

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. УШИНСЬКОГО»

Дразіна Є. В., Воробйова С. В.

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ І
ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З НАВЧАЛЬНОЇ
ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У СПЕЦІАЛЬНИХ
МЕДИЧНИХ ГРУПАХ»**

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

УДК: 378.016: [796.011.3-056.2:373] (07)

*Рекомендовано до друку вченою радою
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № від 2025 р.).*

Рецензенти:

Пільова С. Г. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри кіберпсихології та реабілітації Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку.

Кучеренко Г. В. – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського.

Дразіна Є. В., Воробйова С. В.

Методичні рекомендації до практичних занять і виконання самостійної роботи з навчальної дисципліни «Фізичне виховання у спеціальних медичних групах» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Одеса: Університет Ушинського, 2025. 32 с.

Методичні рекомендації до проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Фізичне виховання у спеціальних медичних групах» містять вимоги до знань і вмінь здобувачів 4 року навчання, набутих у процесі вивчення дисципліни, плани практичних занять, завдання для самостійної роботи, перелік питань до самоконтролю, приблизну тематику індивідуального навчально-дослідного завдання, рекомендовану літературу.

Рекомендовано для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) з метою закріплення, поглиблення й узагальнення знань, одержаних під час навчання.

© Університет Ушинського, 2025

© Дразіна Є. В.

© Воробйова С. В.

ЗМІСТ

1.	Пояснювальна записка	4
2.	Зміст навчальної дисципліни	7
3.	Теми практичних занять	9
4.	Методичні рекомендації до проведення практичних занять	10
5.	Методичні рекомендації до організації самостійної роботи	14
6.	Індивідуальне навчально-дослідне завдання	15
7.	Критерії оцінювання	19
8.	Тестові завдання для самоконтролю	25
9.	Питання до самоконтролю	27
10.	Схема нарахування балів та шкала оцінювання	29
11.	Список рекомендованої літератури	30

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Фізичне виховання у спеціальних медичних групах в закладах загальної середньої освіти передбачає роботу з учнями, які мають постійні або тимчасові відхилення у стані здоров'я, що потребують обмеження фізичних навантажень, але не є перешкодою до занять фізичними вправами. Сьогодні відсоток захворюваності школярів залишається достатньо високим і при цьому спостерігається тенденція до його зростання. До спеціальної медичної групи (СМГ) відносять учнів, у яких виявлено стійке підвищення артеріального тиску в стані відносного спокою, виражені дефекти опорно-рухового апарату, анемія, захворювання нервової та ендокринної системи, бронхіальна астма із частими нападами та хронічна пневмонія, хронічні гнійні запалення вуха, міопія й інші вади зору; хронічний тонзиліт; рецидиви ревмокардиту; ревматизм з ураженнями та без уражень клапанів серця; уроджені вади серця; вегето-судинна та нейроциркуляторна дистонія; наслідки перенесених операційних втручань, хронічних захворювань та їхніх загострень. Цей контингент школярів вимагає уважного ставлення до себе з боку вчителів фізичної культури й працівників охорони здоров'я та охоплює специфічні аспекти збереження та зміцнення здоров'я, поліпшення їх фізичного стану.

Фізична культура для учнів різного віку і статі, які мають певні захворювання виступає не тільки засобом виховання і поліпшення фізичної підготовки, а не рідко основним фактором відновлення та зміцнення здоров'я в період становлення і кінцевого формування організму, засобом ліквідації недоліків у фізичному розвитку, потужним засобом підвищення загальної і розумової працездатності.

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання у спеціальних медичних групах» забезпечує широку теоретичну і практичну підготовку здобувачів до професійної діяльності вчителя фізичної культури. Оволодіння основними

положеннями навчального курсу сприяє формуванню професійної компетентності майбутніх вчителів фізичної культури, яка складається з вміння орієнтуватися у важливих питаннях, що пов'язані із допуском до фізичних навантажень різної спрямованості, оволодіння засобами медико-педагогічного супроводу занять з фізичної культури, уявлень про ускладнення і патологічні стани, що можуть виникати через неадекватність навчально-тренувального процесу. Заняття фізичними вправами без урахування функціональних можливостей організму, наявності прихованої патології може призвести до погіршення стану здоров'я. У той же час в останні роки спостерігається необгрунтоване звільнення осіб з хронічною патологією від занять з фізичної культури, а втім обмеження рухової активності може викликати ускладнення патологічних процесів, значного погіршення якості життя та навіть до інвалідизації. Тому, під час проведення занять підбираються засоби фізичної культури з елементами оздоровчо-профілактичного спрямування: спеціальні комплекси гімнастичних та дихальних вправ, профільовані види спорту, загартовувальні та відновлювальні засоби фізичної культури з урахуванням не тільки діагнозу хронічного захворювання, а й супутніх захворювань. Тому, систематизація теоретичних і практичних знань з методики проведення занять фізичною культурою у спеціальних медичних групах, їх наукове обгрунтування є ефективним засобом вирішення питань реалізації завдань фізичної культури школярів.

