



**Міжнародний гуманітарний університет
Факультет медицини та громадського здоров'я
Кафедра загально-медичних наук**

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання (гімнастика, фітнес, оздоровча рухова активність)

Галузь знань	<u>22 «Охорона здоров'я»</u>
Спеціальність	<u>227 «Фізична терапія, ерготерапія»</u>
Назва освітньої програми	<u>Фізична терапія, ерготерапія</u>
Рівень вищої освіти	<u>перший (бакалаврський) рівень</u>

Розробники і викладачі	Контактний тел.	E-mail
Завідувач кафедри загально-медичних наук, доктор педагогічних наук, професор Самокиш Іван Іванович	0979759198	samokih@i.ua

1. АНОТАЦІЯ ДО КУРСУ

Програма обов'язкової навчальної дисципліни «Фізичне виховання (гімнастика, фітнес, оздоровча рухова активність)» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки фахівців освітнього ступеня бакалавр галузі знань: 22 Охорона здоров'я, спеціальності: 227 Фізична терапія, ерготерапія.

Метою викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання (гімнастика, фітнес, оздоровча рухова активність)» є формування фізичної культури особистості; формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом, спрямування до здорового способу життя та до фізичного самовдосконалення і самовиховання; розуміння ролі фізичної культури у розвитку особистості та підготовка її до професійної діяльності, знання науково-практичних основ фізичної культури і здорового способу життя; забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості та психофізичної готовності студента до майбутньої професії, оволодіння системою практичних умінь і навичок, що забезпечують розвиток якостей і властивостей особистості, самовизначення у фізичній культурі; придбання досвіду творчого використання фізкультурно-реабілітаційної діяльності для збереження і зміцнення здоров'я з метою досягнення життєвих і професійних потреб.

В межах курсу студенти вивчають теоретико-методологічні положення фізичної культури і спорту. Результатом вивчення дисципліни «Фізичне виховання (гімнастика, фітнес, оздоровча рухова активність)» є достатній рівень фізичної підготовленості та досконалість рухових умінь та навичок, високий рівень розвитку життєвих сил, спортивні досягнення, моральний, естетичний, інтелектуальний розвиток.

2. ОЧІКУВАНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ, ЯКІ ПЛАНУЄТЬСЯ СФОРМУВАТИ ТА ДОСЯГНЕННЯ ПРОГРАМНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

У процесі реалізації програми дисципліни «Фізичне виховання (гімнастика, фітнес, оздоровча рухова активність)» формуються наступні компетентності із передбачених освітньою програмою:

Інтегральна компетентність

Здатність розв'язувати проблеми в галузі фізичної терапії, ерготерапії, оцінювати стан пацієнту у комплексі загально-медичного симптомо-комплексу організму хворого, що передбачає глибоке переосмислення наявних та створення нових цілісних знань та/або професійної практики.

Загальні компетентності (ЗК)

ЗК 01. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК 08. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 11. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

Спеціальні (фахові) компетентності

СК 03. Здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції придатні засоби фізичної терапії, ерготерапії.

СК 06. Здатність виконувати базові компоненти обстеження у фізичній терапії та/або ерготерапії: спостереження, опитування, вимірювання та тестування, документувати їх результати.

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання (гімнастика, фітнес, оздоровча рухова активність)» забезпечує досягнення **програмних результатів навчання (ПР)**, передбачених освітньою програмою:

ПР 02. Спілкуватися усно та письмово українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування; складати документи, у тому числі іноземною мовою (мовами).

ПР 06. Застосовувати методи й інструменти визначення та вимірювання структурних змін та порушених функцій організму, активності та участі, трактувати отриману інформацію.

ПР 08. Діяти згідно з нормативно-правовими вимогами та нормами професійної етики.

ПР 13. Обирати оптимальні форми, методи і прийоми, які б забезпечили шанобливе ставлення до пацієнта/клієнта, його безпеку/захист, комфорт та приватність.

ПР 18. Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання за допомогою самоосвіти, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати.

Заплановані результати навчання за навчальною дисципліною

Знання:

- значення фізичної культури в загальнокультурній та професійній підготовці;
- соціально-біологічні основи фізичної культури і спорту;

- основи законодавства України про фізичну культуру і спорт;
- вимоги до фізичної культури особистості людини.

Уміння:

- -дотримуватися здорового способу життя;
- використовувати засоби фізичної культури для оптимізації працездатності;

Навички:

- володіння навичками проведення загальної та спеціальної фізичної підготовки;
- професійно-прикладні навички фізичної підготовки у відповідності з умовами праці в обраній професії;
- технічні прийоми в обраному виді оздоровчої діяльності;
- основні методики самостійних занять і здійснення самоконтролю за станом свого організму.

