

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХМЕЛЬНИЦЬКА ГУМАНІТАРНО - ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ
Гуманітарний факультет
Кафедра туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології



«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-педагогічної роботи

Олександр ПОЛІЩУК

«28» серпня 2026 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ»

Галузь знань: 01 Освіта / Педагогіка

Спеціальність: 014.11 Середня освіта (фізична культура)

Освітній рівень: перший (бакалаврський)

Освітній компонент: обов'язковий

Робоча програма з навчальної дисципліни «Медико-біологічний контроль у фізичному вихованні» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) освітнього рівня, за спеціальністю 014.11 Середня освіта (фізична культура) - 14 с.

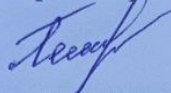
«27» серпня 2026 року

Розробник:

Руда Віра Іванівна, доцент кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, кандидат медичних наук, доцент ЗВО.

Робочу програма затверджена на засіданні кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, протокол №1 від «26» серпня 2026 р.

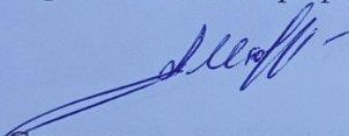
Завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та валеології



Людмила ГУЦАЛ

Погоджено з гарантом освітньо-професійної програми «Фізична культура» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Гарант освітньо-професійної програми

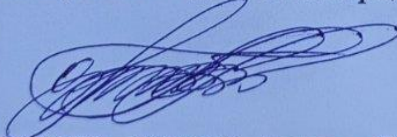


Олександр МОЗОЛЕВ

Схвалено науково-методичною радою Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

Протокол №12 від «26» серпня 2026 р.

Голова науково-педагогічної ради



Олександр ПОЛЩУК

Затверджено вченою радою Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії Протокол №8 від «27» серпня 2026 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка	На основі повної загальної середньої освіти
Види занять: 1) аудиторна робота: лекції та практичні заняття; 2) консультації; 3) самостійна робота. Тижневих годин – 3 год	014.11 Середня освіта (Фізична культура) Освітній рівень – перший (бакалаврський)	Обов'язкова Рік підготовки: 4 Семестр: 7
Зміст навчального матеріалу структурований за 2-ма змістовими модулями Модуль 1. Основи медико-біологічного контролю у фізичному вихованні Модуль 2. Функціональний контроль, фізична працездатність та безпека фізичних навантажень		Загальна кількість годин 90, з них: аудиторні заняття – 45 год З них: лекційних – 20 год; семінарських – 10 год; практичних – 15 год; Самостійна робота – 45 год. Вид підсумкового контролю – екзамен
		Види контролю: екзамен, оцінка за шкалою ECTS та за національною системою оцінювання

Навчальна дисципліна «Медико-біологічний контроль у фізичному вихованні» є професійно орієнтованою освітньою компонентою підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)».

Дисципліна спрямована на формування у майбутніх учителів фізичної культури системи знань про основні принципи, методи та засоби медико-біологічного контролю у процесі фізичного виховання.

Основна увага приділяється оцінюванню стану здоров'я, фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної працездатності здобувачів загальної середньої освіти, визначенню реакції організму на фізичні навантаження, оцінюванню процесів відновлення, контролю адекватності фізичних навантажень та виявленню ознак несприятливої реакції організму.

Дисципліна забезпечує формування практичних умінь використання доступних методів антропометричного, функціонального, фізіологічного та педагогічного контролю в умовах освітнього процесу.

Особлива увага приділяється віковим та індивідуальним особливостям дітей і підлітків, принципам здоров'язбереження, безпеки фізкультурно-оздоровчої діяльності та взаємодії вчителя фізичної культури з медичними працівниками.

2. Мета, завдання, компетентності та програмні результати навчання

2.1. Метою навчальної дисципліни «Медико-біологічний контроль у фізичному вихованні» є формування у здобувачів вищої освіти системи знань і практичних умінь щодо організації та проведення медико-біологічного контролю у фізичному вихованні, оцінювання фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної працездатності та реакції організму здобувачів загальної середньої освіти на фізичні навантаження для забезпечення їх безпечної, ефективної та індивідуалізованої рухової активності.

