

Одеський національний медичний університет
Медичний факультет №2
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і
валеології

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Обсяг курсу	Стоматологічний факультет – 2,0 кредити ЄКТС, 60 год.
Семестр, рік навчання	IV семестр, 2 рік
Дні, час, місце	За розкладом
Викладач (-і)	1. Юшковська Ольга Геннадіївна. Завідувачка кафедри, доктор медичних наук, професор. med_rehab@ukr.net 2. Середовська Вікторія Юріївна. Старший викладач, завуч кафедри. sered63@ukr.net 3. Бурдін Ігор Євгенійович. Старший викладач, відповідальний за спортивно-масову роботу. burdin0102@gmail.com 4. Коростильова Ганна Юріївна. Старший викладач, методист кафедри, куратор спортивної секції з легкої атлетики. ankor-2006@ukr.net 5. Афанасьєв Сергій Ігорович. Старший викладач, куратор спортивної секції з футболу. afonya8@ukr.net 6. Колесниченко Олександр Леонтійович. Старший викладач, куратор спортивної секції з настільного тенісу та гирьовому спорту. kolesnicenkoaleksandr21@gmail.com 7. Пархоменко Максим Валерійович. Старший викладач, куратор спортивної секції з волейболу та баскетболу. parkhomenko1983@ukr.net 8. Чікін Олександр Володимирович. Старший викладач, куратор спортивної секції з шахів. chikina72@gmail.com 9. Пархоменко Ірина Василівна. Викладач, куратор спортивної секції з карате та боксу. irinakomar34@gmail.com
Контактний телефон	+380(48) 723-05-68, +380 (48) 728-50-30,
E-mail	sportmed@onmedu.edu.ua
Робоче місце	Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і валеології, адреса: м. Одеса, вул. Ольгіївська, 4-А, тел;
Консультації	Четвер - 15.00 – 17.00. Субота – 9.00 – 12.00. Проводяться черговим викладачем згідно графіку чергувань. (На період дії карантину – Viber, on-lineZoom).

КОМУНІКАЦІЯ

Система організації занять, здійснюється за допомогою E-mail кафедри: sportmed@onmedu.edu.ua, а також за допомогою месенджерів Viber, Facebook та Telegram і використання платформи Zoom і/або Microsoft Teams.

АНОТАЦІЯ КУРСУ

«Фізичне виховання», як навчальна дисципліна у медичних закладах вищої освіти є педагогічний процес, спрямований на формування здорового, фізично досконалого, соціально активного і морально стійкого підростаючого покоління. Фізичне виховання вирішує завдання зміцнення здоров'я, реалізації потреби людського організму в руховій

активності всебічного розвитку фізичних і духовних сил, підвищення працездатності, продовження творчого довголіття і життя людей, зайнятих у всіх сферах діяльності.

Фізичне виховання це сукупність ідеологічних і науково-методичних основ фізичного виховання, а також організацій і установ, які здійснюють і контролюючих фізичне виховання громадян. Вона спрямована на розвиток духовних і фізичних якостей людини, на підготовку його до певного роду діяльності в конкретних соціально-економічних умовах.

Пререквізити курсу: базується на вивченні студентами медичної біології, біофізики, біохімії, етики, філософії, екології, анатомії людини, нормальної та патологічної фізіології та інтегрується з цими дисциплінами;

Постреквізити курсу: закладає основи для вивчення студентами безпеки життєдіяльності, валеології, фізичної реабілітації, спортивної медицини та формування умінь застосовувати знання з фізичного в процесі подальшого вивчення усіх клінічних дисциплін і в майбутній професійній діяльності.

Метою викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є: підготовка майбутніх фахівців до високопродуктивної праці; виховання у студентів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами для підтримки свого належного фізичного і психічного стану в залежності від психофізичних навантажень і з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності; зміцнення здоров'я, а також отримання умінь і навичок для застосування різноманітних засобів фізичної культури в майбутньої профілактичної лікувальної діяльності; формування у всіх верств населення престижності здоров'я.

Очікувані результати.

В результаті вивчення дисципліни здобувачі вищої освіти повинні знати:

- основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності та вміння застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
- основи методики оздоровлення і фізичного вдосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;
- основи професійно-прикладної фізичної підготовки і вміння застосувати їх на практиці;
- основи фізичного виховання різних верств населення.

