

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і
валеології

Силабус навчальної дисципліни
«Фізична культура»

Обсяг навчальної дисципліни	Загальна кількість годин на дисципліну: 90 годин, 3,0 кредити. Семестр: II 1 рік навчання
Дні, час, місце проведення навчальної дисципліни	За розкладом занять. Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і валеології. Одеса, вул. Ольгіївська, 4-А, Спорткомплекс ОНМедУ 2 поверх.
Викладач(-і)	Юшковська Ольга Геннадіївна. Завідувачка кафедри, доктор медичних наук, професор. Середовська Вікторія Юріївна старший викладач, завуч кафедри. Коростильова Ганна Юріївна. Старший викладач, методист кафедри. Бурдін Ігор Євгенійович. Старший викладач, відповідальний за спортивно-масову роботу. Афанасьєв Сергій Ігорович. Старший викладач, куратор спортивної секції з футболу. Пархоменко Ірина Василівна. Старший викладач, куратор спортивної секції боксу.
Контактна інформація	Довідки за телефонами: Середовська Вікторія Юріївна, завуч кафедри 0672857552 Коростильова Ганна Юріївна, методист кафедри 0674881405 Радаєва Вікторія Володимирівна, лаборант кафедри, 0973824140, +380(48) 723-05-68 , +380 (48) 728-50-30 E-mail: sportmed@onmedu.edu.ua Очні консультації: з 15.00 до 17.00 кожного четверга, з 9.00 до 12.00 кожної суботи Онлайн-консультації: з 16.00 до 18.00 кожного четверга, з 9.00 до 14.00 кожної суботи. Посилання на онлайн -консультацію надається кожній групі під час занять окремо.

КОМУНІКАЦІЯ

Комунікація зі здобувачами буде здійснюватися аудиторно (очно).

Під час дистанційного навчання комунікація здійснюється через платформу Microsoft Teams, а також через листування електронною поштою, месенджери Viber (через створені у Viber групи для кожної групи, окремо через старосту групи).

АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Предмет вивчення дисципліни – вивчення закономірностей формування здоров'я людини.

Пререквізити і постреквізити дисципліни (місце дисципліни в освітній програмі):

Пререквізити: українська мова (за професійним спрямуванням), іноземна мова (за професійним спрямуванням), медична біологія, біофізика, біохімія, етика, філософія, екологія, анатомія людини, нормальна та патологічна фізіологія та інтегрується з цими дисциплінами.

Постреквізити: безпека життєдіяльності, валеологія, фізична реабілітація, спортивна медицина та формування умінь застосовувати знання з фізичного виховання в процесі подальшого вивчення усіх клінічних дисциплін і в майбутній професійній діяльності.

Мета дисципліни: Опанування здобувачем вищої освіти знань і формування елементів професійних компетентностей в галузі фізичного виховання і удосконалення навичок та компетентностей, набутих при вивченні попередніх дисциплін.

Завдання дисципліни:

1. Збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння формуванню здорового способу життя, підтримка і підвищення рівня працездатності протягом навчання;

2. Виховання у студентів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності та фізичного самовдосконалення;

3. Оволодіння методиками оцінки фізичного розвитку, функціонального стану і самоконтролю під час занять фізичними вправами;

4. Отримання студентами необхідних знань, умінь і навичок в застосуванні засобів фізичної культури для профілактики захворювань, відновлення і зміцнення здоров'я, продовження професійної діяльності працездатного населення;

5. Формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, до здорового способу життя, фізичного вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;

6. Формування системи знань і умінь з фізичної культури і здорового способу життя;

7. Зміцнення здоров'я, сприяння формуванню всебічного розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення оптимального рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності, функціонального стану протягом періоду навчання;

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і
валеології

8. Оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами фізичних вправ і форм раціональної фізкультурної діяльності;

9. Забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;

10. Придбання рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості;

11. Набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності;

12. Придбання здатності до виконання тестів і нормативів фізичної підготовленості;

13. Вдосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів.

Очікувані результати:

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен:

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 застосовувати 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.

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Форми і методи навчання

Дисципліна буде викладатися у формі практичних занять (30 аудиторних годин); організації самостійної роботи здобувача (60 годин).

