



Силабус

навчальної дисципліни «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

найменування дисципліни

Галузь знань	22 Охорона здоров'я
Спеціальність	223 Медсестринство
Освітньо-професійна програма	Медсестринство
Освітній ступінь	Фаховий молодший бакалавр
Статус дисципліни	Нормативна
Групи	I MC 14, II MC 14
Мова викладання	Українська
Адреса викладання	Спортивний зал/стадіон за розкладом
Кафедра, за якою закріплена дисципліна	Кафедра психічного та фізичного здоров'я
Викладачі курсу	Зелінський Андрій Віталійович – спеціаліст вищої категорії, викладач-методист; Проць Тетяна Андріївна – спеціаліст вищої категорії, викладач-методист
Контактна інформація викладача	E. mail: Сторінка групи у MOODLE, Viber, Google Classroom Постійне місцезнаходження – кафедра психічного та фізичного здоров'я/спортивний зал
Консультації	Відповідно до розкладу консультацій. Можливі он-лайн консультації через ZOOM, Meet, або подібні ресурси. Для погодження часу он-лайн консультацій слід писати на електронну пошту викладача або дзвонити.
Опис навчальної дисципліни	Кількість кредитів – 13,3 Загальна кількість годин – 400 Модулів – 2 Рік підготовки – 2019 Семестр – I, II, III, IV Лекції – не передбачені Семінари – не передбачені Практичні заняття – 300 год. Лабораторні заняття – не передбачені Самостійна робота – 100 год.
Коротка анотація курсу	Дисципліна «Фізичне виховання» є нормативною дисципліною з спеціальності 223 Медсестринство. Навчальну дисципліну розроблено таким чином, щоб надати здобувачам вищої (фахової передвищої) освіти необхідні знання для формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості та підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, спрямування на здоровий спосіб життя, фізичне удосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами та спортом; формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчанні, роботі, у сімейному фізичному вихованні; зміцнення здоров'я, сприяння правиль-

	<p>ному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного розвитку, працездатності протягом усього періоду навчання; оволодіння системою практичних умінь і навичок, головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості; розширення фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників Академії до життєдіяльності й обраної професії; набуття досвіду творчого використання занять фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості для досягнення особистих і професійних цілей; розвиток здатності до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик.</p> <p>Предметом вивчення навчальної дисципліни є розвиток та удосконалення фізичних якостей студентів.</p>
<p>Мета та цілі курсу</p>	<p>Метою вивчення нормативної дисципліни «Фізичне виховання» є формування фізичної культури особистості, розвитку фізичних якостей та підготовки до подальшої, соціальної адаптації і трудової діяльності.</p> <p>Згідно з вимогами освітньої програми студенти повинні знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основи здорового способу життя; – основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності; – основи методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури; – основи професійно-практичної фізичної підготовки. <p>вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> – застосовувати на практиці найбільш ефективні види і форми раціональної рухової діяльності; – здійснювати систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю; – застосовувати на практиці методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури.
<p>Політика курсу</p>	<p>Дотримання принципів академічної доброчесності. Не толеруються жодні форми порушення академічної доброчесності.</p> <p>Дотримання принципів та норм етики і професійної деонтології. Під час занять здобувачі вищої (фахової передвищої) освіти діють із позицій академічної доброчесності, професійної етики та деонтології, дотримуються правил внутрішнього розпорядку Академії. Під час боротьби з епідемією COVID-19 виконують всі настанови протиепідеміологічного режиму: носять маски, дотримуються соціальної дистанції, використовують антисептики. Ведуть себе толерантно, доброзичливо та виважено у спілкуванні між собою та викладачами.</p> <p>Відвідування занять. Студенти повинні відвідувати усі практичні заняття курсу та інформувати викладача про неможливість відвідати заняття.</p> <p>Політика делайну. Студенти зобов'язані дотримуватися термінів, передбачених курсом і визначених для виконання усіх видів робіт.</p> <p>Порядок відпрацювання пропущених занять. Відпрацювання пропущених занять без поважної причини відбувається згідно з графіком відпрацювань та консультацій. Пропущені заняття з поважної причини не відпрацьовуються. Перескладання підсумкової оцінки з метою її підвищення не допускається, окрім ситуацій передбачених нормативними документами Академії, або неявки на підсумковий контроль з поважної причини.</p>

