

**ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
І МЕДИЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

ЗАТВЕРДЖЕНО
Декан І медичного факультету
Добрянський В.М.



« 01 » 06 2021 р.

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я**

освітня кваліфікація **«Магістр медицини»**
(назва рівня вищої освіти)

галузі знань **22 «Охорона здоров'я»**
(цифр і назва галузі знань)

спеціальності **222 «Медицина»**
(код і найменування спеціальності)

професійна кваліфікація **«Лікар»**

РОЗГЛЯНУТО на засіданні Студентської Ради Протокол № 01/06 _____ від « 01 » 06 _____ 2021р.	РОЗГЛЯНУТО на засіданні спільної Вченої ради медичних факультетів Протокол № 9 _____ від « 01 » 06 _____ 2021р.
---	---

1. Загальна інформація про викладачів

Викладач: старший викладач, кандидат з фізичного виховання та спорту Олійник М.О.
e-mail: oleynikmikel.1991@ukr.net

Кафедра: фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я.
Адреса: 69035, м. Запоріжжя, проспект Маяковського, 26.

Викладач: професор, доктор наук з фізичного виховання та спорту Дорошенко Е.Ю.,
e-mail: doroe@ukr.net

Кафедра: фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я.
Адреса: 69035, м. Запоріжжя, проспект Маяковського, 26.

2. Назва, код дисципліни і кількість кредитів

Назва дисципліни: «Фізичне виховання та здоров'я»

Кількість кредитів з дисципліни: 120 годин / 4 кредити ECTS (лекцій – 0, практичних занять – 20, СРС – 100).

3. Семестр: II курс 3-4 семестр

4. Пререквізити і постреквізити навчальної дисципліни

Пререквізити (перелік дисциплін, вивчення яких має передувати дисципліні «Фізичне виховання та здоров'я»): нормальна анатомія людини, нормальна фізіологія людини.

Постреквізити (перелік дисциплін, для вивчення яких є обов'язковими знання, здобуті при вивченні «Фізичного виховання та здоров'я»): теорія і методика фізичного виховання, валеологія, терапевтичні вправи, біомеханіка та клінічна кінезіологія, теорія і методика адаптивного фізичного виховання, основи фізичної терапії, ерготерапії; основи здорового способу життя, оздоровча рекреаційно-рухова активність.

5. Характеристика навчальної дисципліни

5.1 Призначення навчальної дисципліни

«Фізичне виховання та здоров'я», як навчальна дисципліна у медичних закладах вищої освіти є невід'ємною частиною системи гуманітарного виховання студентів, формування загальної та професійної культури особистості майбутнього спеціаліста, це педагогічний процес спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєвоважливим руховим навичкам, вмінням і зв'язаних із ним знаннями для успішної наступної професійної діяльності. Фізичне виховання забезпечує загальну та спеціальну фізичну підготовку, є одним із засобів формування всебічно розвиненої особистості, збереження і зміцнення

Основним організаційно–педагогічним принципом є диференційоване використання засобів фізичної культури на практичних заняттях зі студентами різної статі та віку з урахуванням стану їхнього здоров'я, ступеня фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості.

5.2 Мета вивчення навчальної дисципліни: цілеспрямоване формування особистості лікаря у закладі вищої освіти МОЗ України, яка має ціннісні установки на здоров'я, високий рівень знань з теорії й практики формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я людини, озброєна методиками оцінювання здоров'я та технологіями формування і дотримання здорового способу життя та здатна здійснювати свою майбутню професійну діяльність на валеологічних засадах; досягнення основних кінцевих цілей навчання (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).