2.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Медико-біологічний контроль у фізичному вихованні» є:

1. Формування знань про мету, завдання та принципи медико-біологічного контролю у фізичному вихованні.
2. Ознайомлення з основними напрямками медико-біологічного контролю.
3. Формування знань про показники фізичного розвитку людини.
4. Оволодіння методами антропометричного контролю.
5. Формування умінь оцінювати функціональний стан організму.
6. Оволодіння методами контролю реакції серцево-судинної та дихальної систем на фізичне навантаження.
7. Формування навичок оцінювання фізичної працездатності.
8. Ознайомлення з функціональними пробами та тестами.
9. Формування умінь оцінювати процеси відновлення після фізичного навантаження.
10. Формування знань про вікові та індивідуальні особливості медико-біологічного контролю дітей і підлітків.
11. Формування здатності виявляти ознаки неадекватної реакції організму на фізичне навантаження.
12. Формування навичок використання результатів контролю для корекції фізичного навантаження.
13. Формування знань про принципи безпечної організації фізкультурно-оздоровчої діяльності.
14. Ознайомлення із сучасними цифровими засобами моніторингу фізичної активності.
15. Формування навичок документування та аналізу результатів медико-біологічного контролю.

2.3. Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

Інтегральна компетентність (ІК). Здатність комплексно розв'язувати складні професійні задачі та практичні проблеми у сфері фізичної культури як в процесі навчання, так і в процесі роботи, що передбачає застосування теорій і методів суміжних галузей наук і характеризуються комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності:

ЗК 2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 5. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК8. Здатності застосовувати принципи здоров'язбереження та безпечної поведінки.

ЗК 14. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності.

СК 1. Знання та розуміння предметної області, специфіки професійної діяльності.

СК 3. Здатність розуміння фахової термінології, здійснювати пошук, аналіз та оцінювання інформації, необхідної для вирішення педагогічних завдань.

СК 8. Здатність оцінювати функціональний стан учнів та рівень розвитку їх фізичних здібностей.

СК 15. Здатність організовувати та проводити заходи щодо попередження та профілактики травматизму, надавати першу долікарську медичну допомогу, забезпечувати охорону життя учнів.

2.4.Програмні результати навчання (ПРН):

Знання (РН-З)

РН-З 2. Розуміти значення фізичної культури та спорту у формуванні всебічно й гармонійно розвинутої особистості.

РН-З 3. Знати теорію та володіти методиками навчання рухових дій, формування рухових умінь і навичок, розвитку фізичних здібностей.

РН-З 6. Знати правила техніки безпеки і санітарно-гігієнічні вимоги щодо організації процесу фізичного виховання та професійної діяльності.

Уміння/навички (РН-У/Н)

РН-У/Н 1. Знаходити та аналізувати фахову інформацію, проявляти навички критичного мислення, творчості, самостійності, колективної взаємодії.

РН-У/Н 3. Контролювати, аналізувати й оцінювати рухову діяльність учнів.

РН-У/Н 8. Здійснювати профілактику травматизму, надавати першу медичну допомогу, забезпечувати санітарно-гігієнічні вимоги охорону життя.

Комунікація (РН-К)

РН-К 1. Володіння українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.

Відповідальність і автономія (РН-BiA)

РН-BiA 1. Удосконалювати набуту під час навчання кваліфікацію, розширювати свій кругозір на сучасні світові та регіональні тенденції з розвитку фізичної культури і спорту, свідомо вчитися впродовж життя.

Комунікація (РН-К)

РН-К 1. Володіння українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.

Відповідальність і автономія (РН-BiA)

РН-BiA 2. Удосконалювати набуту під час навчання кваліфікацію, розширювати свій кругозір на сучасні світові та регіональні тенденції з розвитку фізичної культури і спорту, свідомо вчитися впродовж життя.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Основи медико-біологічного контролю у фізичному вихованні

Тема 1. Предмет, завдання та організація медико-біологічного контролю у фізичному вихованні

Поняття медико-біологічного контролю. Мета та завдання контролю. Основні принципи медико-біологічного контролю у фізичному вихованні. Напрями контролю: оцінювання здоров'я, фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної працездатності. Організація контролю в закладі загальної середньої освіти. Взаємодія вчителя фізичної культури, здобувача освіти, батьків та медичних працівників.