3. ОБСЯГ ТА ОЗНАКИ КУРСУ

Загалом		Вид заняття (перший семестр / другий семестр)			Ознаки курсу		
ЄКТС	годин	Лекційні заняття	Практичні заняття	Самостійна робота	Курс, (рік навчання)	Семестр	Обов'язкова / вибіркова
8	240	-	40 /70	50 / 80	2	3 / 4	Обов'язкова

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	усього	у тому числі		
		лекц.	прак	сам. роб.
1 семестр				
Тема 1. Вступ до спеціальності. Правила розподілу за навчальними секціями: фізичне виховання, фізична реабілітація, спортивне виховання. Проведення інструктажу з охорони праці під час практичних занять.	9		4	5
Тема 2. Фізична культура як частина загальнолюдської культури. Цінності в галузі фізичної культури.	9		4	5
Тема 3. Ефективність використання способів пересування в ходьбі і бігу.	9		4	5
Тема 4. Виявлення ознак стомлення при м'язовій роботі. Виконання вправ реабілітаційної та спортивної спрямованості.	9		4	5

Тема 5. Техніка низького старту, спеціальні бігові вправи. Техніка ходьби, спортивної ходьби. Спеціальні легкоатлетичні вправи.	9		4	5
Тема 6. Стрибок у довжину з місця, фази стрибка, стрибкові підготовчі вправи. Техніка оздоровчого бігу, рівномірного бігу. Спеціальні вправи бігуна.	9		4	5
Тема 7. Метання малого м'яча. Рівномірний нетривалий біг, біг з рівномірною швидкістю, біг-ходьба та ходьба-біг, спеціальні вправи бігуна.	9		4	5
Тема 8. Шикування та перешикування на місці, загальнорозвиваючі вправи без предметів. Техніка виконання суглобної гімнастики та шийної гімнастики.	9		4	5
Тема 9. Силова підготовка (згинання рук в упорі лежачи, нахили тулуба, присідання та ін). Виконання суглобної гімнастики та шийної гімнастики.	9		4	5
Тема 10. Рухові ігри та естафети гімнастичної спрямованості. Вивчення та виконання оздоровчої гімнастики – пілатес.	9		4	5
Усього годин	90		40	50
ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ – ЗАЛІК				
2 семестр				
Тема 11. Проведення інструктажу з охорони праці під час практичних занять. Естафети бігові та стрибкові з елементами спортивних ігор. Техніка дихальної гімнастики, гімнастики з предметами (фідбол, еспандери та ін.), оздоровчої гімнастики з елементами танцювальних вправ.	18		10	8
Тема 12. Уточнення складу навчальних груп за навчальними секціями. Спорт як явище культурного життя.	12		4	8
Тема 13. Ключові поняття фізичної культури: фізичне виховання, фізичний розвиток, фізична підготовка, фізична досконалість.	14		6	8
Тема 14. Компоненти фізичної культури: професійно-прикладна фізична культура, оздоровча фізична культура.	12		4	8
Тема 15. Вивчення елементів техніки баскетболу. Виконання дихальної гімнастики, гімнастики з м'ячами.	18		10	8

Тема 16. Вивчення елементів техніки волейболу. Виконання гімнастики з еспандерами.	18		10	8
Тема 17. Вивчення елементів техніки бадмінтону. Оздоровча гімнастика з елементами танцювальних вправ.	18		10	8
Тема 18. Біг на короткі дистанції 30 м і 60 м. Біг на середні дистанції: 2000 м (чоловіки), 1000 м (жінки). Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Оздоровчий біг; теренкур; ходьба по пересіченій місцевості.	18		10	8
Тема 19. Методи самоконтролю за станом здоров'я.	10		2	8
Тема 20. Засоби фізичної культури. Фізична культура особистості студента, основні компоненти.	12		4	8
Усього годин	150		70	80
ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ - ЗАЛІК				

5. ТЕХНІЧНЕ Й ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ / ОБЛАДНАННЯ

Студенти отримують теми та питання курсу, основну і додаткову літературу, рекомендації, завдання та оцінки за їх виконання як традиційним шляхом, так і з використанням університетської платформи он-лайн навчання на базі Moodle. Окрім того, практичні навички у пошуку та аналізу інформації за курсом, з оформлення індивідуальних завдань, тощо, студенти отримують, користуючись університетськими комп'ютерними класами та бібліотекою.

