	8,8	166	11,8	197
5,9	135	8,9	167	11,9	198
6	137	9	168	12	200
6,1	138	9,1	169		
6,2	139	9,2	170		
6,3	140	9,3	171		
6,4	141	9,4	172		
6,5	142	9,5	173		
6,6	143	9,6	174		
6,7	144	9,7	175		
6,8	145	9,8	176		

Схвалено на засіданні кафедри фізичної реабілітації,
здоров'я людини та фізичного виховання
«22» червня 2016 року, протокол № 18
Завідувач кафедри, професор

Д. В. Козак

20. ПЕРЕЛІК НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

БАЗОВА (ОСНОВНА):

1. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм. [Навчальний посібник - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2008.- 304 с.
2. Грабовський Ю.А., Селезньова Т.В. Змагання зі спортивного туризму./ Навч. - метод. Рекомендації для студентів факультету фізичного виховання. – Херсон: ХДУ, 2004.- 72 с.
3. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посіб. Для закладів освіти.- К.: Науковий світ , 2003.- 203 с.
4. Дмитрук О.Ю., Щур Ю.В. Спортивно-оздоровчий туризм: навч. посіб.- К.: «Альтерпрес», 2003. – 232 с.
5. Дмитрук О.Ю., Щур Ю.В. Спортивно-оздоровчий туризм: навч. посіб.- 2 вид., перероб. та допов.- К.: «Альтерпрес», 2008. – 280 с.
6. Косенко В.М. Групові багатоденні пішохідні мандрівки. Практичний poradnik. – Вид-во Семенко Сергія “Мустанг”, 2002.- 240 с.
7. Романенко О.В. Туризм та спортивне орієнтування: навчально- методичні рекомендації.- Київ: КУТЕП, 2003.- 74 с.
8. Рудев І. М. Діяльність туристської самодіяльної організації [Навчальний посібник для студентів, магістрів, аспірантів, молодих викладачів, практиків туризму] / І. М. Рудев. – Київ, 2006. – 352 с.
9. Скалій О.В. Основи туризму [Навч. посібник. - Т.: ТДПУ, 2003.- 102 с.
10. Скалій О.В., Грабовський Ю.А., Скалій Т.В. Спортивний туризм. [Навчальний посібник: Тернопіль: ТНПУ, 2005.- 225 с.
11. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм. [Навчальний посібник - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2008.- 304 с.
12. Грабовський Ю.А., Селезньова Т.В. Змагання зі спортивного туризму./ Навч. - метод. Рекомендації для студентів факультету фізичного виховання. – Херсон: ХДУ, 2004.- 72 с.
13. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посіб. Для закладів освіти.- К.: Науковий світ , 2003.- 203 с.
14. Дмитрук О.Ю., Щур Ю.В. Спортивно-оздоровчий туризм: навч. посіб.- К.: «Альтерпрес», 2003. – 232 с.
15. Дмитрук О.Ю., Щур Ю.В. Спортивно-оздоровчий туризм: навч. посіб.- 2 вид., перероб. та допов.- К.: «Альтерпрес», 2008. – 280 с.
16. Косенко В.М. Групові багатоденні пішохідні мандрівки. Практичний poradnik. – Вид-во Семенко Сергія “Мустанг”, 2002.- 240 с.
17. Романенко О.В. Туризм та спортивне орієнтування: навчально- методичні рекомендації.- Київ: КУТЕП, 2003.- 74 с.

18. Рудев І. М. Діяльність туристської самодіяльної організації [Навчальний посібник для студентів, магістрів, аспірантів, молодих викладачів, практиків туризму] / І. М. Рудев. – Київ, 2006. – 352 с.
19. Скалій О.В. Основи туризму [Навч. посібник. - Т.: ТДПУ, 2003.- 102 с.
20. Скалій О.В., Грабовський Ю.А., Скалій Т.В. Спортивний туризм. [Навчальний посібник: Тернопіль: ТНПУ, 2005.- 225 с.

ДОПОМІЖНА:

21. Балабанов И.В. Узлы – Москва, 2003.- 80 с.
22. Дарман П. Учебник виживання в екстремальних ситуаціях.- М.: «Яуза» 2000.
23. Життя в природі: Пластовий курінь “Вовча ліга”, школа вовченят. Частина 1. – Тернопіль, 2002.- 153 с.
24. Серб Т.Б. Навісні переправи у спортивному туризмі. [Навчальний посібник. Тернопіль, 2001.
25. Федорченко В.К., Мініч І.М. Туристський словник-довідник.- К.: 2000.
26. Ярошенко М.Б. Військова топографія . (навч. посібник) – Тернопіль. Укрмедкнига. - 1999.