Тема 2. Медико-біологічна характеристика фізичного розвитку

Поняття фізичного розвитку. Основні показники фізичного розвитку. Антропометричні вимірювання: зріст, маса тіла, окружності тіла, довжини та ширини тіла. Соматометричні та фізіометричні показники. Оцінювання фізичного розвитку дітей і підлітків. Вікові та статеві особливості фізичного розвитку.

Тема 3. Методи оцінювання фізичного розвитку та композиції тіла

Індексні методи оцінювання фізичного розвитку. Індекс маси тіла та особливості його інтерпретації у дітей і підлітків. Оцінювання співвідношення маси та довжини/зросту тіла з

урахуванням віку і статі. Поняття композиції тіла. М'язова, жирова та кісткова компоненти. Обмеження використання простих антропометричних показників.

Тема 4. Оцінювання функціонального стану серцево-судинної системи

Показники діяльності серцево-судинної системи. Частота серцевих скорочень. Артеріальний тиск. Пульсовий тиск. Реакція серцево-судинної системи на фізичне навантаження. Відновлення після навантаження. Функціональні проби. Вікові особливості показників у дітей та підлітків.

Тема 5. Оцінювання функціонального стану дихальної системи

Основні показники функції зовнішнього дихання. Частота дихання. Життєва ємність легень. Легенева вентиляція. Поняття пікової швидкості видиху. Методи оцінювання функції дихальної системи. Функціональні проби із затримкою дихання. Особливості оцінювання дихальної функції у дітей та підлітків.

Змістовий модуль 2. Функціональний контроль, фізична працездатність та безпека фізичних навантажень

Тема 6. Функціональні проби та оцінювання реакції організму на фізичне навантаження

Поняття функціональної проби. Мета та принципи проведення функціональних тестів. Реакція ЧСС та артеріального тиску на дозоване фізичне навантаження. Оцінювання відновлення. Ортостатична проба. Проби із дозованим фізичним навантаженням. Принципи безпеки під час проведення тестування.

Тема 7. Оцінювання фізичної працездатності та функціональних резервів

Поняття фізичної працездатності. Аеробна та анаеробна працездатність. Функціональні резерви організму. Взаємозв'язок фізичної працездатності та рівня фізичної підготовленості. Методи оцінювання працездатності. Поняття максимального споживання кисню та його значення. Особливості оцінювання працездатності дітей і підлітків.

Тема 8. Медико-біологічний контроль під час уроку фізичної культури

Оперативний, поточний та етапний контроль. Контроль ЧСС під час уроку. Контроль інтенсивності фізичного навантаження. Фізіологічна крива уроку. Оцінювання реакції організму на різних етапах уроку. Ознаки адекватної та неадекватної реакції. Використання результатів контролю для корекції фізичного навантаження.

Тема 9. Втома, відновлення та оцінювання адаптації до фізичних навантажень

Фізіологічні механізми втоми. Гостра та хронічна втома. Ознаки перевтоми. Процеси відновлення. Фази відновлення. Суперкомпенсація. Оцінювання швидкості відновлення. Фізіологічні критерії адаптації до систематичних фізичних навантажень. Особливості втоми та відновлення дітей і підлітків.