вміти:

- застосовувати систематичні фізичні тренування оздоровчої або спортивної спрямованості;
- скласти комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної паузи і хвилинки, комплекс фізичних вправ, спрямований на зміцнення м'язового корсету; комплекси фізичних вправ, які сприяють розвитку гнучкості, швидкості, загальної витривалості і сили, комплекси фізичних вправ для відновлення працездатності розумової втоми;
- закласти основи здорового способу життя, покращення рівня життя і профілактики порушення функцій в процесі життєдіяльності.

опанувати:

- навичками самоконтролю за реакціями організму на фізичне навантаження;
- виконанням тестів професійно-прикладної фізичної підготовленості;
- технікою виконання основних рухових навичок і умінь.

ОПИС КУРСУ

Форми і методи навчання

Курс буде викладений у формі семінарських занять (10 год.), лекцій (10 год.), самостійної роботи студентів (40 год.).

Під час викладання дисципліни будуть використовуватися наступні методи

навчання: словесні (бесіда); наочні (мультимедійні презентації, схеми, таблиці); практичні заняття; заняття з підручником (самостійна робота студентів); виконання індивідуальних самостійних завдань.

Зміст навчальної дисципліни

Удосконалення і застосування в оздоровчих цілях, і професійно-прикладної підготовки рухових дій, навичок і умінь:

Тема 1. Оволодіння основними засобами розвитку загально розвиваючих і стрійових вправ.

Тема 2. Оволодіння основними засобами розвитку оздоровчої діяльності бігових вправ. Оволодіння основними елементами техніки бігу (постанова стопи на опору, кути згинання в колінному і тазостегновому суглобах, положення тулуба і голови). Навчання і вдосконалення спеціальних вправ спринтера. Біг з прискоренням. Оволодіння особливостями техніки бігу на різних ділянках дистанції. Навчання особливостям рухів нижніх кінцівок і рук під час оздоровчого бігу. Навчання особливостям дозування інтенсивності і тривалості бігового тренування. Оволодіння особливостями техніки бігу по пересіченій місцевості з контролем ЧСС. Загартовування під час занять. Складання індивідуальних програм оздоровчого тренування із застосуванням бігових вправ і бігових дистанцій. Оволодіння основними засобами розвитку бігових вправ і елементів бігу під час легкоатлетичних естафет.

Тема 3. Навчання фізичним вправам загального розвитку і спеціально-підготовчим вправам баскетболіста. Ознайомлення із загальними підготовчими фізичними вправами баскетболіста. Ознайомлення зі спеціальними підготовчими фізичними вправами баскетболіста. Навчання стійкам і переміщенням баскетболіста. Навчання веденню м'яча з високим і низьким відскоком. Навчання зупинок і поворотів баскетболіста. Навчання передачам м'яча: двома руками від грудей; двома руками з відскоком; двома руками зверху; однією рукою від плеча і зверху; з перекладом м'яча на іншу руку.

Тема 4. Оволодіння основними засобами техніки і тактики гри в волейбол. Ознайомлення з загально і спеціально підготовчими вправами волейболістів. Навчання основним стійкам і переміщенням волейболістів. Навчання техніки прийому та передачі м'яча двома руками зверху. Навчання техніці прийому та передачі м'яча знизу двома руками. Навчання техніки подачі м'яча (нижня пряма, нижня бічна, верхня пряма подача). Ознайомлення з видами атакуючих ударів і блокування м'ячів, тактикою гри в нападі та захисті.

Тема 5. Оволодіння основними засобами гри в футбол. Ознайомлення з загально і спеціально підготовчими вправами футболістів. Навчання основам техніки удару по м'ячу. Навчання основам техніки прийому м'яча. Навчання основам техніки передачі м'яча (нижня, верхня передача головою). Навчання основам техніки прийому м'яча (внутрішньою і зовнішньою стороною стопи, прийом м'яча на груди на голову).

Перелік рекомендованої літератури

Основна література:

1. О.Г. Юшковська, Т.Ю. Круцевич, В.Ю. Середовська, Г.В. Безверхня. Самостійні заняття з фізичного виховання Методичний посібник для студентів медичних та фармацевтичних закладів. Одеса, 2011. – 269 с.

2. Санология. Основы управления здоровьем: монография / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова, А.В. Магльований. – LAMBERT (Германия), 2012. - 404 с.: рис., табл.

3. Магльований А.В. Санология. Основы управления здоровьем : монография / Г.Л.Апанасенко, Л.А.Попова, А.В.Магльований. – LAMBERT (Германия), 2012.- 404 с. : рис., табл.

