

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної роботи

Хмельницького національного Університету



29 септ 2024 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Інтегративне фізичне виховання студентів різних медичних груп (вибіркова)

Призначення Робочої програми	Для освітніх програм різних спеціальностей
Рівень вищої освіти	Другий магістерський
Обсяг дисципліни	4 кредити ЄКТС
Мова навчання	Українська
Статус дисципліни	Вибіркова загальної підготовки
Факультет:	ЗПФКС
Кафедра:	Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Форма навчання	Курс	Семестр	Обсяг дисципліни	Кількість годин							Форма семестрового контролю		
				Кредити ЄКТС	Аудиторні заняття				Індивідуальна робота студента	Самостійна робота, у т.ч. ІРС	Курсовий проект	Курсова робота	Залік
			Разом		Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття						
Д	1-2	3	4	51	17		34		69			+	
З	1-2	3	4	4	2		2		116			+	

Робоча програма складена на основі освітніх програм підготовки магістрів та стандартів вищої освіти.

Програма складена к.пед.наук, доцент Тетяна ЧОПІК

Зав. кафедрою теорії і методики фізичного виховання і спорту Олександр СОЛТИК

1. ВСТУП

Основним змістом навчальної програми є обґрунтування процесу інтегративного фізичного виховання студентів різних медичних груп. В розділі розглядаються основи нормування фізичних навантажень для різних нозологій, критерії оцінки фізичних навантажень різного характеру, виду та інтенсивності, фізіологічне обґрунтування дидактичних принципів фізичного виховання. До розділу включені актуальні питання особливостей інтегративних занять фізичними вправами зі студентами спеціального медичного відділення.

Отже, **мета дисципліни** – навчити студентів анатоμο-фізіологічним та антропо-біомеханічним основам проведення занять у різних медичних групах.

Предмет дисципліни. Предметом вивчення дисципліни є вивчення: адаптаційних змін в організмі при заняттях фізичною культурою; методики досліджень та оцінки стану здоров'я; контроль і самоконтроль під час занять фізичними вправами

Завдання дисципліни. Надати студентам необхідні знання з предмету; розширити загальнотеоретичну та біологічну підготовку студентів як основу фізичного виховання; формувати навички по застосуванню отриманих знань з медико-біологічних основ фізичного виховання на практиці під час проведення занять у СМГ.

Результати навчання. Студент, який успішно завершив вивчення дисципліни, повинен: вміло використовувати понятійний апарат; дати оцінку фізичному розвитку студентів; провести лікарсько-педагогічний контроль заняття; правильно побудувати заняття використовуючи знання для проведення оздоровчо-лікувальної фізичної культури для студентів із порушенням зору; фізичні вправи при захворюваннях органів дихання; фізичне виховання при гіпертонічній і гіпотонічній хворобах; фізичні вправи при захворюваннях органів травлення й обміну речовин; профілактика і корекція порушень постави та ступній; основні засоби самостійного фізичного тренування; контроль і самоконтроль під час занять фізичними вправами з метою зміцнення здоров'я та підвищення працездатності людини.

2. СТРУКТУРА ЗАЛІКОВИХ КРЕДИТІВ ДИСЦИПЛІНИ

Назва розділу (теми)	Кількість годин, відведених на:					
	Денна форма			Заочна форма		
	лекції	практ. роботи	СРС	лекції	практ. роботи	СРС
Тема 1. Організаційно-методичні основи інтегративного фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи	1	4	5	2	2	10
Тема 2. Фізичні вправи - основний засіб інтегративного фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи	2	4	5		10	
Тема 3. Оздоровчо-лікувальна фізична культура для студентів із порушенням зору	2	4	5		14	
Тема 4. Фізичні вправи при захворюваннях органів дихання	2	4	5		14	
Тема 5. Фізичне виховання при гіпертонічній і гіпотонічній хворобах	2	4	10			14
Тема 6. Фізичні вправи при захворюваннях органів травлення й обміну речовин	2	4	10		14	
Тема 7. Профілактика і корекція порушень постави та стоп	2	4	10		14	
Тема 8. Основні засоби самостійного фізичного тренування	2	4	10		14	