Тема 10. Індивідуалізація, безпека та сучасні технології медико-біологічного контролю

Принципи індивідуалізації фізичного навантаження. Врахування віку, статі, фізичного розвитку, функціонального стану та рівня фізичної підготовленості. Ознаки надмірного фізіологічного напруження. Алгоритм дій учителя при несприятливій реакції на фізичне навантаження. Межі професійної компетентності вчителя фізичної культури. Використання пульсометрів, фітнес-трекерів, смарт-годинників та інших цифрових засобів моніторингу. Документування результатів контролю.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	Денна форма					
	усього	у тому числі				
		л	сем	п	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7
Змістовий модуль 1. Фізіологічні основи та реакції організму здобувачів середньої освіти під час виконання фізичних вправ.						
Тема 1. Предмет, завдання та організація медико-біологічного контролю	5	2	1	-	-	2
Тема 2. Медико-біологічна характеристика фізичного розвитку	10	2	2	2	-	4
Тема 3. Оцінювання фізичного розвитку та композиції тіла	10	2	-	2	-	6
Тема 4. Функціональний стан серцево-судинної системи	10	2	2	2	-	4
Тема 5. Функціональний стан дихальної системи	10	2	-	2	-	6
Разом за змістовим модулем 1.	45	10	5	8	-	22
Змістовий модуль 2. Функціональний контроль, фізична працездатність та безпека фізичних навантажень						
Тема 6. Функціональні проби та реакція на навантаження	5	2	1	-	-	2
Тема 7. Фізична працездатність і функціональні резерви	10	2	2	2	-	4
Тема 8. Медико-біологічний контроль під час уроку	10	2	-	2	-	6
Тема 9. Втома, відновлення та адаптація	10	2	2	2	-	4
Тема 10. Індивідуалізація, безпека та сучасні технології контролю	10	2	-	2	-	6
Разом за змістовим модулем 2.	45	10	5	8	-	22
Усього годин	90	20	10	16		44

5. Тематичний план лекцій

№ п/п	Назва лекції	К-сть годин	Лектор
1	Предмет, завдання та організація медико-біологічного контролю	2	Руда В.І.
2	Медико-біологічна характеристика фізичного розвитку	2	Руда В.І.
3	Оцінювання фізичного розвитку та композиції тіла	2	Руда В.І.
4	Функціональний стан серцево-судинної системи	2	Руда В.І.
5	Функціональний стан дихальної системи	2	Руда В.І.
6	Функціональні проби та реакція на навантаження	2	Руда В.І.
7	Фізична працездатність і функціональні резерви	2	Руда В.І.
8	Медико-біологічний контроль під час уроку	2	Руда В.І.
9	Втома, відновлення та адаптація	2	Руда В.І.
10	Індивідуалізація, безпека та сучасні технології контролю	2	Руда В.І.
	Усього годин	20	Руда В.І.

6. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Предмет, завдання та організація медико-біологічного контролю	1
2	Медико-біологічна характеристика фізичного розвитку	2
3	Функціональний стан серцево-судинної системи	2
4	Функціональні проби та реакція на навантаження	1
5	Фізична працездатність і функціональні резерви	2
6	Втома, відновлення та адаптація	2
	Усього годин	10

7. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Медико-біологічна характеристика фізичного розвитку	2
2	Оцінювання фізичного розвитку та композиції тіла	2
3	Функціональний стан серцево-судинної системи	2
4	Функціональний стан дихальної системи	2
5	Фізична працездатність і функціональні резерви	2
6	Медико-біологічний контроль під час уроку	2
7	Втома, відновлення та адаптація	2
8	Індивідуалізація, безпека та сучасні технології контролю	2
	Усього годин	16

8. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	-----	-----

9. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Предмет, завдання та організація медико-біологічного контролю	2
2	Медико-біологічна характеристика фізичного розвитку	4
3	Оцінювання фізичного розвитку та композиції тіла	6
4	Функціональний стан серцево-судинної системи	4
5	Функціональний стан дихальної системи	6
6	Функціональні проби та реакція на навантаження	2
7	Фізична працездатність і функціональні резерви	4
8	Медико-біологічний контроль під час уроку	6
9	Втома, відновлення та адаптація	4
10	Індивідуалізація, безпека та сучасні технології контролю	6
	Усього годин	44