4. Фізична реабілітація, спортивна медицина : підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич, А.В.Магльований [та ін.] ; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с. : іл. 79

5. Дудник, І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 72 с.
6. Єжова, О. О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник для учнів професійно-технічних навчальних закладів / О. О. Єжова ; МОНУ ; Академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання АПН України. – Суми: Університетська книга, 2017. – 128 с
7. Міхеєнко, О. І. Загальна теорія здоров'я : навчальний посібник / О. І. Міхеєнко. – Суми : Університетська книга, 2017. – 156 с.
8. Онопрієнко, О. М. Організація і зміст навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів у ВНЗ: навч.-метод. посібник /О.М.Онопрієнко, О.В.Онопрієнко, В.В.Загородній; ЧНУ ім. Б. Хмельницького.– Черкаси: Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького, 2016.– 64 с.
9. Платонов В. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Платонов. – К., Олімп. л-ра, 2013. – 624 с.
10. Розвиток лідерства: навчальний посібник / Л. Бізо, І. Ібрагімова, О. Кікоть [та ін.] ; ред. І. Ібрагімова. – Київ : САММІТ-КНИГА, 2012. – 400 с. –
11. Свириденко, О. О. Алгоритм збереження здоров'я: методичні поради та рекомендації : навчально-методичний посібник /О.О.Свириденко; МОНМСУ, Полтавський НПУ ім. В. Г. Короленка.– Полтава: ЮЦ Полтавський НПУ ім. В. Г. Короленка, 2013.– 114 с.
12. Якобчук А.В. Основи медичної валеології: навчальний посібник/А.В.Якобчук, О.Г.Курик; Державна наукова установа "Науково-практичний центр профілактичної та клінічної медицини" держ. управління справами; ПВНЗ "Європейський університет".– Київ: Кондор, 2016.– 254 с.– Лист МОНУ № 1/11-469 від 16.01.2012 р.
13. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения: учебник {для тренеров}: в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олімп. лит., 2015. – Кн. 1. – 680 с.

Додаткова література:

1. Волков В. Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки : [монографія] / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2011. – 420 с. 5. Магльований А.В. Поняття здорового способу життя, оздоровче тренування / А.В. Магльований // Гуманітарні та ресурсні проблеми національної безпеки України: [монографія; Акад. наук вищої освіти України (книга 2)]. – К.: Експрес-Поліграф, 2012. С. 76-112.
2. Блавт О.З. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів спеціальної медичної групи: метод. вказівки / О.З. Блавт. - Л.: Видавництво «Львівська політехніка», 2013. – 20с.
3. Магльований А. В. Дискретність питань формування та інтеграції здоров'язберігаючих компетенцій у студентів ВНЗ в процесі їх професійно-прикладної фізичної підготовки / А.В. Магльований, Л. В. Козіброда // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського НУ ім. Л. Українки. – 2014. – Вип. 14. – С. 35–41.
4. Романчук С. В. Методичний практикум з навчальної дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт» : навч.-метод. посіб. // С.В. Романчук, Є. Д. Анохін, Д. О. Логінов // Львів : АСВ, 2010. – 128 с.
5. Сергієнко Л. П. Терміни і поняття у фізичній культурі / Л.П. Сергієнко. – Тернопіль: Навчальна книга «Богдан», 2011. – 264 с.
6. Санологія (медичні аспекти валеології) [Текст] : підруч. для лікарів-слухачів закл. (ф-тів) післядипломної освіти вищих навч. мед. закл. України III-IV рівнів акредитації / Г. Л. Апанасенко, Л. О. Попова, А. В. Магльований ; під заг. ред.: Г. Л. Апанасенко, А. В. Магльованого ; рец.: Є. Х. Заремба, Ю. О. Буков. - Київ ; Львів : Кварт, 2011. - 302 с. : табл. - Бібліогр.: с. 298-302 (108 назв). - 500 прим.. - ISBN 978-966-8792-75-5 (в обкл.).

7. Шейпінг в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів : монографія / В. Гумен ; Федерація шейпінгу України, ЛДУФк імені Івана Боберського // Львів : Українські технології, 2016. – 227 с. : іл.

8. Указ президента України №42/2016 Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя — здорова нація".