Тема 9. Контроль і самоконтроль під час занять фізичними вправами	2	2	9			12
Разом за 3-й семестр:	17	34	69	2	2	116

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

3.1. Зміст лекційного курсу*

Номер лекції	Перелік тем лекцій, їх анотації	Кількість годин
	<i>Третій семестр</i>	
1	Організаційно-методичні основи інтегративного фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи. Основні завдання фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Комплектування спеціальних медичних груп з урахуванням функціональних порушень органів і систем. Показання та протипоказання до впровадження фізичних вправ різної спрямованості під час фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи Літ.: [1] с. 42-48; [2] с. 4-10; [4] с. 48-50	1
2	Фізичні вправи - основний засіб інтегративного фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи. Роль рухової активності в підвищенні резервних можливостей організму людини. Тонізувальна дія фізичних вправ. Вплив фізичних вправ на трофічні процеси. Вплив фізичних навантажень на функцію рухового апарату. Літ.: [1] с. 49-52; [2] с. 10-14; [4] с. 48-50	2
3	Оздоровчо-лікувальна фізична культура для студентів із порушенням зору. Види рефракції. Удосконалення функцій зорового аналізатора в управлінні рухами. Вправи, спрямовані на тренування функцій зорового аналізатора. Літ.: [1] с. 52-60; [2] с. 42-50; [3] с. 24-26; [4] с. 68-70	2
4	Фізичні вправи при захворюваннях органів дихання. Захворювання органів дихання. Морфологічні особливості при захворюваннях органів дихання. Роль фізичних вправ у комплексному лікуванні захворювань органів дихання. Літ.: [1] с. 60-63; [2] с. 51-55; [3] с. 26-28; [4] с. 68-70	2
5	Фізичне виховання при гіпертонічній і гіпотонічній хворобах. Характеристика гіпертонічного захворювання. Рухова активність при гіпертонічному захворюванні Правила виконання фізичних вправ при гіпертонічній хворобі. Характеристика гіпотонічної хвороби Літ.: [1] с. 55-58; [2] с. 68-70; [3] с. 32-80; [4] с. 75-79	2
6.	Фізичні вправи при захворюваннях органів травлення й обміну речовин Особливості методики фізичного виховання студентів при захворюваннях системи травлення. Фізичні вправи при дискінезії кишківника. Фізичне виховання студентів при ожирінні. Літ.: [1] с. 55-58; [2] с. 68-70; [3] с. 32-80; [4] с. 75-79	2
7.	Профілактика і корекція порушень постави та стоп. Характеристика порушень постави Корегувальний вплив плавання Фізичні вправи для корекції порушень постави Фізичні вправи для корекції плоскостопості Літ.: [1] с. 94-98; [2] с. 41-47	2
8.	Основні засоби самостійного фізичного тренування. Зміст самостійних занять фізичними вправами. Програмування фізичних навантажень під час самостійних занять фізичними вправами. Правила виконання фізичних вправ для вагітних Літ.: [1] с. 99-102; [2] с. 41-47	2
9.	Контроль і самоконтроль під час занять фізичними вправами. Лікарсько-	2

	педагогічний контроль. Критерії контролю і самоконтролю в процесі фізичного виховання студентів. Щоденник самоконтролю Літ.: [1] с. 99-102; [2] с. 41-47	
	Разом:	17

Перелік оглядових лекцій для студентів заочної форми навчання

Номер лекції	Тема лекції	Кількість годин
1	Фізичне виховання при гіпертонічній і гіпотонічній хворобах. Характеристика гіпертонічного захворювання. Рухова активність при гіпертонічному захворюванні Правила виконання фізичних вправ при гіпертонічній хворобі. Характеристика гіпотонічної хвороби Літ.: [1] с. 55-58; [2] с. 68-70; [3] с. 32-80; [4] с. 75-79	2
	Разом :	2

