



Міжнародний гуманітарний університет
Факультет медицини та громадського здоров'я
Кафедра внутрішніх хвороб

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання (гімнастика, фітнес, оздоровча рухова активність)

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

Розробники і викладачі	Контактний тел.	E-mail
Викладач Гулуєв Відаді Ніязович	067-317-16-77	vidadigggg@gmail.com

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 здобувача 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 здобувачі 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.

Передумови для вивчення дисципліни - попередні (за шкільною програмою) заняття з фізичного виховання.

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 вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, пов'язані з фізичною терапією та ерготерапією, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов, із застосуванням положень, теорій та методів медико-біологічних, соціальних, психолого-педагогічних наук.

Загальні компетентності (ЗК)

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

ЗК 02. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 03. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 04. Здатність працювати в команді.

ЗК 05. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК 08. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 13. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК 15. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Спеціальні (фахові) компетентності

СК 01. Здатність пояснити пацієнтам, клієнтам, родинам, членам міждисциплінарної команди, іншим медичним працівникам потребу у заходах фізичної терапії, ерготерапії, принципи їх використання і зв'язок з охороною здоров'я.

СК 02. Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.

СК 10. Здатність проводити оперативний, поточний та етапний контроль стану пацієнта/клієнта відповідними засобами й методами (додаток 3) та документувати отримані результати.

СК 11. Здатність адаптовувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов.

СК 13. Здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню /догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.

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

ПР 01. Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.

ПР 09. Реалізувати індивідуальні програми фізичної терапії, ерготерапії.

ПР10. Здійснювати заходи фізичної терапії для ліквідації або компенсації рухових порушень та активності.

ПР11. Здійснювати заходи ерготерапії для ліквідації або компенсації функціональних та асоційованих з ними обмежень активності та участі в діяльності.

ПР 16. Проводити інструктаж та навчання клієнтів, членів їх родин, колег і невеликих груп.

ПР 17. Оцінювати результати виконання програм фізичної терапії та ерготерапії, використовуючи відповідний інструментарій, та за потреби, модифікувати поточну діяльність.

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 прийомами 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.
3 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	9		4	5

спортивної спрямованості.				
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				
4 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 (футбол, 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 здобувача, основні компоненти.	12		4	8

Усього годин	150	70	80
ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ - ЗАЛІК			

5. ТЕХНІЧНЕ Й ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ / ОБЛАДНАННЯ

Здобувачі 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, здобувачі отримують, користуючись університетськими комп'ютерними класами та бібліотекою.

6. САМОСТІЙНА РОБОТА

До самостійної роботи здобувачів 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

7. 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) ⁵
--	--

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.
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.

8. ОЦІНЮВАННЯ ПОТОЧНОЇ, САМОСТІЙНОЇ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ З ПІДСУМКОВИМ КОНТРОЛЕМ У ФОРМІ ІСПИТУ/ ЗАЛІКУ

Денна форма навчання			
<i>Поточний контроль</i>			
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 виноситься на самостійне вивчення	Відповідно до робочої програми та розкладу занять	Розгляд відповідного матеріалу під час аудиторних занять або ІКР ¹ , перевірка конспектів навчальних текстів тощо	10
Виконання індивідуальних завдань (науково-дослідна робота здобувача)			
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.	Відповідно до розкладу занять і графіку ІКР	Обговорення результатів проведеної роботи під час аудиторних занять або ІКР, наукових конференцій та круглих столів.	5
Разом балів за поточний контроль			50
Підсумковий контроль іспит / залік			50
Всього балів			100

9. КРИТЕРІЇ ПІДСУМКОВОЇ ОЦІНКИ ЗНАНЬ здобувачів (для іспиту / заліку)

Рівень знань оцінюється:

- «відмінно» / «зараховано» А - від 90 до 100 балів. здобувач 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. здобувач 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. здобувач 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. здобувач 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 здобувачами

- «задовільно» / «зараховано» E - від 60 до 63 балів. здобувач 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. здобувач 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. здобувач 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	не зараховано
60-63 (4)	E		
35-59 (3)	Fx	незадовільно	
1-34 (2)	F		

10. 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 / 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 I Всеукраїнської науково-практичної 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 національна. 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/>