9. Магльований А. В. Дискретність питань формування та інтеграції здоров'язберігаючих компетенцій у студентів ВНЗ в процесі їх професійно-прикладної фізичної підготовки / А.В. Магльований, Л. В. Козіброда // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського НУ ім. Л. Українки. – 2014. – Вип. 14. – С. 35–41.

10. Hardman K. Contemporary issues in physical education / K. Hardman, K. Green. – Mayer&MayerVerlag, 2011. – 300 p.

Інформаційні ресурси

– <http://www.mon.gov.ua> Офіційний сайт Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.

– <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> Закон України «Про фізичну культуру і спорт».

– <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1060-12> Закон України «Про освіту».

– <http://www.nbuv.gov.ua/> – Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського.

– <http://library.gov.ua/> – Національна наукова медична бібліотека України.

– <http://osvita.ua/vnz/> – Вища освіта в Україні.

– <http://metodportal.com/taxonomy/term/35> – Методичний портал «Фізичне виховання».

– <http://www.tmfv.com.ua/> – журнал «Теорія та методика фізичного виховання».

– <http://www.breath.ru/v.asp?articleid=937> калькулятор калорій онлайн

– www.universalinternetlibrary.ru/book/medzina3/0.shtml

ОЦІНЮВАННЯ

Оцінювання самостійної роботи студентів (СРС)

Самостійна робота студентів, яка передбачена в кожній темі, разом з аудиторною роботою, оцінюється під час поточного контролю теми на відповідному практичному занятті у вигляді теоретичного тестування.

Оцінювання індивідуальних завдань студента

Виконання індивідуального завдання зараховується студенту тільки після успішного його захисту на практичному занятті. Залежно від якості виконання і захисту індивідуального завдання студент може отримати традиційні оцінки «5», «4», «3» і «2».

Поточний контроль

Поточний контроль передбачає 100% здачу контрольних нормативів и тестів з самостійної роботи (СРС), студентами групи з обов'язковим оцінюванням всіх складових елементів занять – тестового контролю, контрольних нормативів. На кожному практичному занятті викладач оцінює кожного студента за чотирибальною системою «5-4-3-2».

Відмінно (“5”) - Студент правильно відповів на 90-100 % тестів з самостійної роботи (СРС). На «5» та «4» бали виконані контрольні нормативи. Виконав усі завдання, які передбачені методичними розробками під час самостійної роботи студента (СРС). Додаткові бали студент може отримати за індивідуальну роботу (участь в олімпіадах, конференціях, форумах).

Добре (“4”) - Студент правильно відповів на 80-89% тестів з самостійної роботи (СРС). На «4» та «3» бали виконані контрольні нормативи. Виконав усі завдання, які передбачені методичними розробками під час самостійної роботи студента (СРС).

Задовільно (“3”) - Студент правильно відповів на 70-79% тестів з самостійної роботи (СРС). На «3» бали виконані контрольні нормативи. Виконав не повністю завдання, які передбачені методичними розробками під час самостійної роботи студента (СРС).

Незадовільно (“2”) - Студент відповів на менше, ніж 70% тестів з самостійної роботи (СРС). На «2» бали виконані контрольні нормативи. Не виконав завдання, які передбачені методичними розробками під час самостійної роботи студента (СРС).

Вага кожної теми у межах терміну вивчення дисципліни однакова.

Підсумковий контроль засвоєння дисципліни здійснюється по їх завершенню. Оцінка успішності студента з дисципліни є рейтинговою і виставляється за багатобальною шкалою як сума балів за поточний контроль знань і має визначення за системою ECTS та шкалою, прийнятою в Україні.

Сума балів з дисципліни за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою
Від 170 до 200 балів	Відмінно (A) (відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок)
Від 155 до 169 балів Від 140 до 154 балів	Дуже добре (B) (вище середнього рівня з кількома помилками) Добре (C) (в цілому правильне виконання з певною кількістю суттєвих помилок)
125-139 111 (min) - 124	Задовільно (D) (непогано, але зі значною кількістю недоліків) Достатньо (E) (виконання задовольняє мінімальним критеріям)
60-110 1-59	Незадовільно (FX) (з можливістю повторного складання) Незадовільно (F) (з обов'язковим повторним вивченням дисципліни)

Оцінювання дисципліни

Оцінка успішності студента з дисципліни є рейтинговою і виставляється за багатобальною шкалою як сума балів за поточний контроль знань і має визначення за системою ECTS та шкалою, прийнятою в Україні.