5.3 Завданнями вивчення дисципліни «Фізичне виховання та здоров'я» є:

- збереження і зміцнення здоров'я, сприяння формуванню здорового способу життя, підтримання та підвищення рівня працездатності студентів протягом навчання;

- виховання у студентів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності та фізичного самовдосконалення;
- оволодіння методиками оцінки функціонального стану та самоконтролю під час занять фізичними вправами;
- формування розуміння ролі занять з фізичного виховання у процесі розвитку особистості та її підготовки до професійної діяльності, ролі фізичних вправ і здорового способу життя для здоров'я людини;
- формування системи знань із: основ термінології в фізичній культурі та спорті, основ організації фізичного виховання у закладах вищої освіти, основ професійно-прикладної фізичної підготовки;
- формування системи знань щодо вимог до одягу і взуття на заняттях із фізичного виховання, техніки безпеки на заняттях із фізичного виховання;
- закладання основ спеціальної термінології, що прийнята в фізичній культурі та спорті;
- зміцнення здоров'я, сприяння формуванню всебічного розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення оптимального рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності, функціонального стану протягом навчання на I курсі в ЗВО;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами фізичних вправ і форм організації раціональної фізкультурної діяльності;
- формування рухових умінь і навичок гри в баскетбол, волейбол, футбол, бадмінтон;
- формування вмінь і навичок у виконанні легкоатлетичних вправ;
- формування рухових умінь і навичок із танцювальної аеробіки;
- закладання основ складання і проведення загальнорозвивальних вправ;
- формування вмінь і навичок у виконанні та проведенні стройових вправ;
- розвиток та вдосконалення фізичних якостей;
- формування вміння підбирати та проводити контрольні вправи (тести) для розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності);
- накопичувати руховий досвід для підвищення своїх функціональних та рухових можливостей і досягнення особистих життєвих та професійних цілей.

5.4 Зміст навчальної дисципліни: Програма навчальної дисципліни складається з: практичних занять – 20 годин, самостійна робота – 70 годин);

Змістовий модуль, 10 тем.

Вступ. Основи організації і проведення занять із фізичного виховання в ЗВО. Інструктаж із техніки безпеки на заняттях із фізичного виховання. Самоконтроль функціонального стану організму в процесі занять фізичними вправами. Вимоги до заліку.

Стройові, загальнорозвивальні та прикладні вправи та їх значення. Методика і організація проведення фізичних вправ. ЗРВ роздільним способом. Команди до початку і закінчення фізичної вправи. Стійки. Визначення і види. Види ходьби. Л/А: стрибки в довжину з місця і з розбігу. Вправи для зміцнення м'язів спини (в упорах і висах).

Закріплення техніки виконання і методики навчання фізичних вправ з теми 2: навчальна практика студентів у малих групах. Шикуванням в 1 шеренгу і 1 колону. Відповідні команди і розпорядження. ЗРВ роздільним способом за викладачем. Стійки. Л/А: стрибки в довжину з місця і з розбігу. Вправи для зміцнення м'язів спини.

Методика і організація проведення фізичних вправ: Повороти на місці. Відповідні команди і розпорядження. ЗРВ роздільним способом. Положення рук і рухи руками. Визначення і види. Види бігу. Л/А: біг, спортивна ходьба. Вправи для зміцнення м'язів черевного пресу (в положенні лежачи).

Закріплення техніки виконання і методики навчання фізичних вправ з теми 4: навчальна практика студентів у малих групах. Повороти на місці. Відповідні команди і розпорядження. ЗРВ роздільним способом. Положення рук і рухи руками. Види бігу. Л/А: біг, спортивна ходьба. Вправи для зміцнення м'язів черевного пресу (у висах).

Методика і організація проведення фізичних вправ: Рух в обхід. Рух бігом. Відповідні

команди і розпорядження. ЗРВ роздільним способом. Випади, махи ногами і тулубом. Визначення і види. Види рівноваги. С/І: футбол. Вправи для зміцнення м'язів стегон і сідниць (в положенні лежачи).

Закріплення техніки виконання і методики навчання фізичних вправ з теми 6: навчальна практика студентів у малих групах. Рух в обхід. Рух бігом. Відповідні команди і розпорядження. ЗРВ роздільним способом. Випади, махи ногами і тулубом. Види рівноваги. Статичні вправи на рівновагу. С/І: футбол. Вправи для зміцнення м'язів стегон і сідниць (в положенні стоячи).