Мета навчальної дисципліни «Фізичне виховання у спеціальних медичних групах»: закріплення знань загальних основ фізичного виховання та ознайомлення з методикою фізичного виховання учнів, які за станом здоров'я відносяться до спеціальних медичних груп.

Основні завдання дисципліни «Фізичне виховання у спеціальних медичних групах»: сприяти зміцненню здоров'я, гармонійному розвитку, підвищенню розумової і фізичної працездатності учнів; формуванню

основних умінь і навичок до занять фізичним вихованням у спеціальних медичних групах; нормалізації функціонального стану центральної нервової системи і підпорядкованих їй вегетативних функцій; зміцненню м'язів й активізації кровообігу; поліпшенню фізичного розвитку і фізичної підготовки школярів, удосконалення їхніх рухових навичок; виховання в учнів прагнення систематично займатися фізичною культурою; професійно-прикладної, морально-вольової та естетичної підготовки.

Очікувані результати навчання дисципліни:

знати:

- сучасний стан і перспективи вдосконалення фізичного виховання учнів спеціальних медичних груп;
- сучасні підходи щодо змісту і організації фізичного виховання з учнями спеціальних медичних груп;
- завдання, принципи і функції фізичного виховання у спеціальних медичних групах;
- критерії поділу учнів спеціальної медичної групи на групи і підгрупи для занять з фізичного виховання;
- особливості побудови і методики уроку і позаурочних форм фізичного виховання у спеціальних медичних групах;
- підходи у плануванні, обліку і контролю у фізичному вихованні для спеціальної медичної групи;
- особливості методики занять з фізичного виховання для учнів з різними захворюваннями;
- рекомендовані і протипоказані засоби фізичного виховання.

вміти:

- з учнями, які за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи: планувати, організувати і здійснювати процес фізичного виховання в умовах закладу середньої освіти;

- організовувати і проводити урок, різні позанавчальні форми фізичного виховання у спеціальній медичній групі, вести облік і контроль.

2. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовний модуль 1. Основи фізичного виховання у спеціальних медичних групах

Тема 1. Форми і засоби фізичного виховання у спеціальних медичних групах

Предмет та завдання дисципліни «Фізичне виховання у спеціальних медичних групах». Розподіл учнів та формування груп за станом здоров'я до медичних груп. Структура уроку фізичного виховання у спеціальних медичних групах. Засоби, форми і методи проведення занять з фізичного виховання у спеціальних медичних групах.

Тема 2. Урок фізичного виховання у спеціальних медичних групах

Організація уроку фізичного виховання у спеціальних медичних групах. Вимоги до уроку фізичного виховання у спеціальних медичних групах. Загальна і моторна щільність уроку. Інтенсивність та дозування фізичного навантаження. Характеристика частин уроку з фізичного виховання у спеціальній медичній групі. Особливості методики розвитку фізичних якостей. Фізкультурні заходи в режимі дня закладу середньої освіти. Особливості самостійних (індивідуальних) занять.

Тема 3. Особливості методики позаурочних занять фізичним вихованням з учнями спеціальної медичної групи

Додаткові уроки фізичної культури для учнів спеціальних медичних груп. Використання засобів гімнастики під час уроків фізичної культури учнів спеціальних медичних груп. Фізкультхвилинки і фізкультпаузи для учнів спеціальних медичних груп. Рухливі ігри на перерві для учнів спеціальних медичних груп. Ранкова (гігієнічна) гімнастика. Виконання домашнього завдання з фізичного виховання.

Тема 4. Планування, облік і контроль в фізичному вихованні учнів спеціальних медичних груп.

Програма з фізичного виховання для учнів спеціальних медичних груп. Періодизація процесу фізичного виховання учнів спеціальних медичних груп. Контрольні заходи. Медико-педагогічні спостереження. Самоконтроль.

Змістовний модуль 2. Особливості методики проведення занять фізичною культурою у спеціальних медичних групах з урахуванням відхилень у стані здоров'я учнів

Тема 5. Особливості виконання фізичних навантажень при захворюваннях серцево-судинної системи

Коротка характеристика будови серця та судин. Дозування фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей при захворюваннях гіпертонією, серцевій недостатності, уроджених та набутих вадах серця, недостатності серцевих клапанів, кровообігу (кахексії).

Тема 6. Особливості виконання фізичних навантажень при захворюваннях органів дихання

Коротка характеристика будови дихальних органів. Особливості виконання фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей при реніті, гаймориті, ларингіті, трахеїті, бронхіті, пневмонії, плевриті, астмі. Застосування дихальної гімнастики.

Тема 7. Особливості виконання фізичних навантажень при захворюваннях нервової системи

Завдання лікувальної гімнастики при захворюваннях нервової системи та психічних розладах. Спрямованість спеціальних вправ. Періодизація лікувальної гімнастики. Засоби фізичної культури при черепно-мозкових травмах. Пасивні рухи – засіб збереження і відновлення рухів.

Тема 8. Особливості виконання фізичних навантажень при захворюваннях опорно-рухового апарату

Коротка характеристика опорно-рухового апарату. Особливості виконання фізичних навантажень при травматичних ушкодженнях опорно-рухового апарату: переломах, вивихах кісток, несправжньому суглобі, травматичних ушкодженнях м'язів, суглобів. Особливості виконання фізичних навантажень при захворюваннях опорно-рухового апарату: уроджені деформації, вади постави, сколіоз і плоскостопості.

