



Складно-координаційні види спорту (заняття в спеціальних медичних групах для студентів з інвалідністю та відхиленнями у стані здоров'я) Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

Реквізити навчальної дисципліни

| Рівень вищої освіти | Перший (бакалаврський) |
|---|--|
| Галузь знань | Всі |
| Спеціальність | Всі |
| Освітня програма | Всі |
| Статус дисципліни | Вибіркова |
| Форма навчання | очна(денна) |
| Рік підготовки, семестр | 2-й курс, осінній / весняний семестр |
| Обсяг дисципліни | 2 кредити (60 год) аудиторні заняття: лекції – 0 годин, практичні –36 годин, самостійна робота –24 години |
| Семестровий контроль/ контрольні заходи | Залік, модульна контрольна робота, календарний контроль |
| Розклад занять | 2 години на тиждень |
| Мова викладання | Українська |
| Інформація про керівника курсу / викладачів | T.me/.kpi_SMG http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky |
| Розміщення курсу | Навчальне відділення спеціальних медичних груп https://do.ipk.kpi.ua/ |

Програма навчальної дисципліни

1. Опис навчальної дисципліни, її мета, предмет вивчення та результати навчання

Основною метою навчальної дисципліни є формування у студентів компетенцій зберігати приумножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку фізичної культури, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Дисципліна має міждисциплінарний характер. Вона інтегрує, відповідно до свого предмету, знання з медико-біологічних, психолого-педагогічних та інших наук, які сприяють підвищенню рівня фізичного розвитку, функціональному удосконаленню систем організму, набуттю основних життєво важливих рухових навичок, вмінь для подальшої професійної діяльності.

В результаті вивчення навчальної дисципліни студенти зможуть:

- реалізовувати своє право на заняття фізичною культурою, задовольняти свої потреби у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заняттях;
- використовувати різні види та форми рухової активності для фізичного розвитку, активного відпочинку, враховуючи рівень власного фізичного розвитку, підготовленості і здоров'я;
- здійснювати контроль та самоконтроль за функціональним станом організму;

- забезпечувати відновлення, збереження і зміцнення стану індивідуального здоров'я і належного рівня фізичного стану.

2. Пререквізити та постреквізити дисципліни (місце в структурно-логічній схемі навчання за відповідною освітньою програмою)

Дисципліна є складовою циклу дисциплін загальної підготовки, вона є вибіркоким компонентом Освітньої програми.

Контент дисципліни орієнтовано на студентів з особливими освітніми потребами: осіб з інвалідністю і відхиленнями у стані здоров'я. Група здоров'я – спеціальна медична.

3. Зміст навчальної дисципліни

Тематика практичних занять.

- Тема 1. Методика визначення індивідуального фізичного стану. Аналіз та оцінювання рівня індивідуальної фізичної підготовленості і рівня здоров'я.
- Тема 2. Вправи спеціального спрямування.
- Тема 3. Дихальна гімнастика.
- Тема 4. Гімнастика.
- Тема 5. Оздоровчий біг і ходьба.
- Тема 6. Спортивні і рухливі ігри.
- Тема 7. Професійно-прикладна фізична підготовка.

4. Навчальні матеріали та ресурси

Базова навчальна література:

Навчальні посібники

1. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: Навч. посібник. – К.: Центр учбової літератури, 2008, 504 с.
2. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Третьяков М.О. Фізичне виховання. Навч. посібник. – К.: Центр учбової літератури, 2007, 192 с.

Додаткова література:

Методичні посібники та рекомендації

1. <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/27637>

Фізичне виховання. Методичні рекомендації до самостійних занять для студентів спеціальних медичних груп із вегетативними дисфункціями уклад.: І. Ю. Карпюк, Т. К. Обезюк.

2. <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/27644>

Фізичне виховання. Методичні рекомендації до самостійних занять для студентів спеціальних медичних груп із захворюваннями серцево-судинної системи уклад.: І. Ю. Карпюк, Т. К. Обезюк.