Методи навчання: бесіда, розповідь, пояснення, демонстрація, інструктаж, тренувальні вправи.

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і
валеології

Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

**Засоби розвитку фізичних якостей, підвищення фізичної
працездатності, підготовленості і функціонального стану**

Тема 1. Оволодіння основними засобами розвитку швидкості та їх вдосконалення. Оволодіння фізичними вправами загального розвитку і спеціальними вправи для вдосконалення бігової підготовки. Характеристика швидкості, як фізичної якості. Методика і засоби розвитку швидкості. Складання програм, переважно спрямованих на розвиток швидкості рухів.

Тема 2. Оволодіння основними засобами розвитку витривалості та їх вдосконалення. Оволодіння основними засобами розвитку спеціальної і загальної витривалості та їх вдосконалення. Характеристика витривалості, як фізичної якості. Методика і засоби розвитку витривалості. Складання програм, переважно спрямованих на розвиток спеціальної та загальної витривалості.

Тема 3. Оволодіння основними засобами розвитку сили та їх вдосконалення. Оволодіння та удосконалення техніки виконання вправ на тренажерах. Форми і типи м'язових скорочень. Функціональні резерви сили. Характеристика сили, як фізичної якості. Методика і засоби розвитку сили. Складання програм, переважно спрямованих на розвиток сили.

Тема 4. Оволодіння основними засобами розвитку спритності та їх вдосконалення. Оволодіння основами дозування фізичних вправ при застосуванні степ платформ, фіт-болів, гімнастичних скакалок. Характеристика спритності, як фізичної якості. Методика і засоби розвитку координаційних здібностей. Складання програм, переважно спрямованих на розвиток координаційних здібностей і спритності.

Тема 5. Оволодіння основними засобами розвитку гнучкості та їх вдосконалення. Основні групи вправ для розвитку гнучкості. Фізіологічні та анатомічні основи гнучкості. Характеристика гнучкості, як фізичної якості. Методика і засоби розвитку гнучкості. Складання програм, переважно спрямованих на розвиток гнучкості.

Змістовий модуль 2.

**Навчання і застосування в оздоровчих цілях, і професійна-
прикладної підготовки рухових дій, навичок і умінь**

Тема 6. Використання загально-розвиваючих вправ, як засіб розвитку основних фізичних якостей та їх вплив на організм людини. Оволодіння основами знань з методики самостійних занять фізичними вправами для загальної і професійна-прикладної підготовки. Основні фізичні якості та їх вплив на організм людини. Основи здорового способу життя.

Тема 7. Навчання основним засобам та принципам спортивного тренування. Методика роботи і способи використання гімнастичного

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і
валеології

обладнання та тренажерів. Основні поняття та принципи спортивного тренування. Структура і функції м'язів. Послідовність біохімічних змін при тренуванні.

Тема 8. Навчання основним засобам техніки і тактики гри у баскетбол. Ознайомлення зі спеціально-підготовчими вправами баскетболістів. Загальні поняття про фізичне навантаження. Основні поняття про адаптацію. Адаптація організму до тренувальних навантажень. Фізіологічні механізми адаптації до навантажень.

Тема 9. Навчання основним засобам техніки і тактики гри в волейбол. Ознайомлення зі спеціально-підготовчими вправами волейболістів. Фізична працездатність. Види фізичної працездатності. Адаптація дихальної системи до фізичних навантажень

Тема 10. Навчання основним засобам техніки і тактики гри в футбол. Ознайомлення зі спеціально-підготовчими вправами футболістів. Проблема допінгу в сучасному спорті та наслідки його застосування.

Перелік рекомендованої літератури:

Основна:

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. 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.

3. 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

Додаткова:

1. Волков В. Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки : [монографія] / В. Л. Волков. – К.: Освіта України, 2011. – 420 с.

2. Сергієнко Л. П. Терміни і поняття у фізичній культурі / Л.П. Сергієнко. – Тернопіль: Навчальна книга «Богдан», 2011. – 264 с.

3. Санологія (медичні аспекти валеології) [Текст]: підручник 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.).

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і
валеології

4. 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.

5. 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.

ОЦІНЮВАННЯ

Форми і методи поточного контролю: усний (опитування), теоретичне тестування, оцінювання виконання тестів, оцінювання активності на занятті.