10. Індивідуальні завдання

11. Методи навчання

Основними методами навчання під час лекційних занять є словесно-наочні методи: пояснення, бесіда, розповідь, обговорення тощо; демонстрація слайдів, схем, малюнків, відео та аудіо матеріалів із використанням мультимедійних технічних засобів навчання. Виконання самостійної роботи студентами передбачається із використанням наступних методів навчання: самостійне критичне мислення (критично оцінювати переваги та недоліки власної роботи, визначати прогалини знань і напрями, необхідні для успішної роботи); самовизначення (вибирати свою позицію в суспільстві та професійній діяльності, усвідомити свої інтереси, і відповідно до них визначити цілі та завдання самоосвіти); самоорганізація (уміти знаходити джерела інформації й адекватні своїм можливостям форми самоосвіти, планувати, організовувати робоче місце та діяльність); самооцінка (оцінювати свої можливості, уже наявні досягнення, їх успішність і можливості практичного застосування, прогалини й обсяг того, що ще потрібно зробити); самореалізація (реалізація своїх можливостей в самоосвіті, а також досягнень самоосвіти в практичній діяльності); самоконтроль (здатність контролювати свою діяльність щодо здобуття знань на усіх етапах, а також власну професійну діяльність).

12. Методи контролю

Методи контролю – це способи, з допомогою яких визначається результативність навчально-пізнавальної та інших видів діяльності студентів. Найдоступнішим методом контролю є планомірне цілеспрямоване й систематичне спостереження викладача за діяльністю студентів.

Педагогічні вимоги до організації контролю за навчальною діяльністю студентів:

1) індивідуальний характер контролю, що вимагає здійснення контролю за особистою навчальною роботою і поведінкою кожного студента;

2) систематичність, регулярність контролю на всіх етапах процесу навчання, поєднання його з іншими видами навчальної діяльності;

3) різноманітність форм проведення контролю, що забезпечують реалізацію навчальної і виховної функцій контролю, підвищення інтересу студентів до його проведення і результатів;

4) всебічність, яка означає, що контроль повинен охоплювати всі розділи навчальної програми, забезпечувати перевірку теоретичних знань, інтелектуальних і практичних умінь і навичок студентів;

5) об'єктивність контролю, що усуває суб'єктивні й помилкові оціночні судження і висновки викладача, які ґрунтуються на недостатньому вивченні студентів чи упередженому ставленні до деяких з них;

6) диференційований підхід, що враховує специфічні особливості кожної теми навчального предмета і окремих його розділів, а також індивідуальні якості студентів;

7) єдність вимог.

На різноманітних етапах навчання використовуються різноманітні види контролю: попередній, поточний, тематичний, підсумковий, а також форми його організації.

Попередній контроль спрямований на виявлення знань, умінь і навичок учнів з предмету чи розділу, який буде вивчатися.

Поточний контроль здійснюється в повсякденній роботі з метою перевірки засвоєння попереднього матеріалу і виявлення прогалин у знаннях студентів.

Тематичний контроль здійснюється періодично, після вивчення нової теми чи нового розділу і має на меті систематизацію знань студентів.

Підсумковий контроль проводиться в кінці семестру, навчального року.

За формами контроль поділяється на індивідуальний, груповий і фронтальний. У навчальному процесі в різноманітних поєднаннях використовуються методи усного, письмового, практичного (лабораторного), машинного контролю і самоконтролю студентів.

Усне опитування здійснюється в індивідуальній і фронтальній формах. Мета усного індивідуального контролю – виявлення викладачем знань, умінь і навичок окремих студентів. Студентові пропонується дати відповідь на загальне питання, яке в подальшому розбивається на ряд конкретних, уточнюючих. Додаткові питання при індивідуальному контролі даються при неповній відповіді студента.

Усний фронтальний контроль (опитування) вимагає серії логічно пов'язаних між собою питань за невеликим обсягом матеріалу. При фронтальному опитуванні викладач очікує від студентів чітких, лаконічних відповідей з місця. Використовується він переважно з метою повторення і закріплення навчального матеріалу на короткому проміжку часу.

Письмовий контроль, це переважно фронтальні контрольні роботи. Фронтальні контрольні роботи можуть бути розраховані на все заняття або його частину. Письмові роботи можуть пропонуватися також у формі звітів, графічних побудов, карток та ін.

Програмований або тестовий контроль – пропонується студентам з декількох варіантів можливих відповідей вибрати правильну. Переваги машинного контролю в його неупередженості. Однак, він не виявляє способу отримання результату, утруднень, типових помилок та ін.