Організація і методика проведення тестування з фізичної підготовленості. Контрольні вправи для визначення показників розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності або координаційних здібностей).

Методика і організація проведення фізичних вправ: Перешикування із колони по 1 у колону по 2 прохідним способом. Відповідні команди і розпорядження. ЗРВ в парах. Присіди і сідни. Визначення і види. С/І: волейбол. Фізичні вправи для розвитку швидкості.

Контроль та оцінювання рівня розвитку фізичних якостей. Залік

6 План вивчення навчальної дисципліни

№ з/п	Назва теми	Форми організації навчання та кількість годин	Завдання для самостійної роботи
Змістовий модуль. Засоби фізичного розвитку, професійно-прикладної фізичної підготовки і підвищення працездатності. Основи термінології.			
1	Тема 1. Вступ. Основи організації і проведення занять із фізичного виховання в ЗВО. Інструктаж із техніки безпеки на заняттях із фізичного виховання. Самоконтроль функціонального стану організму в процесі занять фізичними вправами. Вимоги до заліку.	ПЗ – 2 год., СРС - 10 год.	Опрацювання теоретичних, методичних і організаційних питань із зазначеної теми; формування вміння відповідати на комплекс питань для самоперевірки засвоєних знань і практичних умінь, а також з організації і проведення самоконтролю функціонального стану організму.
2	Тема 2. Стройові, загальнорозвивальні та прикладні вправи та їх значення. Методика і організація проведення фізичних вправ. ЗРВ роздільним способом. Команди до початку і закінчення фізичної вправи. Стійки. Визначення і види. Види ходьби. Л/А: стрибки в довжину з місця і з розбігу. Вправи для зміцнення м'язів спини.	ПЗ – 2 год., СРС - 10 год.	Опрацювання теоретичних, методичних і організаційних питань із зазначеної теми; формування вміння відповідати на комплекс питань для самоперевірки засвоєних знань і підібрати вправи для зміцнення м'язів спини (1 в упорі та 1 у висі).
3	Тема 3. Закріплення техніки виконання і методики навчання фізичних вправ з теми 2: навчальна практика студентів у малих групах. Шикування в 1 шеренгу і 1 колону. Відповідні команди і розпорядження. ЗРВ роздільним способом за викладачем. Стійки. Л/А: стрибки в довжину з місця і з розбігу. Вправи для зміцнення м'язів спини (в положенні лежачи).	ПЗ – 2 год., СРС - 10 год.	Опрацювання теоретичних, методичних і організаційних питань із зазначеної теми, формування вміння відповідати на комплекс питань для самоперевірки засвоєних знань і підбір вправ для зміцнення м'язів спини (2 у положенні лежачи).

