

Державний вищий навчальний заклад  
«Донбаський державний педагогічний університет»

Факультет фізичного виховання

Кафедра фізичної терапії, фізичного виховання і біології

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Перший проректор



*Мако*  
С. Набока

«27» червня 2022 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА  
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

***ДІАГНОСТИКА РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТА  
ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ  
ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ***

**підготовки здобувачів**

**першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**

(назва рівня вищої освіти)

**спеціальності 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)**

(шифр і назва спеціальності)

**за освітньо-професійною програмою**

**Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)**

(назва програми)

**мова навчання українська**

Слов'янськ – 2022 р.

Розробник: Клименко Ю.С., кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології ДВНЗ «ДДПУ».

Рецензенти:

Хіжняк І.А. – декан факультету початкової, технологічної та професійної освіти, доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і практики початкової освіти ДВНЗ «ДДПУ».

Дичко В.В. – завідувач кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології, доктор біологічних наук, професор ДВНЗ «ДДПУ».


Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології

Протокол № 8 від «27» червня 2022 р.

Завідувач кафедри фізичної терапії,

фізичного виховання і біології \_\_\_\_\_  В.В. Дичко

Погоджено групою забезпечення спеціальності 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

Керівник групи забезпечення \_\_\_\_\_  І.В. Кушакова

Затверджено та рекомендовано до впровадження вченою радою  
Державного вищого навчального закладу  
«Донбаський державний педагогічний університет»

“27” червня 2022 р.

протокол № 9

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3,5	Вибіркова	
Загальна кількість годин – 105	Рік підготовки:	
	4-й	4-й
	Семестр	
	8-й	8-й
Тижневих годин для денної форми навчання: контактних – 3,1 / 0,8 самостійної роботи здобувача – 2,7 / 5	Лекції	
	28 год.	8 год.
	Практичні	
	28 год.	6 год.
	Самостійна робота	
	49 год.	91 год.
Вид контролю: залік		

**Метою** вивчення навчальної дисципліни «Діагностика рухових здібностей та функціонального стану організму дітей та підлітків» є формування у студентів знань і вмінь вивчення, отримання та обробки інформації, яка використовується для визначення фізичного стану дітей, підлітків та молоді, знань, умінь і навичок для самостійної педагогічної й організаційної роботи в різних ланках формування професійної компетенції майбутнього вчителя біології та основ здоров'я.

**2. Матриця результатів навчання, методів навчання,  
методів контролю з навчальної дисципліни (вибіркової)**

**«Діагностика рухових здібностей та функціонального стану організму дітей та підлітків»**

Результати навчання	Методи навчання	Методи контролю
<ul style="list-style-type: none"> <li>• використовує отримані поглиблені знання, та володіє сформованими загальнокультурними і професійними компетентностями;</li> <li>• обґрунтовано обирає шляхи вирішення професійних знань в контексті власного дослідження;</li> <li>• інтерпретує і використовує дані, отримані в результаті досліджень;</li> <li>• уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.</li> <li>• засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.</li> <li>• мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.</li> <li>• знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.</li> <li>• застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати</li> </ul>	<p>Словесний метод (лекції проводяться з використанням наочного методу – застосуванням презентацій, відеоматеріалів, демонстрація теоретичного матеріалу, обговорення, дискусія, аналіз);</p> <p>Практичний метод (практичні заняття – проведення дискусій, бесід, інтерактивні методи (мозковий штурм, робота у групах), аналіз конкретних генетичних задач, ситуацій, розробка презентацій, реферативна робота);</p> <p>В рамках самостійної роботи використовуються діагностичні та науково-дослідницькі методи навчання відповідно до типу та складності завдання.</p>	<p>Вхідний (бесіда). Поточний контроль (письмові роботи у формі рефератів, презентацій, доповідей); усне опитування; письмове опитування (тестування, розв'язання задач, відповіді на питання) Вирішення компетентісно-орієнтованих практичних завдань; поточні та контрольні тестування; Підсумковий контроль (залік)</p>