Тема 9. Особливості виконання фізичних навантажень при захворюваннях органів чуття та ендокринної системи

Коротка характеристика органу зору та захворювань. Особливості виконання фізичних навантажень при міопії, короткозорості та ін. Коротка характеристика будови органів ендокринної системи. Особливості виконання фізичних навантажень при пієлонефриті, хронічній недостатності нирки, циститі, сечокам'яній хворобі. Характеристика ендокринних залоз та залоз внутрішньої секреції та їх захворювань. Особливості виконання фізичних навантажень при захворюваннях ендокринної системи.

Тема 10. Особливості виконання фізичних навантажень при захворюваннях травної системи

Коротка характеристика органів травної системи та її захворювань. Лікувальна гімнастика при захворюванні травної системи. Спрямованість спеціальних вправ при захворюванні органів травлення.

3. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ теми	Назва теми Форма заняття
1.	<i>Практичне заняття.</i> Форми і засоби фізичного виховання у спеціальних медичних групах
2.	<i>Семінар.</i> Урок фізичної культури у спеціальних медичних групах
3.	<i>Практичне заняття.</i> Особливості методики позаурочних занять фізичним вихованням з учнями спеціальних медичних груп

4.	<i>Круглий стіл.</i> Планування, облік і контроль в фізичному вихованні у спеціальних медичних групах
5.	<i>Практичне заняття.</i> Особливості виконання фізичних навантажень при захворюваннях серцево-судинної системи
6.	<i>Практичне заняття.</i> Особливості виконання фізичних навантажень при захворюваннях органів дихання
7.	<i>Практичне заняття.</i> Особливості виконання фізичних навантажень при захворюваннях нервової системи
8.	<i>Практичне заняття.</i> Особливості виконання фізичних навантажень при захворюваннях опорно-рухового апарату
9.	<i>Практичне заняття.</i> Особливості виконання фізичних навантажень при захворювання органів чуття та ендокринної системи
10.	<i>Практичне заняття.</i> Особливості виконання фізичних навантажень при захворюваннях травної системи Контрольна робота

4. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Практичне заняття. Форми і засоби фізичного виховання у спеціальних медичних групах

Питання до обговорення:

1. Як відбувається розподіл учнів та формування груп за станом здоров'я до медичних груп?

2. З чого складається структура уроку ФВ у спеціальних медичних групах?

3. Які є засоби, форми і методи проведення занять з ФВ у спеціальних медичних групах?

Практичне завдання:

Підготувати у вигляді таблиці приблизні показники для призначення медичної групи при деяких відхиленнях в стані здоров'я у дітей і підлітків.

Семінар. Урок фізичного виховання у спеціальних медичних групах

Питання до обговорення:

1. Як відбувається організація уроку ФВ у спеціальних медичних групах?
2. Які вимоги до уроку ФВ у спеціальних медичних групах?
3. Дайте характеристику частин уроку з ФВ у спеціальних медичних групах.
4. Які можна проводити заходи в режимі дня закладу середньої освіти?

Практичне завдання:

Скласти конспект уроку для учнів СМГ (з вадами серця, судинною недостатністю або дихальними захворюваннями).

Практичне заняття. Особливості методики позаурочних занять фізичним вихованням з учнями спеціальних медичних груп

Питання до обговорення:

1. Які бувають додаткові уроки фізичного виховання?
2. Який вплив гімнастики до уроків ФВ, ранкової (гігієнічної) гімнастики?
3. Яке значення фізкультхвилинок і фізкультпауз?

Практичне завдання:

Запропонуйте групову гру для учнів спеціальної медичної групи для позаурочного заняття.

Круглий стіл. Планування, облік і контроль в фізичному вихованні у спеціальних медичних групах

Питання до обговорення:

1. З чого складається програма з ФВ для учнів спеціальної медичної групи?

2. Які бувають періоди ФВ учнів спеціальних медичних груп?
3. Як проводити медико-педагогічні спостереження?

Практичне завдання:

Занотувати зміст програми для учнів обраного класу (теоретичні відомості, орієнтовні домашні завдання, вимоги до учнів, дихальні вправи, вправи на розслаблення, для постави, орієнтовних середніх даних оцінки рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості).

Практичне заняття. Особливості виконання фізичних навантажень при захворюваннях серцево-судинної системи

Питання до обговорення:

1. Дайте коротку характеристику будови серця та судин.
2. Як дозувати фізичне навантаження при захворюваннях серця?

Практичне завдання:

Розробити план конспект уроку з фізичної культури для учнів із захворюваннями серцево-судинної системи

Практичне заняття. Особливості виконання фізичних навантажень при захворюваннях органів дихання

Питання до обговорення:

1. Дайте коротку характеристику будови дихальних органів.
2. Які особливості фізичних навантажень при захворюванні органів дихання?
3. Як виконувати дихальну гімнастику?