3.2 Зміст лабораторних (практичних, семінарських) занять

Перелік практичних занять для студентів денної форми навчання

№ з/п	Тема лабораторного заняття	Кількість годин
<i>Третій семестр</i>		
1	Вправи, спрямовані на тренування функцій зорового аналізатора.	4
2	Фізичні вправи при захворюваннях органів дихання	4
3	Виконання фізичних вправ при гіпертонічній хворобі.	4
4	Виконання фізичних вправ при гіпотонічній хворобі	4
5	Комплекс фізичних вправ у комплексному лікуванні захворювань органів дихання	4
6	Фізичні вправи при захворюваннях системи травлення.	4
7	Фізичні вправи при дискінезії кишківника.	4
8	Фізичне виховання студентів при ожирінні.	4
9	Правила виконання фізичних вправ для вагітних	2
	Разом:	34

Перелік практичних робіт для студентів заочної форми навчання

№ з/п	Тема практичного заняття	Кількість годин
1	Правила виконання фізичних вправ для вагітних	2
	Разом:	2

3.3 Зміст самостійної (у т.ч. індивідуальної) роботи

Самостійна робота студентів *денної* форми навчання полягає у систематичному опрацюванні програмного матеріалу, підготовці до практичних робіт, формуванні портфолію, тестування з теоретичного матеріалу, виконанні індивідуальних завдань.

Зміст самостійної роботи студентів денної форми навчання

Номер тижня	Вид самостійної роботи	К-ть годин
-------------	------------------------	------------

<i>Десятий семестр</i>		
1	Опрацювання теоретичного матеріалу з Т1, підготовка до виконання практичної роботи №1	10
2	Опрацювання теоретичного матеріалу з Т2, підготовка до виконання практичної роботи № 2.	10
3	Опрацювання теоретичного матеріалу з Т3, підготовка до виконання практичної роботи № 3. Підготовка до тестового контролю з тем 1-3	14
4	Опрацювання теоретичного матеріалу, підготовка до виконання практичної роботи № 4	14
5	Опрацювання теоретичного матеріалу, підготовка до виконання практичної роботи № 5.	14
6	Опрацювання теоретичного матеріалу, підготовка виконання і захисту практичної роботи №6. Підготовка до тестового контролю з тем 4-6	14
7	Опрацювання теоретичного матеріалу, підготовка до виконання практичної роботи № 7.	10
8	Опрацювання теоретичного матеріалу, підготовка до виконання практичної роботи № 8.	10
9	Опрацювання теоретичного матеріалу, підготовка до виконання практичної роботи № 9.	12
Разом:		116

4. ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій, зокрема: лекції (з використанням методів проблемного навчання і візуалізації); лабораторні заняття (з використанням методів комп'ютерного моделювання, тренінгів, майстер-класів, практикумів), самостійна робота (індивідуальні завдання; курсова робота) і мають за мету – оволодіння студентами спеціальною термінологією і набуття ними практичних навичок з дисципліни, використання методів діагностики фізичних станів та визначення рівня фізичної підготовленості.

5. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Поточний контроль здійснюється під час лекційних та практичних занять, а також у дні проведення контрольних заходів, встановлених робочою програмою і графіком навчального процесу. При цьому використовуються такі методи поточного контролю:

- усне опитування;
- тестовий контроль теоретичного матеріалу з теми;
- презентація індивідуальних завдань;
- виконання домашніх завдань.

При виведенні підсумкової семестрової оцінки враховуються результати як поточного контролю, так і підсумкового контрольного заходу, який проводиться методом тестування з усього матеріалу дисципліни. Студент, який набрав позитивний середньозважений бал за поточну роботу і не здав підсумковий контрольний захід (іспит), вважається невстигаючим.

6. ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ У СЕМЕСТРІ

Кожний вид роботи з дисципліни оцінюється за **чотирибальною** шкалою. Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих **позитивно** з урахуванням коефіцієнта вагомості. Вагові коефіцієнти змінюються залежно від структури дисципліни і важливості окремих видів її робіт.

Оцінка, яка виставляється за лабораторне заняття, складається з таких елементів: усне опитування студентів перед допуском до виконання лабораторної роботи; знання теоретичного матеріалу з теми; якість оформлення протоколу і графічної частини; вільне володіння студентом спеціальною термінологією і уміння професійно обґрунтувати прийняті конструктивні рішення; своєчасний захист лабораторної роботи.

