



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

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Валеологія та фізична культура

Галузь знань	<u>22 «Охорона здоров'я»</u>
Спеціальність	<u>223 «Медсестринство»</u>
Назва освітньої програми	<u>Медсестринство</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 «Валеологія та фізична культура» 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 «Валеологія та фізична культура» 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 «Валеологія та фізична культура» 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 «Валеологія та фізична культура» 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 08. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій

ЗК 14. Здатність діяти в стресових умовах та кризових ситуаціях

Спеціальні (фахові) компетентності

СК 04. Застосовування професійних навичок (вмінь), медичних засобів, втручань та дій для забезпечення пацієнтові гідного ставлення, приватності, конфіденційності, захисту його прав, фізичних, психологічних та духовних потреб на засадах медсестринства, толерантної та неосудної поведінки.

СК 07. Збереження власного здоров'я фахівця при здійсненні догляду, виконанні маніпуляцій та процедур, при переміщенні і транспортуванні пацієнта.

СК 16. Здатність організовувати та управляти відповідним структурним підрозділом (лідерство та менеджмент).

СК 19. Здатність використовувати протоколи для стратифікації ризиків та прогнозу для одужання і якості життя.

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

ПР 03. Планувати медсестринські втручання.

ПР 12. Належно виконувати медичні маніпуляції з метою проведення заходів щодо стабілізації функціонального стану організму

ПР 21. Здійснювати медсестринський процес в паліативній та хоспісній допомозі.

Заплановані результати навчання за навчальною дисципліною

Знати:

- 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;
- вплив факторів довкілля на здоров'я людини;

- методи і засоби захисту чинників зовнішнього середовища із метою збереження резервів здоров'я;
- сутність здорового способу життя з врахуванням індивідуальних особливостей з метою збереження резервів здоров'я;
- методи накопичення резервів здоров'я.

Вміти:

- -дотримуватися здорового способу життя;
- використовувати засоби фізичної культури для оптимізації працездатності;
- діагностувати рівень здоров'я людини;
- контролювати рівень здоров'я на етапах виконання індивідуальних оздоровчих програм і за необхідністю вносити корекцію;
- володіти методами оцінки здоров'я;
- використовувати знання щодо залучення людей до здорового способу життя;
- використовувати знання з валеології для складання програми оздоровчих тренувань;
- використовувати фізіологічні показники рівня здоров'я при дозуванні фізичних навантажень.

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;
- оцінювання рівня здоров'я (фізичного, психологічного, соціального);
- надання рекомендацій щодо профілактики та збереження власного здоров'я.

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
5	150	-/14	28 /28	32 / 48	1	1 / 2	Обов'язкова

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	усього	у тому числі		
		лекц.	практ.	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.	4	-	2	2
Тема 2. Фізична культура як частина загальнолюдської культури. Цінності в галузі фізичної культури.	4	-	2	2
Тема 3. Ефективність використання способів пересування в ходьбі і бігу.	4	-	2	2
Тема 4. Виявлення ознак стомлення при м'язовій роботі. Виконання вправ реабілітаційної та спортивної спрямованості.	4	-	2	2
Тема 5. Техніка низького старту, спеціальні бігові вправи. Техніка ходьби, спортивної ходьби. Спеціальні легкоатлетичні вправи.	6	-	2	4
Тема 6. Стрибок у довжину з місця, фази стрибка, стрибкові підготовчі вправи. Техніка оздоровчого бігу, рівномірного бігу. Спеціальні вправи бігуна.	6	-	2	4
Тема 7. Метання малого м'яча. Рівномірний нетривалий біг, біг з рівномірною швидкістю, біг-ходьба та ходьба-біг, спеціальні вправи бігуна.	8	-	4	4
Тема 8. Шиккування та перешиккування на місці, загальнорозвиваючі вправи без предметів. Техніка виконання суглобної гімнастики та шийної гімнастики.	8	-	4	4
Тема 9. Силова підготовка (згинання рук в упорі лежачи, нахили тулуба, присідання та ін). Виконання суглобної гімнастики та шийної гімнастики.	8	-	4	4
Тема 10. Рухові ігри та естафети гімнастичної спрямованості. Вивчення та виконання оздоровчої гімнастики – пілатес.	8	-	4	4
Усього годин	60	-	28	32

ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ – ЗАЛІК				
2 семестр				
Тема 11. Вступ до валеології.	6	2	-	4
Тема 12. Історія розвитку валеології. Проблеми здоров'я людини в сучасному суспільстві.	6	2	-	4
Тема 13. Біологічний потенціал здоров'я (спадковість, конституція, адаптація). Біоритми та здоров'я. Старіння організму та методи визначення біологічного віку. Поняття «біологічний вік», «календарний вік», «функціональний або фізіологічний вік».	6	2	-	4
Тема 14. Основи психічного здоров'я. Психічне здоров'я індивіда та фактори, що його визначають. Соціальні умови здоров'я.	6	2	-	4
Тема 15. Шкідливі звички та здоров'я. Шкідливі звички та їх наслідки. Основні чинники поширення шкідливих звичок.	6	2	-	4
Тема 16. Якість життя і здоров'я. Поняття якості життя. Основні складові, які визначають якість життя населення.	8	2	-	6
Тема 17. Методи самоконтролю за станом здоров'я. Засоби фізичної культури. Фізична культура особистості студента, основні компоненти.	12	2	4	6
Тема 18. Проведення інструктажу з охорони праці під час практичних занять. Естафети бігові та стрибкові з елементами спортивних ігор. Техніка дихальної гімнастики, гімнастики з предметами (фітбол, еспандери та ін.), оздоровчої гімнастики з елементами танцювальних вправ.	14	-	8	6
Тема 19. 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.	14	-	8	6
Тема 20. Вивчення елементів техніки баскетболу. Виконання дихальної гімнастики, гімнастики з м'ячами. Вивчення елементів техніки волейболу. Виконання гімнастики з еспандерами. Вивчення елементів техніки бадмінтону. Оздоровча гімнастика з елементами танцювальних вправ.	12	-	8	4
Усього годин	90	14	28	48
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 «Валеологія та фізична культура» 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