Практичне завдання:

Розробити план конспект уроку з фізичної культури для учнів із патологією дихальної системи

Практичне заняття. Особливості виконання фізичних навантажень при захворюваннях нервової системи

Питання до обговорення:

1. Які завдання лікувальної гімнастики при захворюваннях нервової системи?
2. Які засоби фізичного виховання при черепно-мозкових травмах?
3. Що таке пасивні рухи?

Практичне завдання:

Розробити план конспект уроку з фізичної культури для учнів із захворюваннями нервової системи

Практичне заняття. Особливості виконання фізичних навантажень при захворюваннях опорно-рухового апарату

Питання до обговорення:

1. Дайте коротку характеристику опорно-рухового апарату.
2. Які особливості фізичних навантажень при ушкодженнях опорно-рухового апарату?

Практичне завдання:

Розробити план конспект уроку з фізичної культури для учнів із захворюваннями опорно-рухового апарату

Практичне заняття. Особливості виконання фізичних навантажень при захворюваннях органів чуття та ендокринної системи

Питання до обговорення:

1. Дайте коротку характеристику органу зору та захворювань.
2. Дайте коротку характеристику будови органів ендокринної системи.
3. Які особливості виконання фізичних навантажень при захворюваннях органів чуття та ендокринної системи?

Практичне завдання:

Розробити план конспект уроку з фізичної культури для учнів із захворюваннями органів чуття та ендокринної системи

Практичне заняття. Особливості виконання фізичних навантажень при захворюваннях травної системи

Питання до обговорення:

1. Дайте коротку характеристику органів травної системи та її захворювань.
2. Як проводити лікувальну гімнастику при захворюванні травної системи?
3. Яка спрямованість спеціальних вправ при захворюванні органів травлення?

Практичне завдання:

Зробити підбірку 3-4 вправ при захворюваннях травної системи

5. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Завдання самостійної роботи №1:

Аналіз особливостей фізичного виховання для різних категорій спеціальних медичних груп

Мета завдання: ознайомитись з різними підходами до фізичних вправ для спеціальних медичних груп (серцево-судинні захворювання, дихальна система, опорно-руховий апарат тощо) та навчитися визначати, які вправи найбільше дієво використовувати для кожної з категорій.

Опис завдання:

1. Виберіть одну категорію спеціальних медичних груп (наприклад, учні з серцево-судинними захворюваннями або учні з порушеннями опорно-рухового апарату і т.д.)
2. Дослідіть основні принципи та обмеження при фізичному навантаженні для обраної категорії.
3. Складіть приклад тренувальної програми з урахуванням специфіки обраної медичної групи (мінімум 5 вправ для обраної категорії).

4. Поясніть, чому вибрані вправи є безпечними та корисними для обраної групи, та опишіть можливі ризики неправильного виконання.

Форма виконання: письмовий звіт обсягом 1-2 сторінки.

Завдання самостійної роботи №2:

Розробка комплексу вправ для профілактики та реабілітації

Мета завдання: розробити комплекс вправ для профілактики та реабілітації з урахуванням особливостей спеціальних медичних груп, а також навчитися оцінювати ефективність вправ.

Опис завдання:

1. Виберіть одну спеціальну медичну групу (наприклад, учні з проблемами дихальної системи).

2. Розробіть комплекс вправ (не менше 5 вправ), які сприятимуть профілактиці або реабілітації для обраної групи.

3. Опишіть методику виконання кожної вправи та техніку безпеки.

4. Підготуйте короткий звіт про те, як кожна вправа впливає на фізичний стан, які системи організму задіяні та які результати можна очікувати за регулярного виконання.

Форма виконання: письмовий звіт обсягом 1-2 сторінки.

6. ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ

Підготувати доповідь на електронному і паперовому носіях, виступити на семінарському занятті (протягом семестру).

ПРИБЛИЗНА ТЕМАТИКА ДОПОВІДІ (за вибором)

№ з/п	Теми (за вибором)
1.	Особливості фізичного розвитку учнів спеціальних медичних груп
2.	Методи визначення і оцінки фізичного розвитку учнів спеціальної медичної групи

3.	Методи контролю за функціональними станом організму учнів спеціальних медичних груп
4.	Медико-педагогічний контроль за фізичними вихованням учнів спеціальних медичних груп
5.	Обґрунтування оздоровчої і лікувально-реабілітаційної дії фізичних вправ
6.	Основні завдання, методи і принципи фізичного виховання учнів спеціальних медичних груп
7.	Основні засоби фізичного виховання в спеціальних медичних групах
8.	Класифікація фізичних вправ за принципом оздоровчого і стимулюючого ефекту
9.	Рухові режими. Форми і періоди фізичного виховання учнів спеціальних медичних груп
10.	Організація фізичного виховання учнів спеціальних медичних груп
11.	Педагогічний контроль за ефективністю проведених занять з учнями спеціальних медичних груп
12.	Загальне поняття про поставу учня. Причини порушення постави. Методика формування правильної постави
13.	Основні методичні принципи коригуючої гімнастики при порушеннях постави
14.	Загальне поняття про сколіотичну хворобу. Ознаки і види сколіозів
15.	Завдання корекції при сколіозах. Методика корекції сколіозів
16.	Основні симптоми і порушення при серцево-судинній патології
17.	Фактори ризику захворювань серцево-судинної системи у школярів
18.	Методика фізичного виховання при компенсованих станах кровообігу. Реабілітаційні тренувальні програми.
19.	Відмінності методики застосування фізичних вправ при пошкодженнях серцевого м'яза і порушеннях регуляції судинного тону