4	Тема 4. Методика і організація проведення фізичних вправ: Повороти на місці. Відповідні команди і розпорядження. ЗРВ роздільним способом. Положення рук і рухи руками. Визначення і види. Види бігу. Л/А: біг, спортивна ходьба. Вправи для зміцнення м'язів черевного пресу.	ПЗ – 2 год., СРС - 10 год.	Опрацювання теоретичних, методичних і організаційних питань із зазначеної теми; формування вміння відповідати на комплекс питань для самоперевірки засвоєних знань і підбір вправ для зміцнення м'язів черевного пресу (2 в положенні лежачи).
5	Тема 5. Закріплення техніки виконання і методики навчання фізичних вправ з теми 4: навчальна практика студентів у малих групах. Повороти на місці. Відповідні команди і розпорядження. ЗРВ роздільним способом. Положення рук і рухи руками. Види бігу. Л/А: біг, спортивна ходьба. Вправи для зміцнення м'язів черевного пресу	ПЗ – 2 год., СРС - 10 год.	Опрацювання теоретичних, методичних і організаційних питань із зазначеної теми; формування вміння відповідати на комплекс питань для самоперевірки засвоєних знань і підбір вправ для зміцнення м'язів черевного пресу (в висах).
6	Тема 6. Методика і організація проведення фізичних вправ: Рух в обхід. Рух бігом. Відповідні команди і розпорядження. ЗРВ роздільним способом. Випади, махи ногами і тулубом. Види рівноваги. С/І: футбол. Вправи для зміцнення м'язів стегон і сідниць.	ПЗ – 2 год., СРС - 10 год.	Опрацювання теоретичних, методичних і організаційних питань із зазначеної теми; формування вміння відповідати на комплекс питань для самоперевірки засвоєних знань і підбір вправ для зміцнення м'язів стегон і сідниць (2 в положенні лежачи: 1 для сідниць, 1 для стегон).
7	Тема 7. Закріплення техніки виконання і методики навчання фізичних вправ з теми 6: навчальна практика студентів у малих групах. Рух в обхід. Рух бігом. Відповідні команди і розпорядження. ЗРВ роздільним способом. Випади, махи ногами і тулубом. Визначення і види. Види рівноваги. Статичні вправи на рівновагу. С/І: футбол. Вправи для зміцнення м'язів стегон і сідниць.	ПЗ – 2 год., СРС - 10 год.	Опрацювання теоретичних, методичних і організаційних питань із зазначеної теми; формування вміння відповідати на комплекс питань для самоперевірки засвоєних знань і підбір вправ для зміцнення м'язів стегон і сідниць (2 в положенні стоячи: 1 для сідниць, 1 для стегон).
8	Тема 8. Організація і методика проведення тестування з фізичної підготовленості. Контрольні вправи для визначення показників розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності або координаційних здібностей).	ПЗ – 2 год., СРС - 10 год.	Опрацювання теоретичних, методичних і організаційних питань із зазначеної теми; формування вміння відповідати на комплекс питань для самоперевірки засвоєних знань і розібрати техніку виконання контрольних вправ для визначення показників розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності або координаційних здібностей).

9	Тема 9. Методика і організація проведення фізичних вправ: Перешикування із колони по 1 у колону по 2 прохідним способом. Відповідні команди і розпорядження. ЗРВ в парах. Присіди і сіди. Визначення і види. С/І: волейбол. Фізичні вправи для розвитку швидкості.	ПЗ – 2 год., СРС - 10 год.	Опрацювання теоретичних, методичних і організаційних питань із зазначеної теми; формування вміння відповідати на комплекс питань для самоперевірки засвоєних знань і підбір вправ для розвитку швидкості (2 вправи).
10	Тема 10. Контроль та оцінювання рівня розвитку фізичних якостей. Залік	ПЗ – 2 год., СРС - 10 год.	Опрацювання теоретичних, методичних і організаційних питань із зазначеної теми; формування вміння відповідати на комплекс питань для самоперевірки засвоєних знань і розбір системи оцінки рівня розвитку фізичних якостей за результатами тестування щодо спеціальних таблиць.

7. Самостійна робота студента.

№ з/п	Тема	Кількість годин
Модуль 1		
1	Основи організації і проведення занять із фізичного виховання в ЗВО. Самоконтроль функціонального стану організму в процесі занять фізичними вправами..	10
2	Стройові, загальнорозвивальні та прикладні вправи та їх значення. Л/А: техніка виконання стрибків у довжину з місця. Вправи для зміцнення м'язів спини (в упорах і висах).	10
3	Стійки. Визначення і види. Л/А: техніка виконання стрибків довжину з розбігу. Вправи для зміцнення м'язів спини (в положенні лежачи).	10
4	Положення рук і рухи руками. Визначення і види. Л/А: біг на короткі дистанції. Вправи для зміцнення м'язів черевного пресу (в положенні лежачи).	10
5	Види бігу. Визначення і види. Л/А: техніка виконання стрибків довжину з розбігу. Вправи для зміцнення Л/А: спортивна ходьба. Вправи для зміцнення м'язів черевного пресу (в висах).	10
7	Випади, махи ногами і тулубом. Визначення і види. Види рівноваги. Статичні вправи на рівновагу. С/І: технічні дії в футболі. Вправи для зміцнення м'язів стегон і сідниць (в положенні лежачи).	10
7	Динамічні вправи на рівновагу. С/І: тактичні дії в футболі. Вправи для зміцнення м'язів стегон і сідниць (в положенні стоячи).	10
8	Організація і методика проведення тестування з фізичної підготовленості.	10
9	Присіди. Визначення і види. С/І: технічні дії в волейболі. Фізичні вправи для розвитку швидкості.	10
10	Контроль та оцінювання рівня розвитку фізичних якостей.	10
Всього		100