Самостійна робота студентів

Самостійна й індивідуальна робота студентів передбачає самостійне опрацювання навчального матеріалу, винесеного на СРС, і здійснюється у таких формах: вивчення навчальної, спеціалізованої літератури, директивних документів, написання історії хвороби, написання рефератів з тем пропущених занять тощо.

Оцінювання самостійної роботи студентів

Самостійна робота студентів, яка передбачена в кожній темі, разом з аудиторною роботою, оцінюється під час поточного контролю теми на відповідному практичному занятті у вигляді теоретичного тестування.

Оцінка індивідуального завдання

Виконання індивідуального завдання зараховується студенту тільки після успішного його захисту на практичному занятті. Залежно від якості виконання і захисту індивідуального завдання студент може отримати традиційні оцінки «5», «4», «3» і «2».

Залік

Залік отримують студенти, які повністю відвідали аудиторні навчальні заняття з дисципліни, передбачені навчальною програмою та при оцінці кожного контрольного тесту, отримали оцінки за традиційною 4-х бальною шкалою (2,3,4,5) і виконали всі види робіт, передбачені навчальною програмою. Студенти, які мають оцінку за традиційною 4-х бальною шкалою (2), а також які не виконали всі види робіт, передбачені навчальною

програмою, залік не отримують. Студентам, які не виконали всі види робіт, передбачені навчальною програмою з поважної причини, вносяться корективи в індивідуальному навчальному плані і дозволяється відпрацювати академічну заборгованість до певного терміну. В кінці вивчення дисципліни поточна успішність розраховується як середній бал усіх отриманих студентом оцінок за традиційною шкалою, округлений до 2 (двох) знаків після коми.

Конвертація традиційної оцінки з дисципліни по багатобальної шкалою

Особливе методологічне значення має питання конвертації результату вивчення студентом дисципліни за 200-бальною шкалою і подальше ранжування за рейтинговою шкалою (ECTS). Це необхідно для здійснення академічної мобільності студентів, надання студенту можливості продовжити навчання, по цій дисципліні, в іншому вузі або в іншій країні. Отриманий середній бал з дисципліни дозволяє здійснити конвертацію в оцінку за 200-бальною шкалою.

Приклад:

Середній бал за дисципліну	Оцінка за 200-бальною шкалою
5,0	200
4,38	X

$$X = (4,38 \times 200) : 5 = 175 \text{ балів}$$

ПОЛІТИКА КУРСУ

Політика щодо дедлайнів та перескладання

Усі пропущені заняття мають бути відпрацьовані. Студент, який має пропуски практичних занять, повинен їх самостійно опрацювати (без отримання балів!).

Студент готує відповіді на питання з теми пропущеного заняття, які зазначені в методичних розробках кафедри. Під час самостійної роботи студент повинен підготувати теми занять, які передбачені методичними розробками кафедри та методичним посібником, розробленим на кафедрі «Самостійні заняття з фізичного виховання для студентів медичних та фармацевтичних закладів». Одеса, 2011. – 269 с.

Окремі, найбільш складні і незрозумілі для студента питання можна задати викладачу на початку відпрацювання пропущеного заняття.

Протягом відпрацювання студент:

- виконує всі фізичні вправи які передбачені на відпрацюванні;
- надає відповіді на 25 стандартизованих питань тестового Google контролю.

Політика щодо академічної доброчесності

Обов'язкове дотримання академічної доброчесності студентами, а саме:

- самостійне виконання всіх робіт, завдань, форм контролю, передбачених робочою програмою дисципліни «Фізичне виховання»;
- посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- дотримання прав законодавства про авторське право і суміжні права;
- надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.

Політика щодо відвідування занять та запізнь

Відвідування всіх видів навчальних занять є обов'язковим. Запізнення на всі види навчальних занять заборонено.

Мобільні пристрої

Під час проведення всіх видів навчальних занять, а також контрольних заходів використання мікронавушників, телефонів, смартфонів, планшетів заборонено. Під час проведення дистанційного навчання в умовах особливого епідемічного режиму (адаптивний карантин) використовуються платформи Zoom і/або Microsoft Teams.

Поведінка в аудиторії

Поведінка в аудиторії під час проведення всіх видів навчальних занять має бути гідною студента медичного вишу. Викладачі та студенти мають перебувати в змінному спортивному взутті і спортивній формі, під час проведення очних занять в умовах особливого епідемічного режиму (адаптивного карантину) – в правильно одягнених захисних медичних масках або респіраторах.