Термін захисту лабораторної роботи вважається своєчасним, якщо студент захистив її на наступному після виконання роботи занятті. Пропущене лабораторне заняття студент зобов'язаний відпрацювати в лабораторіях кафедри у встановлений викладачем термін 3, але не пізніше, ніж за два тижні до кінця теоретичних занять у семестрі.

Засвоєння студентом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється тестуванням. Виконання індивідуального завдання завершується його презентацією у терміни, встановлені графіком самостійної роботи.

Оцінювання знань студентів здійснюється за такими критеріями:

Оцінка за національною шкалою	Узагальнений критерій
Відмінно	Студент глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; вміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає грамотний, логічний виклад відповіді (як в усній, так і у письмовій формі), якісне зовнішнє оформлення роботи. Студент не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки. При відповіді допустив дві–три несуттєві <i>похибки</i> .
Добре	Студент виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних задач; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання закономірностей тощо. Відповідь студента має будуватися на основі самостійного мислення. Студент у відповіді допустив дві–три <i>несуттєві помилки</i> .
Задовільно	Студент виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою. Як правило, відповідь студента будується на рівні репродуктивного мислення, студент має слабкі знання структури курсу, допускає неточності і <i>суттєві помилки</i> у відповіді, вагається при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді.
Незадовільно	Студент виявив розрізнені, безсистемні знання, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекручує їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка "незадовільно" виставляється студенту, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення дисципліни.

Структурування дисципліни за видами робіт і оцінювання результатів навчання студентів денної форми навчання у семестрі за ваговими коефіцієнтами

Аудиторна робота										Самостійна, індивідуальна робота		Семестровий контроль, іспит	
<i>Одинадцятий семестр</i>													
Практичні роботи №:										Тестовий контроль:		Підсумковий контрольний захід	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	Т 1-4		Т 5-9	І	
ВК*:										0,4		0,2	0,4

Умовні позначення: Т – тема дисципліни; ВК – ваговий коефіцієнт, ІЗ – індивідуальне завдання.

Структурування дисципліни за видами робіт і оцінювання результатів навчання

студентів заочної форми навчання у семестрі за ваговими коефіцієнтами

Аудиторна робота			Самостійна, індивідуальна робота			Семестровий контроль (іспит)			
<i>Дванадцятий семестр</i>									
Практичні роботи №:			Контрольна робота			Індивідуальне завдання		Підсумковий контрольний захід	
1	2	3	Якість виконання	Оцінка за захист		1		1	
ВК:	0,2		0,1	0,1		0,1		0,5	

Оцінювання тестових завдань

Тематичний тест для кожного студента складається з двадцяти п'яти тестових завдань, кожне з яких оцінюється одним балом. Максимальна сума балів, яку може набрати студент, складає 25.

Оцінювання здійснюється за чотирибальною шкалою.

Відповідність набраних балів за тестове завдання оцінці, що виставляється студенту, представлена у нижченаведеній таблиці.

Сума балів за тестові завдання	1–13	14–16	17–22	23–25
Оцінка за 4-бальною шкалою	2	3	4	5

На тестування відводиться 15 хвилин. Правильні відповіді студент записує у талоні відповідей. При цьому усі графи для відповідей мають бути заповнені цифрами, що відповідають правильним, на погляд студента, відповідям. Викладач на наступному занятті оголошує результати тестування. Тестування студент може також пройти і в он-лайн режимі у модульному середовищі для навчання MOODLE.

Якщо студент отримав негативну оцінку, то він має перездати її в установленому порядку, але обов'язково до терміну наступного контролю.

Підсумкова семестрова оцінка за національною шкалою і шкалою ЄКТС встановлюється в автоматизованому режимі після внесення викладачем усіх оцінок до електронного журналу. Співвідношення вітчизняної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС наведені у таблиці.