6. ПИТАННЯ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, роль фізичної культури у розвитку особистості та підготовка її до професійної діяльності	2
2	Тема 2. Науково-практичні основи фізичної культури і здорового способу життя	2
3	Тема 3. Загальна та професійно-прикладна фізична підготовленість та психофізична готовність студента до майбутньої професії	2
4	Тема 4. Система практичних умінь і навичок, що забезпечують розвиток якостей і властивостей особистості, самовизначення у фізичній культурі	2
5	Тема 5. Використання фізкультурно-реабілітаційної діяльності для збереження і зміцнення здоров'я з метою досягнення життєвих і професійних потреб	2
	Всього	10

7. САМОСТІЙНА РОБОТА

До самостійної роботи студентів щодо вивчення дисципліни «Фізичне виховання (гімнастика, фітнес, оздоровча рухова активність)» включаються:

1. Знайомство з науковою та навчальною літературою відповідно зазначених у програмі тем.
2. Опрацювання лекційного матеріалу.
3. Підготовка до практичних занять.
4. Консультації з викладачем протягом семестру.
5. Самостійне опрацювання окремих питань навчальної дисципліни.
6. Підготовка та виконання індивідуальних завдань у вигляді есе, рефератів тощо.
7. Підготовка до підсумкового контролю.

Питання до самостійної підготовки та індивідуальних завдань

Програмнонормативні засади фізичної підготовки військовослужбовців
Принципи, засоби, методи та сторони методики фізичної підготовки військовослужбовців
Мета, загальні та спеціальні завдання фізичної підготовки в збройних силах України
Особливості організації та змістовне наповнення системи фізичної підготовки у збройних силах держав-членів НАТО
Валеологічне здоров'я – фундамент життя сучасної людини.
«Загальна теорія здоров'я» як навчальнонаукова дисципліна.
Проблеми здоров'я сучасної людини.
Фізична складова здоров'я.
Психічна і духовна складові здоров'я
Соціальна складова здоров'я

8. ВИДИ ТА МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Робоча програма навчальної дисципліни передбачає наступні види та методи контролю:

Види контролю	Складові оцінювання
поточний контроль , який здійснюється у ході: проведення практичних занять, виконання індивідуального завдання; проведення консультацій та відпрацювань.	50%
підсумковий контроль , який здійснюється у ході проведення іспиту (заліку).	50%

Методи діагностики знань (контролю)	фронтальне опитування; наукова доповідь, реферати, усне повідомлення, індивідуальне опитування; робота у групах; ділова гра, розв'язання ситуаційних завдань, кейсів, практичних завдань, іспит (залік)
--	---

Питання до заліку

1. Фізичне виховання як соціальне явище та педагогічний процес. Система фізичного виховання.
2. Ієрархія принципів в системі фізичного виховання.
3. Засоби фізичного виховання.
4. Загальні основи теорії тренування організму.
5. Методи що застосовуються у фізичному вихованні.
6. Основи теорії і методики навчання руховим діям.
7. Поняття про фізичні якості людини та їх розвиток.
8. Силові здібності та методика їх виховання.
9. Швидкісні здібності та методика їх виховання.
10. Витривалість та методика її виховання.
11. Гнучкість як рухова якість.
12. Спритність як фізична якість людини. Основи методики розвитку спритності.
13. Форми організації занять фізичними вправами в школі.
14. Організація та методичні засади проведення уроку фізичної культури
15. Технологія розробки конспекту з фізичної культури
16. Позакласна робота з фізичного виховання та позаурочні форми занять фізичними вправами в школі. 5 10
17. Фізичне виховання школярів з відхиленнями в стані здоров'я
18. Планування уроків фізичної культури
19. Контроль в процесі фізичного виховання
20. Теоретико-методичні основи фізичного виховання дітей шкільного віку.
21. Основні напрямки та організаційні форми фізичного виховання дорослого населення.
22. Загальна характеристика спорту.

9. ОЦІНЮВАННЯ ПОТОЧНОЇ, САМОСТІЙНОЇ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ З ПІДСУМКОВИМ КОНТРОЛЕМ У ФОРМІ ЕКЗАМЕНУ/ ЗАЛІКУ

Денна форма навчання			
Поточний контроль			
Види роботи	Планові терміни виконання	Форми контролю та звітності	Максимальний відсоток оцінювання
Систематичність і активність роботи на семінарських (практичних) заняттях			
1.1. Підготовка до практичних занять	Відповідно до робочої програми та розкладу занять	Перевірка обсягу та якості засвоєного матеріалу під час практичних занять	25
Виконання завдань для самостійного опрацювання			