20.	Фізичне виховання при хронічній пневмонії
21.	Фізичне виховання при дихальній недостатчі
22.	Фізичне виховання при захворюваннях органів травлення
23.	Фізичне виховання при захворюванням печінки і жовчовивідних шляхів, нирок
24.	Фізичне виховання при цукровому діабеті і ожирінні
25.	Фізичне виховання при психоневрологічних захворюваннях

Вимоги до оформлення роботи

Обсяг роботи – 8-12 комп'ютерного тексту формату А4. Робота має відповідати таким вимогам: шрифт Times New Roman; кегль 14; креслення звичайне; відстань між рядками 1,5 інтервали; відступ 1,25 см.

Текст роботи розміщується на аркуші з дотриманням таких розмірів полів: з лівого боку – не менше ніж 20 мм, з правого – не менше ніж 10 мм, зверху та знизу – не менше ніж 20 мм. Таблиці, графіки, рисунки або цифрові дані повинні супроводжуватися посиланнями на першоджерело (номер позначається в дужках, вказує на порядок переліку літератури, що використовується). Посилання мають містити сторінку, з якої було взято дані (наприклад, [7, с. 85]).

Рекомендації щодо виконання ІНДЗ

1. Обрати одну тему з рекомендованого переліку
2. Підібрати необхідну літературу, вивчити та проаналізувати її.
3. Висвітлити концептуальні теоретичні дослідження стосовно обраного питання. Під час виконання даного етапу студент повинен глибоко і всебічно розкрити зміст обраного питання, проаналізувати декілька літературних джерел, різні підходи, навести приклади.

Студент повинен глибоко і всебічно висвітлити актуальність проблеми. Особливу увагу слід приділити дискусійним питанням. Якщо в літературі

відсутня єдина точка зору з питань, які досліджуються, слід навести думки кількох авторів, дати їх критичну оцінку та висловити свої міркування з даних питань. Це допоможе більш глибокому засвоєнню матеріалу. Навчальну літературу з вибраного теоретичного питання студент добирає як за рекомендованим списком літератури, так і самостійно.

Особливу увагу слід звернути на періодичні наукові видання. Зібраний, вивчений і опрацьований матеріал з певного теоретичного питання має викладатися логічно, може бути поділений на кілька пунктів і підпунктів. Доцільним є використання наочного матеріалу: таблиць, рисунків, діаграм тощо.

ЗДОБУВАЧ ПРИ ВИКОНАННІ ІНДЗ ПОВИНЕН ДОТРИМУВАТИСЯ ПРИНЦИПІВ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ, НЕ ДОПУСКАТИ АКАДЕМІЧНИЙ ПЛАГІАТ.

Академічний плагіат – оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості), та/або відтворення опублікованих текстів інших авторів без відповідного посилання (відповідно до ст. 69 Закону України «Про вищу освіту»).

Види академічного плагіату:

- копіювання;
- перефразування;
- компіляція;
- використання інформації (факти, ідеї, формули, числові значення тощо) з джерела без посилання на це джерело;
- подання як власних робіт (тез, аналітичних звітів, письмових робіт, есеїв тощо), виконаних на замовлення іншими особами, у тому числі робіт, стосовно яких справжні автори надали згоду на таке використання.

7. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Критерії оцінювання за різними видами роботи

Вид роботи	Бали	Критерії
Практичні завдання	0	Здобувач відтворює незначну частину навчального матеріалу, має поверхові уявлення про предмет вивчення, неаргументовано висловлює думку. Використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали, виконує практичне завдання за умови сторонньої допомоги.
	1-2	Знання здобувача є достатньо повними, він самостійно застосовує відповідний навчальний матеріал, виконуючи практичні завдання; аналізує, робить висновки. Відповідь повна, логічна, обґрунтована, але припускається неточностей. Здобувач самостійно використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали виконуючи практичні завдання. Виконане завдання у цілому відповідає вимогам, хоча має незначні огріхи.
	3-4	Здобувач володіє міцними знаннями, оперує ними при виконанні практичних завдань. Самостійно використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали виконуючи практичне завдання. Не припускається помилок при його виконанні. Здобувач виступає експертом практичного завдання, що виконали однокурсники.
Самостійна робота	0	Здобувач розпізнає деякі об'єкти вивчення та визначає їх на побутовому рівні, може описувати деякі об'єкти вивчення; має фрагментарні уявлення з предмета вивчення; виконує елементарні прийоми практичних завдань.