Критерії поточного оцінювання на практичному занятті

Оцінка	Критерії оцінювання
Відмінно «5»	Здобувач систематично працював протягом семестру, показав різнобічні і глибокі знання програмного матеріалу, вміє успішно виконувати завдання, які передбачені програмою, засвоїв зміст основної та додаткової літератури, усвідомив взаємозв'язок окремих розділів дисципліни, їхнє значення для майбутньої професії, виявив творчі здібності у розумінні та використанні навчально-програмного матеріалу, проявив здатність до самостійного оновлення і поповнення знань.
Добре «4»	Здобувач виявив повне знання навчально-програмного матеріалу, успішно виконує передбачені програмою завдання, засвоїв основну літературу, що рекомендована програмою, показав достатній рівень знань з дисципліни і здатний до їх самостійного оновлення та поновлення у ході подальшого навчання та професійної діяльності.
Задовільно «3»	Здобувач виявив знання основного навчально-програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та наступної роботи за професією, справляється з виконанням завдань, передбачених програмою, допустив окремі помилки у відповідях на іспиті і при виконанні іспитових завдань, але володіє необхідними знаннями для подолання допущених помилок під керівництвом науково-педагогічного працівника.
Незадовільно «2»	Здобувач не виявив достатніх знань основного навчально-програмного матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань, не може без допомоги викладача використати знання при подальшому навчанні, не спромігся оволодіти навичками самостійної роботи.

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і
валеології

Форми і методи підсумкового контролю: залік, виставляється здобувачу, який виконав усі розділи освітньої програми вибіркової дисципліни, приймав активну участь у семінарах, має середню поточну оцінку не менше ніж 3,0 і не має академічної заборгованості.

Можливість і умови отримання додаткових (бонусних) балів: не передбачено.

САМОСТІЙНА РОБОТА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Самостійна робота передбачає підготовку до кожного практичного заняття.

ПОЛІТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Політика щодо дедлайнів та перескладання:

- Пропуски занять з неповажних причин відпрацьовуються за розкладом черговому викладачу.
- Пропуски з поважних причин відпрацьовуються за індивідуальним графіком з дозволу деканату.

Політика щодо академічної доброчесності:

Обов'язковим є дотримання академічної доброчесності здобувачами, а саме:

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

Неприйнятними у навчальній діяльності для учасників освітнього процесу є:

- використання родинних або службових зв'язків для отримання позитивної або вищої оцінки під час здійснення будь-якої форми контролю результатів навчання або переваг у науковій роботі;
- використання під час контрольних заходів заборонених допоміжних матеріалів або технічних засобів (шпаргалок, конспектів, мікро-навушників, телефонів, смартфонів, планшетів тощо);
- проходження процедур контролю результатів навчання підставними особами.

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і
валеології

За порушення академічної доброчесності здобувачі освіти можуть бути притягнені до такої академічної відповідальності:

- зниження результатів оцінювання контрольної роботи, оцінки на занятті, заліку тощо;
- повторне проходження оцінювання (контрольної роботи, заліку тощо);
- призначення додаткових контрольних заходів (додаткові індивідуальні завдання, контрольні роботи, тести тощо);
- проведення додаткової перевірки інших робіт авторства порушника.

Політика щодо відвідування та запізнень:

Форма одягу: медичний халат, який повністю закриває верхній одяг, або лікарська піжама, шапочка, маска, змінне взуття.

Обладнання: зошит, ручка.

Стан здоров'я: здобувачі хворі на гострі інфекційні захворювання, у тому числі на респіраторні хвороби, до заняття не допускаються.

Здобувач, який спізнився на заняття, може бути на ньому присутній, але якщо в журналі викладач поставив «нб», він повинен його відпрацювати у загальному порядку.

Використання мобільних пристроїв:

Мобільні пристрої можуть бути застосовані здобувачами з дозволу викладача, якщо вони потрібні для виконання завдання.

Поведінка в аудиторії:

Поведінка здобувачів та викладачів в аудиторіях має бути робочою та спокійною, суворо відповідати правилам, встановленим у відповідності до Кодексу академічної етики та взаємин університетської спільноти Одеського національного медичного університету.