1.2. Підготовка програмного матеріалу (тем, питань), що виносяться на самостійне вивчення	-//-	Розгляд відповідного матеріалу під час аудиторних занять або ІКР ¹ , перевірка конспектів навчальних текстів тощо	10
Виконання індивідуальних завдань (науково-дослідна робота студента)			
1.3. Підготовка реферату (есе) за заданою тематикою	Відповідно до розкладу занять і графіку ІКР	Обговорення (захист) матеріалів реферату (есе)	10
1.4. Інші види індивідуальних завдань, в т.ч. підготовка наукових публікацій, участь у роботі круглих столів, конференцій тощо.	-//-	Обговорення результатів проведеної роботи під час аудиторних занять або ІКР, наукових конференцій та круглих столів.	5
Разом балів за поточний контроль			50
Підсумковий контроль екзамен / залік			50
Всього балів			100

10. КРИТЕРІЇ ПІДСУМКОВОЇ ОЦІНКИ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ (для іспиту / заліку)

Рівень знань оцінюється:

- «відмінно» / «зараховано» А - від 90 до 100 балів. Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно знаходити та опрацьовувати необхідну інформацію, демонструє знання матеріалу, проводить узагальнення і висновки. Був присутній на лекціях та семінарських заняттях, під час яких давав вичерпні, обґрунтовані, теоретично і практично правильні відповіді, має конспект з виконаними завданнями до самостійної роботи, презентував реферат (есе) за заданою тематикою, проявляє активність і творчість у науково-дослідній роботі;

- «добре» / «зараховано» В - від 82 до 89 балів. Студент володіє знаннями матеріалу, але допускає незначні помилки у формуванні термінів, категорій, проте за допомогою викладача швидко орієнтується і знаходить правильні відповіді. Був присутній на лекціях та семінарських заняттях, має конспект з виконаними завданнями до самостійної роботи, презентував реферат (есе) за заданою тематикою, проявляє активність і творчість у науково-дослідній роботі;

- «добре» / «зараховано» С - від 74 до 81 балів. Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, але дає недостатньо обґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки. При цьому враховується наявність конспекту з виконаними завданнями до самостійної роботи, реферату та активність у науково-дослідній роботі;

- «задовільно» / «зараховано» D - від 64 до 73 балів. Студент був присутній не на всіх лекціях та семінарських заняттях, володіє навчальним матеріалом на середньому рівні, допускає помилки, серед яких є значна кількість суттєвих. При цьому враховується наявність конспекту з виконаними завданнями до самостійної роботи, рефератів (есе);

¹ Індивідуально-консультативна робота викладача зі студентами

- «задовільно» / «зараховано» E - від 60 до 63 балів. Студент був присутній не на всіх лекціях та семінарських заняттях, володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні, на всі запитання дає необґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки, має неповний конспект з завданнями до самостійної роботи.

- «незадовільно з можливістю повторного складання» / «не зараховано» FX – від 35 до 59 балів. Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу.

- «незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни» / «не зараховано» F – від 0 до 34 балів. Студент не володіє навчальним матеріалом.

Таблиця відповідності результатів контролю знань за різними шкалами

100-бальною шкалою	Шкала за ECTS	За національною шкалою	
		екзамен	залік
90-100 (10-12)	A	Відмінно	зараховано
82-89 (8-9)	B	Добре	
74-81(6-7)	C		
64-73 (5)	D	Задовільно	
60-63 (4)	E		
35-59 (3)	Fx	незадовільно	не зараховано
1-34 (2)	F		

11. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах / Розробник С.І. Операйло. Від 11.01.2006. №4.
2. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів: [навчальний посібник] / Л.П. Сергієнко. – К.: Олімпійська література, 2001. – 440 с.
3. Хоули Э. Т. Френкс Б. Д. Оздоровчий фітнес: Пер. с англ. – К.: Олімпійська література, 2000. – 368 с.
4. Чернявська О. А. Проблема реалізації компетентнісного підходу у процесі фізичного виховання учнів професійно-технічних навчальних закладів / 20 О. А. Чернявська // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.- теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 5(2). – С. 141–143

Допоміжна

1. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали І Всеукраїнської науковопрактичної конференції (Харків, 20 травня 2015 р.) [Електронний ресурс]. – Харків: ХДАФК, 2015. – 97 с.
2. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: Навч. посібник. – К.: Науковий світ, 2003. – 200 с.
3. Приходько В. В. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я : [навч. пос.] / В. В. Приходько, В. П. Кузьмінський : заг. ред. і передм. А. Г. Чічкова. – Дніпропетровськ : Нац. гірничий ун-т, 2004. – 230 с.

Інформаційні ресурси

1. Бібліотека ім. В.І. Вернадського. URL: <http://www.nbu.gov.ua/>
2. Бібліотека ім. В.Г. Короленко. URL: <http://korolenko.kharkov.com/>
3. Бібліотека ХНТУСГ. URL: <https://library.khntusg.com.ua/>
4. Електронна бібліотека. URL: <http://lib.meta.ua/>