Методи самоконтролю – уміння самостійно знаходити допущені помилки, неточності, а також спосіб усунення виявлених недоліків.

Підсумковою формою контролю з навчальної дисципліни є диференційований залік, який може проводитись або в усній або у письмовій формі, і до якого допускаються студенти, які успішно виконали індивідуальні навчально-дослідні завдання.

Питання до екзамену

1. Предмет, мета та основні завдання медико-біологічного контролю у фізичному вихованні.
2. Поняття медико-біологічного контролю та його місце в системі фізичного виховання.
3. Основні принципи медико-біологічного контролю.
4. Організація медико-біологічного контролю у процесі фізичного виховання.
5. Роль учителя фізичної культури у здійсненні медико-біологічного контролю.
6. Поняття фізичного розвитку та його основні характеристики.
7. Основні показники фізичного розвитку людини. Антропометричні методи дослідження та їх значення у фізичному вихованні.
8. Вікові особливості фізичного розвитку дітей та підлітків.
9. Статеві особливості фізичного розвитку.
10. Поняття біологічного та календарного віку. Акселерація, ретардація та їх значення для фізичного виховання.
11. Методи індивідуальної та групової оцінки фізичного розвитку.
12. Поняття функціонального стану організму.
13. Основні показники функціонального стану серцево-судинної системи. Частота серцевих скорочень: методи визначення та оцінювання.
14. Артеріальний тиск: поняття, види та методи вимірювання. Правила вимірювання артеріального тиску.
15. Вікові особливості частоти серцевих скорочень та артеріального тиску у дітей та підлітків.
16. Реакція серцево-судинної системи на фізичне навантаження. Зміни частоти серцевих скорочень та артеріального тиску під час фізичних вправ.
17. Основні показники функціонального стану дихальної системи. Частота дихання та методика її визначення.
18. Зміни частоти та глибини дихання під час фізичного навантаження. Життєва ємність легень та її фізіологічне значення. Методи визначення показників зовнішнього дихання.
19. Особливості дихання дітей та підлітків. Фізіологічні зміни дихальної системи під час фізичних вправ.
20. Функціональні проби із затримкою дихання. Оцінювання реакції дихальної системи на фізичне навантаження.
21. Поняття функціональної проби. Мета та завдання функціонального тестування.
22. Основні принципи проведення функціональних проб.
23. Вимоги до безпечного проведення функціональних проб.
24. Ортостатична проба: методика та оцінювання результатів.
25. Проби із затримкою дихання: принципи проведення та оцінювання.
26. Функціональні проби з дозованим фізичним навантаженням.
27. Оцінювання реакції ЧСС на дозоване фізичне навантаження.
28. Оцінювання відновлення після функціональної проби.
29. Поняття адекватної та неадекватної реакції організму на функціональну пробу.
30. Протипоказання та обмеження до проведення функціонального тестування.
31. Значення функціональних проб для оцінювання адаптаційних можливостей організму.
32. Особливості проведення функціонального тестування дітей та підлітків.
33. Поняття фізичної працездатності. Фактори, що визначають фізичну працездатність.
34. Функціональні резерви організму та їх значення.
35. Аеробна працездатність та методи її оцінювання. Максимальне споживання кисню як показник аеробної працездатності.
36. Анаеробна працездатність та її оцінювання.
37. Взаємозв'язок фізичної працездатності та фізичної підготовленості.
38. Вікові особливості фізичної працездатності дітей та підлітків.