	1	Здобувач знає окремі факти, що стосуються навчального матеріалу; виявляє здатність елементарно висловлювати думку; самостійно та за допомогою викладача може виконувати частину практичних завдань; знає послідовність виконання завдання; практичні завдання містять багато суттєвих відхилень від установлених вимог, при їх виконанні потребує систематичної допомоги викладача.
	2	Здобувач самостійно і логічно відтворює фактичний і теоретичний матеріал та наводить приклади; володіє навчальним матеріалом і використовує набуті знання, уміння у стандартних ситуаціях; самостійно виконує практичні завдання відповідно до методичних рекомендацій; практичні завдання мають окремі помилки; користується необхідними навчально-методичними матеріалами.
	3-4	Здобувач володіє глибокими знаннями, демонструє відповідні компетентності, використовує їх у нестандартних ситуаціях, самостійно працює з інформацією у відповідності до поставлених завдань; систематизує та узагальнює навчальний матеріал; самостійно користується додатковими джерелами інформації; без помилок виконує та аналізує практичні завдання.
Контрольна робота	0-1	Здобувач не менше ніж на 50% контрольних завдань надав правильну відповідь.
	2-4	Здобувач на 51% - 70% контрольних завдань надав правильну відповідь.

	5-7	Здобувач на 71% - 90% контрольних завдань надав правильну відповідь.
	8-10	Здобувач на 91% - 100% контрольних завдань надав правильну відповідь.
Індивідуальне навчально-дослідне завдання (доповідь)	0	Завдання не виконано; доповідь має компелятивний характер; висловлювання не відповідає (за змістом і формою) вимогам. Презентація відсутня.
	1-4	Зміст доповіді відповідає предмету дисципліни. Студент демонструє несаможитність у визначенні ключової практичної проблеми, має помилки у структурі доповіді, відповідях на запитання, не представив цілісність та композиційну гармонійність розкриття теми. Наявність граматичних помилок.
	5-8	Здобувач демонструє розуміння проблеми, розкриває її на достатньому теоретичному рівні, присутня авторська модальність, оцінність, проте інтерпретація теми недостатньо глибока і самостійна. Здобувач загалом володіє навичками створення академічного тексту, аргументованого доведення, проте тези й приклади не завжди переконливі, здобувач переважно використовує традиційні форми доведення. Загальна форма викладу відповідає жанру академічного есе, проте стиль викладу, використана лексика і термінологія не завжди відповідає академічним стандартам; виклад зрозумілий і чіткий; наявні незначні порушення логіки чи послідовності викладу; пояснюються альтернативні погляди на проблему та їх оцінка; використовуються прийоми порівняння, зіставлення й узагальнення. Текст загалом оформлено правильно, але трапляються

		поодинокі порушення орфографічних чи пунктуаційних норм.
	9-10	Зміст доповіді відповідає заявленій темі. Здобувач глибоко, повно й обґрунтовано розглядає предмет дослідження, посилається на джерела первинної інформації, подає узагальнення альтернативних теоретичних підходів в межах досліджуваної проблеми. Наведені дані й факти адекватно обґрунтовують чи ілюструють тези доповіді. Текст характеризується цілісністю та композиційною грамотністю. Використано достатній обсяг високоякісних інформаційних джерел. Навчальна презентація виконана з дотриманням усіх вимог: наявні усі структурні елементи; інформацію ретельно структуровано, представлено лаконічно, максимально інформативно, дотримано принципів науковості, послідовності у відборі текстового матеріалу; гармонійний дизайн; дотримано правил використання шрифтів, кольорового поєднання, стильової єдності оформлення; ілюстрації відповідають змісту презентації; дотримано норм літературної мови. Презентація вповні ілюструє й унаочнює доповідь.

Критерії оцінювання підсумкового контролю (залік)

Для навчальної дисципліни «Фізичне виховання у спеціальних медичних групах» навчальним планом передбачено підсумковий контроль у формі заліку. Кількість балів, необхідних для заліку (не менше 60), студент отримує під час участі у практичних заняттях, виконання всіх видів самостійної роботи.

Критерії оцінювання за всіма видами контролю

Сума балів	Критерії оцінки
Відмінно (90–100 A)	Здобувач демонструє міцні знання навчального матеріалу в обсязі, що відповідає програмі навчальної дисципліни, правильно й обґрунтовано приймає необхідні рішення в різних нестандартних ситуаціях; реалізує теоретичні положення навчальної дисципліни виконуючи практичні завдання з фізичного виховання у спеціальних медичних групах. При виконанні практичних завдань проявляє вміння самостійно вирішувати поставлені завдання, активно включається в обговорення, відстоює власну точку зору в питаннях та рішеннях, що розглядаються. Оцінка нижче 100 балів обґрунтовується недостатнім розкриттям теоретичних питань навчальної дисципліни, або тим, що студент проявляє невпевненість в тлумаченні теоретичних положень чи складних практичних завдань.
Добре (82-89 B)	Здобувач демонструє знання, володіння матеріалом в обсязі, що відповідає програмі навчальної дисципліни, робить на їхній основі аналіз можливих ситуацій та вміє застосовувати теоретичні положення при вирішенні практичних задач з фізичного виховання у спеціальних медичних групах, але припускається несуттєвих помилок. При виконанні практичних завдань, здобувач самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких є незначною.
Добре (74-81 C)	Здобувач володіє навчальним матеріалом у достатньому обсязі, знає основні теоретичні положення, що відповідають програмі навчальної дисципліни, аналізує можливі практичні ситуації та вирішує їх, але припускається помилок які усуває за підтримки з боку викладача або однокурсників. Проте