**Структура курсу
Тематичний план**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	У тому числі		
лекцій		практи	СРС	
1	2	3	4	5
І СЕМЕСТР				
МОДУЛЬ 1. Легка атлетика, гімнастика, атлетизм				
<i>Змістовний модуль 1. Ходьба на короткі та довгі дистанції, вправи без предметів та з предметами</i>				
<i>Тема 1.</i> Розвиток витривалості	42		32	10
<i>Тема 2.</i> Розвиток гнучкості	44		32	12
<i>Разом за змістовим модулем 1</i>	86		64	22
II СЕМЕСТР				
<i>Змістовний модуль 2. Вправи на тренажерах, загально-розвиваючі та прикладні вправи</i>				
<i>Тема 1.</i> Розвиток силових якостей	58		44	14
<i>Тема 2.</i> Розвиток координаційних якостей	60		44	16
<i>Разом за змістовим модулем 2</i>	118		88	30
Разом за МОДУЛЕМ 1	204		152	52
III СЕМЕСТР				
МОДУЛЬ 2. Легка атлетика, гімнастика, атлетизм				
<i>Змістовний модуль 3. Ходьба на короткі та довгі дистанції, вправи без предметів та з предметами</i>				
<i>Тема 1.</i> Удосконалення витривалості	46		34	12
<i>Тема 2.</i> Удосконалення гнучкості	44		34	10
<i>Разом за змістовим модулем 3</i>	90		68	22
IV СЕМЕСТР				
<i>Змістовний модуль 4. Вправи на тренажерах, загально-розвиваючі та прикладні вправи</i>				
<i>Тема 1.</i> Удосконалення силових якостей	52		40	12
<i>Тема 2.</i> Удосконалення координаційних якостей	54		40	14
<i>Разом за змістовим модулем 4</i>	106		80	26
Разом за МОДУЛЕМ 2	196		148	48
Усього годин	400		300	100

Література для вивчення дисципліни

Підручники у бібліотеці Академії:

1. Бубела О.Ю. 700 вправ для формування правильної постави: (навчально-методичний посібник) – Л.: ЛДУФК, 2002. – 216 с.
2. Кость М.М. Фізичне виховання: навчально-практичний посібник / М.М. Кость, О.А. Чичкан, М.О. Червоношапка. – Львів: ЛьвДУВС, 2013. – 92 с.
3. Краснов В.П. Основи оздоровчого тренування: методичні рекомендації для проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення / Краснов В.П., Присяжнюк С.І., Раєвський Р.Т. – К.: Аграрна освіта, 2005. – 55 с.
4. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. – К.: Здоровье, 2005. – 195 с.
5. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / Линець М.М. – Львів: Штабар, 1997. – 208 с.
6. Спорт у вищих навчальних закладах [Б.В. Семен, С.А. Нікітенко, Ю.Я. Яремчук та ін.]; за заг. ред. Р.Р. Сіренко: [навч. посіб.]. – Львів: ЛНУ імені