Співвідношення вітчизняної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС

Оцінка ЄКТС	Інституційна інтервальна шкала балів	Вітчизняна оцінка, критерії	
A	4,75–5,00	5	Відмінно – глибоке і повне опанування навчального матеріалу і виявлення відповідних умінь та навиків
B	4,25–4,74	4	Добре – повне знання навчального матеріалу з кількома незначними помилками
C	3,75–4,24	4	Добре – в загальному правильна відповідь з двома-трьома суттєвими помилками
D	3,25–3,74	3	Задовільно – неповне опанування програмного матеріалу, але достатнє для практичної діяльності за професією
E	3,00–3,24	3	Задовільно – неповне опанування програмного матеріалу, що задовольняє мінімальні критерії оцінювання
FX	2,00–2,99	2	Незадовільно – безсистемність одержаних знань і неможливість продовжити навчання без додаткових знань з дисципліни
F	0,00–1,99	2	Незадовільно – необхідна серйозна подальша робота і повторне вивчення дисципліни

Залік виставляється, якщо середньозважений бал, який отримав студент з дисципліни, знаходиться у межах від 3,00 до 5,00 балів. При цьому за вітчизняною шкалою ставиться оцінка «зараховано», а за шкалою ЄКТС – буквене позначення оцінки, що відповідає набраній студентом кількості балів відповідно до таблиці Співвідношення.

7. ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ ЗДОБУТИХ СТУДЕНТАМИ ЗНАНЬ

1. Охарактеризуйте здоров'язберігаючі фізкультурно-оздоровчі технології у вищому навчальному закладі.
2. Назвіть основні завдання фізичного виховання у вищих навчальних закладах.
3. За якими принципами йде формування складу спеціальної медичної групи в умовах вищого навчального закладу.
4. Охарактеризуйте комплектування спеціальних медичних груп з урахуванням функціональних порушень органів і систем.
5. За якими принципами складається програма фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи.
6. Охарактеризуйте показання та протипоказання до впровадження фізичних вправ різної спрямованості під час фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи.
7. Структура заняття фізичними вправами в спеціальній медичній групі.
8. Роль рухової активності в підвищенні резервних можливостей організму людини.
9. Охарактеризуйте тонізувальну дію фізичних вправ
10. Охарактеризуйте вплив фізичних вправ на трофічні процеси.
11. Охарактеризуйте вплив фізичних навантажень на функцію рухового апарату.
12. Формування компенсації (тимчасове або постійне заміщення) порушених функцій.
13. В чому полягає механізм нормалізації функцій.
14. Наведіть характеристику відновлення та реабілітації організму людини.
15. Організація і планування занять зі студентами спеціальної медичної групи.
16. Яку роль відіграє контроль і самоконтроль у процесі фізичного виховання студентів.
17. В чому полягає лікарсько-педагогічний контроль.
18. Охарактеризуйте критерії контролю і самоконтролю в процесі фізичного виховання студентів.
19. Охарактеризуйте суб'єктивні та об'єктивні показники самоконтролю.
20. Охарактеризуйте медичні групи, які показання для призначення кожної з медичних груп?
21. Що таке «Здоров'я людини», які його складові частини, фактори що на нього впливають, Що таке фізичне здоров'я?
22. Охарактеризуйте резервні можливості організму людини, який переніс захворювання.
23. Роль рухової активності в підвищенні резервних можливостей організму людини
24. Охарактеризуйте комплектування спеціальних медичних груп з урахуванням функціональних порушень органів і систем.
25. Роль рухової активності в підвищенні резервних можливостей організму людини.

8. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Основна література

1. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес. – Львів, «Фест-Прінт». 2020. – 139 с./ Видання 2-е з контрольними питаннями і доповненнями/
2. Беляк Ю.І. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. - Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.
3. Братченко К.О. Фітнес. Діалог із тілом. – Харків: Видавництво «Ранок», 2012. – 160 с
4. ШЕЛЕХОВА Т.В. Оздоровчий фітнес. – Львів, «Фест-Прінт». 2016. – 106 с.
5. Маляр Н.С. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. – Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. - 41 с.
6. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навчальний посібник / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава : 2010. – 244 с.

7. Іваночко В. Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні студентів навчальної секції фізичної реабілітації : навч. посіб. / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Федір Музика. -Л . : ЛДУФК, 2014.- 128 с.

Додаткова література

1. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практ. посіб. для студ. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота – К. : Кондор, 2007. – 164 с.

2. Шандригось Г. А. Використання засобів аеробіки у підготовці фахівців з фізичної культури / Г. А. Шандригось – Тернопіль : ТНТУ імені В. Гнатюка, 2005. – 43 с.