### 3. Структура навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин							
	Денна форма				Заочна форма			
	Усього	зокрема			усього	зокрема		
		л	пр	с.р.		л	пр	с.р.
Тема 1. Методи і види контролю в діагностиці рухових здібностей та функціонального стану організму дітей та підлітків	15	4	4	7	14	1		13
Тема 2. Оцінювання і нормативи фізичного розвитку	15	4	4	7	15	1	1	13
Тема 3. Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи	15	4	4	7	15	1	1	13
Тема 4. Оцінка функціонального стану дихальної системи	15	4	4	7	15	1	1	13
Тема 5. Методи вимірювання рухової активності насприятливих факторів зовнішнього середовища	15	4	4	7	16	2	1	13
Тема 6. Оцінювання нервово-психічного статусу	15	4	4	7	15	1	1	13
Тема 7. Методика експрес-діагностики фізичного стану	15	4	4	7	15	1	1	13
<b>Усього годин</b>	<b>105</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>49</b>	<b>105</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>91</b>

### 4. Програма навчальної дисципліни

#### 4.1. Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Методи і види контролю в діагностиці рухових здібностей та функціонального стану організму дітей та підлітків	4	1
2	Оцінювання і нормативи фізичного розвитку	4	1
3	Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи	4	1
4	Оцінка функціонального стану дихальної системи	4	1
5	Методи вимірювання рухової активності насприятливих факторів зовнішнього середовища	4	2
6	Оцінювання нервово-психічного статусу	4	1
7	Методика експрес-діагностики фізичного стану	4	1
	<b>Разом:</b>	<b>28</b>	<b>8</b>

#### 4.2. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Основні поняття теорії тестів. Критерії визначення тестів	4	
2	Визначення і оцінювання маси тіла. Методика комплексного оцінювання стану здоров'я дітей і підлітків	4	1
3	ЧСС і навантаження. Артеріальний тиск при фізичних навантаженнях	4	1
4	Проби оцінки функціонального стану респіраторної системи	4	1
5	Система оцінювання адаптації до навчання	4	1
6	Методика оцінювання психоемційного стану	4	1
7	Методика експрес-діагностики фізичного стану	4	1
	Разом:	28	6

#### 4.3. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Методи і види контролю у фізичному вихованні	7	13
2	Методи оцінювання жирової маси. Вимірювання шкірно-жирових складок	7	13
3	Визначення загартованості організму методом термометрії	7	13
4	Артеріалізація крові у легенях. Методи динамічної спірометрії	7	13
5	Методи визначення індивідуальної добової рухової активності	7	13
6	Фізична працездатність та її чинники	7	13
7	Показники комплексної оцінки фізичного здоров'я дітей та підлітків	7	13
	Разом:	49	91

## 5. Критерії оцінювання результатів навчання

*Шкала оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти*

За накопичувальною 100-бальною шкалою	За національною шкалою	
	для екзаменів, звітів з практики, курсових робіт	для заліків
90 – 100 балів	відмінно	зараховано
89 – 75 балів	добре	
60 – 74 балів	задовільно	
26 – 59 балів	незадовільно	не зараховано
0 – 25 балів	неприйнятно	

## 6. Засоби діагностики результатів навчання

1) усні опитування на практичних заняттях – індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда (оцінюється рівень розуміння здобувачем теоретичного матеріалу, вміння формулювати запитання по темі та давати на нього відповідь, якість підготовки домашнього завдання);

2) перевірка практичних завдань на практичних заняттях – письмове тестування; вирішення дослідницьких задач; в тому числі перевірка вміння аналізувати й застосовувати одержані знання для вирішення практичних завдань; перевірка результатів виконання завдань для самостійної роботи.

3) залік, як форма контролю, передбачає зарахування здобувачеві балів, накопичених за результатами поточного оцінювання з навчальної дисципліни (за наявності у здобувача не менше 60 балів за поточну роботу – без додаткового опитування) й не вимагає обов'язкової присутності здобувача вищої освіти. Здобувач має право (за бажанням) підвищити власний результат оцінювання в балах з навчальної дисципліни, шляхом виконання завдань самостійної роботи, але не пізніше ніж до початку екзаменаційної сесії.