39. Вплив систематичних фізичних навантажень на фізичну працездатність.
40. Використання результатів оцінювання фізичної працездатності для індивідуалізації фізичних навантажень.
41. Поняття фізичного навантаження та його основні характеристики.
42. Інтенсивність, обсяг, тривалість та частота фізичного навантаження.
43. Методи оперативного контролю фізичного навантаження.
44. Поточний та етапний контроль у фізичному вихованні.
45. Контроль ЧСС під час уроку фізичної культури.
46. Поняття фізіологічної кривої уроку фізичної культури.
47. Методика побудови та аналізу фізіологічної кривої уроку.
48. Критерії адекватності фізичного навантаження.
49. Індивідуалізація фізичного навантаження за результатами медико-біологічного контролю.
50. Фізіологічні ознаки надмірного фізичного напруження.
51. Ознаки недостатнього фізичного навантаження.
52. Поняття втоми та її фізіологічне значення.
53. Основні механізми розвитку втоми під час фізичних вправ.
54. Фізіологічні ознаки гострої втоми.
55. Поняття перевтоми та перенапруження. Відмінності між фізіологічною втомою та патологічним перенапруженням.
56. Фізіологічні механізми відновлення після фізичного навантаження.
57. Фази відновлення після фізичних вправ.
58. Поняття суперкомпенсації та її фізіологічне значення.
59. Методи оцінювання процесів відновлення.
60. Вікові особливості втоми та відновлення у дітей і підлітків.

13. Розподіл балів, які отримують студенти

Змістовий модуль №1					Змістовий модуль № 2					Екзамен	Сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10		100
0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-40	0-100

T1, T2 ... T6 – теми змістових модулів.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання

0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни
------	---	---	--

14. Методичне забезпечення

1. Навчальні підручники, посібники, методичні матеріали.
2. Лекції, програми за навчальною дисципліною.
3. План-конспекти, зразки виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань.
4. Відео та аудіо матеріали з окремих тем та розділів, малюнки, схеми тощо.
5. Мультимедійні засоби навчання.

15. Рекомендована література

Основна:

1. Дегтяренко Т. В., Долгієр Є. В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Одеса: Атлант ВОИ СОІУ, 2018. 282 с.
2. Киселевська С. М. «Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні і спорті»: методичні вказівки. Київ: КНУБА, Талком, 2023. 29 с.
3. Мусхаріна Ю. Ю., Макаренко А. В. Методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Медико-педагогічний контроль при організації занять фізичною культурою». ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»: Слов'янськ: Дніпро, 2023. 31 с.
4. Павлюк О., Чопик Т., Базильчук С. Медико-педагогічний контроль фізіологічних показників при заняттях різними видами рухової активності. PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE. 2025. №2. С. 308-315.
5. Руда В., Погорілий Р., Рудий А. Значення медико-біологічних дисциплін у формуванні здоров'язбережувальної компетентності майбутніх бакалаврів фізичної культури. Молодь і ринок. 2026. № 7-8. С. 123-128.

Додаткова:

1. Благий О.Л. Скринінг фізичного стану юнаків 15–17 років в процесі фізичного виховання: монографія. Біла Церква: БНАУ, 2019. 162 с.
2. Гончар Г., Затуливітер А., Власенко, С. Контроль та самоконтроль студентів у процесі занять фізичною культурою. Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету. 2023. № 2. 124–130.
3. Калиниченко І.О., Антомонов М.Ю., Латіна Г.О., Тонкопей Ю.Л., Заїкіна Г.Л. Комплексні методики кількісної оцінки здоров'язбережувальної діяльності у закладах освіти. За заг. ред. І. О. Калиниченко. Суми: ФОП Цьома С. П., 2021. 236 с.
4. Кононович В. Г., Усачов Д. В. Контроль та самоконтроль в процесі фізичного виховання. 2023.
5. Павлюк О., Хіміч В. Особливості медико-педагогічного забезпечення занять фізичною культурою та різними видами оздоровчо-рухової активності //PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE. 2026. № 1. С. 604-611.

Інформаційні ресурси, у т.ч. в мережі Інтернет

1. Офіційний сайт наукової бібліотеки НФаУ: <http://nuph.edu.ua/ukrayins-ka-biblioteka/>
2. <http://amazinghumanbody-prakash.blogspot.com>
3. <http://dic.academic.ru>
4. <http://sbio.info>

5. <http://www.cerebrum.ru>
6. <http://www.health-news.ru>
7. <http://www.usm.maine.edu>
8. <http://www.nedug.ru>
9. <http://www.vitaminov.net>
10. www.virtualmedicalcentre.com