	подекуди не може творчо використовувати педагогічні надбання щодо організації фізичного виховання у спеціальних медичних групах. Помилки у відповідях не є системними, впевнено працює за алгоритмом.
Задовільно (64-73 D)	Здобувач розуміє основні положення навчальної дисципліни, котрі є визначальними і орієнтується у напрямі вирішення практичних завдань, має пропозиції щодо напрямку їх вирішення. Самостійно вирішує завдання за зразком, допускає значну кількість неточностей, помилок, котрі усуває під керівництвом викладача, підтримки з боку однокурсників.
Задовільно (60-63 E)	Здобувач поверхнево опанував навчальний зміст, передбачений програмою навчальної дисципліни, володіє основними положеннями на мінімально допустимому рівні. Виконання практичних завдань, формалізоване: є відповідність алгоритму, виконує практичні завдання за підтримки з боку викладача зі значними труднощами; демонструє нестійкі навички міжособистісної взаємодії, відсутнє глибоке розуміння логіки психічних процесів в організації та управлінні.
Незадовільно (35-59 FX)	Здобувач має фрагментарні знання, опанував менше половини обсягу навчального змісту, передбаченого програмою навчальної дисципліни. Відсутнє цілісне усвідомлення навчального матеріалу. Здобувач працює пасивно, практичні завдання виконує переважно з помилками, виправляє помилки лише при виконанні нескладних практичних завдань. Здобувач допускається до повторного складання заліку.

8. ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. *Основною формою фізичного виховання є:*

- а) фізкультурно-оздоровчі заходи
- б) позакласні заняття фізичними вправами
- в) урок фізичної культури
- г) індивідуальні самостійні заняття

2. *З скілької частин складається урок фізичної культури в СМГ?*

- а) однієї
- б) двох
- в) трьох
- г) чотирьох

3. *З яких частин складається урок фізичної культури в СМГ?*

- а) підготовча, основна, заключна
- б) основна, заключна
- в) вступна, підготовча, основна, заключна

4. *Поточні оцінки учнів СМГ виставляють за?*

- а) оцінку ставлять за виконання контрольного нормативу
- б) за участь в змаганнях
- в) за теоретичні знання та техніку виконання рухових дій

5. *На які групи діляться учні, які займаються фізичною культурою?*

- а) основна, спеціальна
- б) основна, підготовча, спеціальна
- в) основна, підготовча

6. *Яка основна мета фізичних вправ для учнів спеціальних медичних груп?*

- а) підвищення м'язової маси
- б) зменшення часу на навчання
- в) поліпшення загального здоров'я та функціонування організму

7. Який вид фізичних вправ найбільш підходить для учнів зі слабкою дихальною системою?

- а) силові тренування з великим навантаженням
- б) легка аеробна активність
- в) вправи на гнучкість

8. Які вправи рекомендуються учням із серцево-судинними захворюваннями?

- а) ходьба та плавання
- б) високоінтенсивні кардіо
- в) вправи з обтяженнями

9. Яка оптимальна тривалість розминки для учнів спеціальних медичних груп?

- а) 5 хвилин
- б) 10-15 хвилин
- в) 25 хвилин

10. Чому важливо виконувати вправи повільно та обережно для учнів із проблемами опорно-рухового апарату?

- а) щоб швидше закінчити заняття
- б) для нарощування м'язової маси
- в) для уникнення травм

11. Який тип дихальних вправ найбільш підходить для учнів із проблемами дихальної системи?

- а) глибоке діафрагмальне дихання
- б) затримка дихання
- в) швидке дихання

12. Які з наведених вправ корисні для підтримки здоров'я спини?

- а) стрибки
- б) плавання та легка розтяжка
- в) присідання з вагою

13. Як часто рекомендується виконувати фізичні вправи учням зі спеціальних медичних груп?

- а) щодня, без відпочинку
- б) 2-3 рази на тиждень
- в) лише один раз на тиждень

14. Чому дихальні вправи є корисними для учнів із захворюваннями дихальної системи?

- а) знижують вагу
- б) покращують м'язову масу
- в) покращують вентиляцію легень

15. Чому учням із серцево-судинними захворюваннями слід уникати вправ із затримкою дихання?

- а) вони можуть підвищити артеріальний тиск
- б) вони погіршують функцію м'язів
- в) вони не мають жодного впливу

9. ПИТАННЯ ДО САМОКОНТРОЛЮ

1. Комплектування підгруп для занять з фізичного виховання у закладах середньої освіти.

2. Які категорії учнів відносяться до спеціальної медичної групи?

3. Способи організації процесу фізичного виховання зі спеціальної медичної групи у закладах середньої освіти.

4. Основні цілі та завдання фізичного виховання у спеціальних медичних групах.

5. Зміст навчальної програми з фізичної культури для спеціальних медичних груп.

6. Особливості фізичних навантажень для учнів із серцево-судинними захворюваннями.