Консультативна допомога студентам здійснюється згідно графіка консультацій.

Контрольні заходи: самостійна робота студентів, що передбачена в темі поряд із аудиторною роботою, оцінюється безпосередньо на практичних заняттях. Оцінка «Зараховано» за курс виставляється лише студентам, яким зараховані усі заняття з курсу та відсоток засвоєного

матеріалу за результатами контролю кожної теми складає не менше 60%. Курс вважається не зарахованим, якщо студентом пропущена хоча б одну тему, або відсоток засвоєного матеріалу хоча б за однією темою менше 60%.

8. Список основної та додаткової літератури

8.1. Основна література

1. Гурєєва А.М. Фізичне виховання та здоров'я: методика розвитку гнучкості: навчальний посібник для самостійної роботи студентів I-VI курсів медичних та фармацевтичних факультетів, спеціальностей «Технологія медичної діагностики та лікування», «Фізична терапія, ерготерапія», «Стоматологія», «Медицина», «Фармація, промислова фармація», «Педіатрія». Запоріжжя: ЗДМУ, 2019. 88 с.

2. Ляхова І.М., Олійник М.О. Курс лекцій з ТМФВ (Частина І). Запоріжжя: ЗДМУ. 2020.

8.2. Додаткова література

1. Олійник М.О. Атлетична гімнастика в ЗВО: навчальний посібник. Запоріжжя: ЗДМУ, 2019. 79 с.

2. Світлична Т.С. Настільний теніс як засіб розвитку фізичних якостей студентів ЗВО: навч. посіб. для студентів I-II курсів ЗВО III-IV рівня акредитації МОЗ України, напрямку підготовки «Медицина» 1201, спеціальностей 7.12010001 «Лікувальна справа», 7.12010002 «Педіатрія», 7.1201005 «Стоматологія», напрямку підготовки «Фармація» 1202, спеціальність 7.12020101 «Фармація» Запоріжжя : ЗДМУ, 2019. 80 с.

9. Контроль і оцінка результатів навчання

9.1. Види контролю

- Поточний, проміжна атестація;
- Оперативний;
- Підсумковий (заключний).

9.2. Форми контролю і успішності навчання

Вивчення дисципліни «Фізичне виховання» здійснюється на навчальних заняттях, у вигляді самостійної роботи студентів (СРС) та дистанційному навчанні на платформі Microsoft Team. Оцінюється робота кожного студента на кожному практичному занятті, самостійна робота студентів (оцінюється під час поточного контролю на відповідному практичному занятті) та виконання ними індивідуальних завдань.

Максимальна кількість балів з навчальної дисципліни дорівнює 200, мінімальна – 120.

Підраховується середній бал поточної успішності, тобто середнє арифметичне всіх отриманих оцінок за традиційною шкалою, округлене до двох знаків після коми, яке конвертується за 200-бальною системою. Отриманий середній бал за дисципліну дозволяє здійснити конвертацію в оцінку за 200-бальною шкалою

Кількість балів з дисципліни «Фізичне виховання» конвертується згідно листа МОЗ України від 21.01.2008р. №08.01-22/65).

10. Політика навчальної дисципліни

Обов'язкове дотримання академічної доброчесності студентами, 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, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.