## 7. Рекомендована література

### Основна

1. Дичко В. В. Методичні рекомендації до практичних занять з навчальної дисципліни «Діагностика рухових здібностей та функціонального стану організму дітей та підлітків» для студентів природничих спеціальностей. Слов'янськ: Вид-во Б.І. Маторіна, 2021. 37 с.

2. Єжова О. О. Фізіологічні основи фізичної культури. Суми СДП, 2019. 78 с.

3. Земцова І. І. Спортивна фізіологія : навч. посіб. Вид. 2-ге, без змін. Київ : Олімп. літ., 2019. 207 с.

4. Маліков М.В., Сватъєв А.В., Богдановська Н.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Запоріжжя: ЗДУ, 2019. 227 с.

5. Моніторинг фізичного стану: навч.-метод. посібник / уклад. Лясота Т.І. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. 136 с.

6. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» Схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року No 42/2016 (чинне законодавство)

7. Фізіологія людини: Підручник для студ. мед. закладів фахової передвищої та вищої освіти. 4-те вид. Затверджено МОЗ / Філімонов В.І. К., 2021. 488 с., тв. пал.

### **Допоміжна література**

1. Безмилов Микола. Організація та критерії відбору спортсменів в ігрових видах спорту на етапі підготовки до досягнення вищої спортивної майстерності. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019. № 2. С. 3-12

2. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту. К. : Олімпійська література, 2020. 658 с.

3. Возний С. С. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту. Херсон: Видавництво ХДУ, 2018. 144с.

4. Давиденко О.В., Семененко В.П., Трачук С.В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом: навчальний посібник. Київ: ТОВ «Видавничий дім «АртЕк», 2019. 248 с.

5. Збірник лекцій з дисципліни «Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту» для підготовки бакалаврів спеціальності 014.11 Середня освіта «Фізична культура» / укладач Прокопенко Ю.С.; Кременчуцький педагогічний коледж імені А.С. Макаренка. Кременчук, 2018. 74 С.

6. Костюкевич В.М., Воронова В.І., Шинкарук О.А., Борисова О.В. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): Навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2019. 554 с.

7. Спортивная медицина: учебник для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта / Л. Я.–Г. Шахлина, Б.Г. Коган, Т.А. Терещенко, В.П. Тищенко, С.М. Футорный // под общ. ред. Л. Я.–Г. Шахлиной. Киев: Наукова думка. 2019. С.173-198.



8. Чижик В.В. Фізіологія спорту: Навчальний посібник для студентів. Луцьк: Твердиня, 2019. 245 с.

9. Ціпов'яз А.Т., Бондаренко В.В. Організація і управління фізичною культурою і спортом: навч. посіб. Кременчук: КПК, 2019. 128 с.

10. Bellar D., Etheredge C., Judge L.W. The Acute Effects of Different Forms of Suspension Push-Ups on Oxygen Consumption, Salivary Testosterone and Cortisol and Isometric Strength. J Hum Kinet. 2018 Oct 15; 64: 77-85.

### **8. Інформаційні ресурси в Інтернеті**

1. [https://www.bohdandigital.com/userfiles/file/catalog/review\\_file\\_1](https://www.bohdandigital.com/userfiles/file/catalog/review_file_1)
2. <http://eprints.zu.edu.ua>
3. <http://eprints.kname.edu.ua/>
4. <http://elib.lutsk-ntu.com.ua/book/fb/pesp/2012/12-31/page7.html>
5. <http://www.booksmed.com/fiziologiya/1311^roloaiya-5Poi1a-i-dvigatelnoi-aktivnosti-u1mor-kosti11.html>
6. <http://www.booksmed.com/fiziologiya/>

### **9. Посилання на дистанційний курс**

Вивчення навчальної дисципліни «Діагностика рухових здібностей та функціонального стану організму дітей та підлітків» може відбуватися дистанційно або змішано на платформі Moodle ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

<http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=2425&notifyeditingon=1>

Дистанційний курс розраховано на сім тем. Кожна тема містить такі компоненти: лекції, практичні заняття, реферативну роботу, презентації за індивідуальною темою, тестові завдання, завдання до самостійної роботи.