	<p>Івана Франка, 2019. – 420 с.</p> <p>7. Чичкан О.А. Фізичне виховання у схемах [навчально-методичний посібник] / О.А. Чичкан, М.М. Кость. – Львів: ЛьвДУВС, 2011. – 104 с.</p> <p>Посилання на методичні вказівки для підготовки до практичних занять та самостійної роботи в програмі Google Classroom:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кость М.М. Вимоги техніки безпеки та профілактика травматизму студентів на заняттях з фізичного виховання вищих навчальних закладів МВС України: методичні рекомендації / Кость М.М. – Львів: ЛЮІ МВС України, 2005. – 32 с. 2. Кость М.М. Застосування фізичних вправ і тренажерів у навчальному процесі студентів вищих навчальних закладів: методичні рекомендації / Кость М.М., Руденко Р.Є., Руденко О.О. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2008. – 24 с. 3. Кость М.М., Зелінський А.В. Засоби та методи розвитку фізичних якостей студентів вищих навчальних закладів I-II рівнів акредитації: Методичні рекомендації. – Львів: ВНКЗ ЛОР «Львівський інститут медсестринства та лабораторної медицини ім. Андрея Крупинського», 2018. – 24 с. 4. Кость М.М., Кравцов Л.В. Застосування фізичних вправ і тренажерів у процесі самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів I-II рівнів акредитації: Методичні рекомендації. – Львів: ВНКЗ ЛОР «Львівський інститут медсестринства та лабораторної медицини ім. Андрея Крупинського», 2018. – 22 с. 5. Червоношапка М.О. Основи методики розвитку координаційних якостей студентів у процесі самостійної роботи: методичні рекомендації для викладачів і студентів вищих навчальних закладів / Червоношапка М.О., Чичкан О.А., Кость С.О. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2013. – 28 с. 6. Чичкан О.А. Ранкова гігієнічна гімнастика: [методичні рекомендації для самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів]. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2009. – 20 с. 7. Яремко М.О. Засоби та методи розвитку фізичних якостей студентів вищих навчальних закладів: методичні рекомендації / Яремко М.О., Кость М.М., Костовський М.Г. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2008. – 20 с.
<p>Поточний та підсумковий контроль</p>	<p>Модульний контроль здійснюється під час проведення практичних занять та має за мету перевірку рівня засвоєння студентами знань, умінь та навичок із тем навчальної дисципліни. Формою модульного контролю є виконання індивідуальних завдань.</p> <p>Підсумковий контроль проводиться у формі заліку, що полягає в оцінці засвоєння студентом навчального матеріалу виключно на підставі результатів виконання ним певних видів робіт на практичних заняттях. Студент вважається допущеним до підсумкового контролю, якщо він виконав всі види робіт, передбачені робочим навчальним планом на семестр з даної дисципліни.</p>
<p>Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу</p>	<p>Практичні, індивідуальні заняття, самостійна робота студента, консультації. У процесі фізичного виховання застосовуються словесний, наочний та практичні методи. До практичних методів належать методи навчання техніці спортивних вправ (цілісний, розчленований, комбінований) та методи розвитку фізичних якостей (ігровий, змагальний та суворо регламентованої вправи).</p> <p><i>*У разі роботи в дистанційному режимі використовуватиметься віртуальне навчальне середовище MOODLE, Google Classroom.</i></p> <p><i>Практичні заняття будуть вестися за допомогою програм електронної комунікації Zoom, Meet чи аналогічних.</i></p>

	<i>Поточна комунікація з викладачем буде здійснюватися в соціальних мережах Viber, WhatsApp (за вибором академічної групи).</i>
Необхідне обладнання	<p>У звичайному режимі навчання. Спортивне обладнання та інвентар. Вивчення курсу передбачає приєднання кожного студента до навчального середовища MOODLE, або Google Classroom.</p> <p>У режимі дистанційного навчання під час карантину. Спортивний інвентар. Вивчення курсу додатково передбачає приєднання кожного студента до програм ZOOM, або Meet (для занять у режимі відеоконференцій). У цьому випадку студент має самостійно потурбуватися про якість доступу до інтернету.</p>
Критерії оцінювання	Залік, який оцінюється позначкою «зараховано».
Контрольні вправи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на середні та довгі дистанції. 2. Нахил тулуба вперед з положення сидячи, або стоячи. 3. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. 4. Піднімання тулуба в сід. 5. Комплекс загально-розвиваючих вправ.
Опитування	