1. Програмнонормативні засади фізичної підготовки військовослужбовців.
2. Принципи, засоби, методи та сторони методики фізичної підготовки військовослужбовців.
3. Мета, загальні та спеціальні завдання фізичної підготовки в збройних силах України.
4. Особливості організації та змістовне наповнення системи фізичної підготовки у збройних силах держав-членів НАТО.
5. Валеологічне здоров'я – фундамент життя сучасної людини.
6. «Загальна теорія здоров'я» як навчальнонаукова дисципліна.
7. Проблеми здоров'я сучасної людини.
8. Фізична складова здоров'я.
9. Психічна і духовна складові здоров'я.
10. 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. Вступ до валеології.
2. Історія розвитку валеології.
3. Проблеми здоров'я людини в сучасному суспільстві.
4. Фізичне здоров'я індивіда.
5. Оцінка фізичного здоров'я з позицій біоенергетики.
6. Прогнозування та основні принципи формування здоров'я.
7. Харчування і здоров'я.
8. Екологія і здоров'я.
9. Біологічний потенціал здоров'я (спадковість, конституція, адаптація). Біоритми та здоров'я.
10. Старіння організму та методи визначення біологічного віку. Поняття «біологічний вік», «календарний вік», «функціональний або фізіологічний вік».

11. Основи психічного здоров'я. Психічне здоров'я індивіда та фактори, що його визначають.
12. Соціальні умови здоров'я.
13. Шкідливі звички та здоров'я. Шкідливі звички та їх наслідки. Основні чинники поширення шкідливих звичок.
14. Якість життя і здоров'я. Поняття якості життя. Основні складові, які визначають якість життя населення.
15. Фізичне виховання як соціальне явище та педагогічний процес. Система фізичного виховання.
16. Ієрархія принципів в системі фізичного виховання.
17. Засоби фізичного виховання.
18. Загальні основи теорії тренування організму.
19. Методи що застосовуються у фізичному вихованні.
20. Основи теорії і методики навчання руховим діям.
21. Поняття про фізичні якості людини та їх розвиток.
22. Силкові здібності та методика їх виховання.
23. Швидкісні здібності та методика їх виховання.
24. Витривалість та методика її виховання.
25. Гнучкість як рухова якість.
26. Спритність як фізична якість людини. Основи методики розвитку спритності.
27. Форми організації занять фізичними вправами в школі.
28. Організація та методичні засади проведення уроку фізичної культури.
29. Технологія розробки конспекту з фізичної культури.
30. Позакласна робота з фізичного виховання та позаурочні форми занять фізичними вправами в школі.
31. Фізичне виховання школярів з відхиленнями в стані здоров'я.
32. Планування уроків фізичної культури.
33. Контроль в процесі фізичного виховання.
34. Теоретико-методичні основи фізичного виховання дітей шкільного віку.
35. Основні напрямки та організаційні форми фізичного виховання дорослого населення.
36. Загальна характеристика спорту.

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

¹ Індивідуально-консультативна робота викладача зі студентами

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);

- «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. Арефьев В.Г. Основы теории та методики фізичного виховання: підручник. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. 268 с.
2. Базалук О.О., Юхименко Н.Ф. Філософія освіти: навчально-методичний посібник. Київ: Кондор, 2011. 164 с.
3. Беляев В.П., Суриков В.Є. Збереження положення тіла. Рухи на місці. Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2015. 52 с.
4. Бенідіктова Л. Лікувальна фізкультура в школі. Київ: Вид. Дім “Шкільний світ”, 2006. 128 с.
5. Грибан Г.П. Методична система фізичного виховання студентів: навч. Посібник. Житомир: Вид-во «Рута», 2014. 306 с.
6. Дубогай О.Д., Цьось А.В., Євтушок М.В. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. 276 с.
7. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид – во «Олімп. л – ра». 2017. Т2. 448 с.
8. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах / Розробник С.І. Операйло. Від 11.01.2006. №4.
9. Раєвський Р.Т. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації / Раєвський Р.Т., Третяков М.О., Канишевський С.М., Краснов В.П., Козубей П.С. – К., 2003. – 44 с.
10. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів: [навчальний посібник] / Л.П. Сергієнко. – К.: Олімп. л-ра, 2001. – 440 с.

Допоміжна

1. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали I 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.
4. Хоули Э. Т. Френкс Б. Д. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 368 с.
5. 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.

Інформаційні ресурси

1. Бібліотека ім. В.І. Вернадського. URL: <http://www.nbuv.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/>