7. Види фізичних вправ, рекомендовані для учнів із захворюваннями дихальної системи.
8. Протипоказання для фізичних занять у спеціальних медичних групах.
9. Методика використання допоміжних засобів фізичного виховання у роботі з учнями спеціальної медичної групи.
10. Характеристика організаційних форм фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи у закладах середньої освіти.
11. Характеристика методів фізичного виховання в заняттях з учнями спеціальних медичних груп.
12. Розвиток фізичних якостей у учнів спеціальної медичної групи.
13. Організація і методика самостійних занять учнів спеціальної медичної групи.
14. Особливості обліку та оцінювання учнів спеціальної медичної групи у процесі фізичного виховання.
15. Контроль і самоконтроль у фізичному вихованні учнів спеціальної медичної групи.
16. Характеристика навчальної програми з фізичної культури для учнів спеціальної медичної групи.
17. Вимоги до уроку фізичної культури спеціальної медичної групи.
18. Які вправи підходять для профілактики та реабілітації учнів з проблемами опорно-рухового апарату?
19. Як адаптувати навантаження для учнів із порушенням координації та рівноваги?
20. Роль дихальних вправ у фізичному вихованні спеціальних медичних груп.
21. Оптимальна тривалість та інтенсивність занять для учнів із хронічними захворюваннями.

22. Які фізичні вправи впливають на настрій і психоемоційний стан учнів спеціальних медичних груп?

23. Методи контролю за станом здоров'я учнів під час фізичних навантажень.

24. Принципи безпеки та профілактика травматизму у спеціальних медичних групах.

25. Як підбирати вправи для учнів із порушенням зору та слуху?

26. Роль фізичної активності в профілактиці хронічних захворювань.

27. Основні методи дихальної гімнастики для учнів із захворюваннями дихальної системи.

28. Як здійснюється оцінка фізичного стану учнів спеціальних медичних груп?

29. Рекомендації щодо харчування та відновлення для учнів із спеціальних медичних груп.

30. Використання релаксаційних технік у фізичному вихованні спеціальних медичних груп.

10. СХЕМА НАРАХУВАННЯ БАЛІВ ТА ШКОЛА ОЦІНЮВАННЯ

Розподіл балів, які отримують здобувачі за результатами поточного і підсумкового контролю (залік)

Поточний контроль (практичні заняття, самостійна робота, контрольні роботи ІНДЗ тощо)			Сума
Теми	Бали	Разом	0–100
Тема 1	0 – 8	0–100	
Тема 2	0 – 8		
Тема 3	0 – 8		
Тема 4	0 – 8		
Тема 5	0 – 8		
Тема 6	0 – 8		
Тема 7	0 – 8		
Тема 8	0 – 8		

Тема 9	0 – 8		
Тема 10	0 – 8		
Контрольна робота	0 – 10		
ІНДЗ	0 – 10		

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	зараховано
82-89	B	
74-81	C	
64-73	D	
60-63	E	
35-59	FX	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

11. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна

1. Абрамов В. В., Клапчук В. В. Фізична реабілітація, спортивна медицина: Дніпропетровськ: журфонд, 2014. 456 с.
2. Белей Т. Я. Особливості фізичного виховання у спеціальних медичних групах. Методичні рекомендації. Берислав, 2018 р. 24 с.
3. Вакуленко Л. О., Клапчук В. В., Вакуленко Д. В., Кутакова Г. В. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії : підручн. Тернопіль : ТДМУ «Укрмедкнига», 2019. 372 с.
4. Дегтяренко Т. В., Долгієв Є. В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. Атлант ВОИ СОІУ, Одеса. 2018. 282 с.

5. Іваній І. В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник. Університетська книга, 2023. 128 с.

6. Качан О. А., Пристинський В. М., Коломоєць Г. А., Онішкевич О. М. Цікава фізкультура в закладах загальної середньої освіти. Навчально-методичний посібник. Слов'янськ : ДДПУ, 2022. 163 с.

7. Курок О. І., Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навчальний посібник. Університетська книга, 2019. 495 с.

8. Погонцева О. В., Дерев'янко В. В., Захарчук І. Р., В'яла О. М., Трофимов О. С. Спорт заради розвитку («Щаслива та захищена дитина – активна та здорова родина і нація») : навчально-методичний посібник. Київ : Видавництво «Фенікс», 2017. 268 с.

Допоміжна

1. Блохін В., Коробов М. Підвищення рухової активності учнів 5-11 класів на уроках фізичної культури засобами інноваційних варіативних модулів навчальної програми: (з досвіду роботи) Збірник. Кропивницький: КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського, 2020. 80 с.

2. Гончар Г., Затуливітер А. Сучасний стан та умови фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи. *Молодь і ринок*. Дрогобицький державний педагогічний університет. 2023. С. 74-78.

3. Демиденко М. О., Обезюк Т. К. Особливості методики проведення занять із фізичного виховання в СМГ при захворюваннях серцево-судинної системи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2023. (1(159), С. 68-72.

Інформаційні ресурси

1. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського : офіційний сайт

URL : <http://www.nbuv.gov.ua/>

2. Одеська національна наукова бібліотека : офіційний сайт

URL : <http://odnb.odessa.ua/>

3. Бібліотека Університету Ушинського : офіційний сайт

URL : <https://library.pdpu.edu.ua/>