3. <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/27637>

Фізичне виховання. Методичні рекомендації до самостійних занять для студентів спеціальних медичних груп із ожирінням та надлишковою вагою; уклад.: І. Ю. Карпюк, Т. К. Обезюк.

4. <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/27464>

Фізичне виховання. Ранкова гігієнічна гімнастика. Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ» ; уклад.: І. Ю. Карпюк, Т. К. Обезюк, О. С. Кураченко

5. <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/27462>

Методичні рекомендації щодо виконання вправ з обтяженими м'ячами та у парах [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ» ; уклад.: І. Ю. Карпюк, Т. К. Обезюк, О. С. Кураченко.

Навчальний контент

5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Практичне заняття № 1. Комплексне. Правила безпеки на заняттях з Фізичного виховання у залі ЛФК. Методика визначення рівня власного фізичного розвитку. Загальнорозвиваючі вправи.

Практичне заняття № 2. Комплексне. Методика визначення рівня власної фізичної підготовленості. Гімнастика: вправи для всіх груп м'язів.

Практичне заняття № 3. Комплексне. Теоретичні відомості. Лікарський контроль і самоконтроль. Гімнастика: стройові і загально розвиваючі вправи.

Практичне заняття №4. Комплексне. Дихальна гімнастика: навчання раціональному диханню. Оздоровча ходьба і біг: техніка пересування підтюпцем.

Практичне заняття №5. Комплексне. Фізичні вправи спеціального спрямування. Методика "Пілатес" вивчення вправ.

Практичне заняття №6. Комплексне. Спортивні і рухливі ігри. Естафети з предметами. Моніторинг фізичного стану.

Практичне заняття №7. Комплексне. Гімнастика: техніка виконання гімнастичних вправ, вправи на координацію. ЛФК при порушеннях зору.

Практичне заняття № 8. Комплексне. Професійно-прикладна фізична підготовка. Завдання, способи реалізації. Теоретичні відомості запобігання ГРВЗ. Загартовування: способи, засоби, методики.

Практичне заняття №9. Комплексне. Спортивні і рухливі ігри: парна гра правила настільного тенісу. Корируючі вправи при порушеннях постави. Атестація.

Практичне заняття № 10. Комплексне. Оздоровча ходьба і біг. Техніка і тактика. Фізичні вправи спеціального спрямування. ЛФК при захворюваннях шлункового кишкового тракту.

Практичне заняття №11. Комплексне. Фізичні вправи спеціального спрямування. ЛФК при серцево-судинних захворюваннях. Теоретичні відомості: формування репродуктивного здоров'я молоді.

Практичне заняття №12. Комплексне. Гімнастика: техніка виконання вправ зі скакалками. Фізичні вправи спеціального спрямування. Вправи для запобігання або відновлення після стресових станів.

Практичне заняття №13. Комплексне. Дихальна гімнастика: поєднання дихання з ходьбою 1 бігом. Моніторинг фізичного стану.

Практичне заняття №14. Комплексне. Оздоровче дихання. Методика Стрельникової. Оздоровча ходьба 1 біг: техніка бігу, робота стопи, довжина кроку. Прийом контрольних нормативів з гімнастики.

Практичне заняття №15. Комплексне. ППФП при роботі з монітором. Фізичні вправи спеціального спрямування: вправи на релаксацію.

Практичне заняття №16. Комплексне. Фізичні вправи спеціального спрямування: методика складання власного комплексу ЛФК.

Практичне заняття №17. Комплексне. Гімнастика. Складання нормативів. ППФП - запобігання застійним явищам у кінцівках.

Практичне заняття №18. Комплексне. Оздоровча ходьба і біг: складання власних програм. Фізичні вправи спеціального спрямування. Складання заліку.

6. Самостійна робота студента

Підготовка до практичних занять, проведення розрахунків за первинними даними, отриманими під час та після виконання функціональних проб (на початку кожного місяця), виконання модульної контрольної роботи (МКР), ведення щоденника самоконтролю.

Політика та контроль

7. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Правила відвідування занять: за наявності дозвільної довідки від лікаря, спортивного одязі та спортивного взутті, які відповідають гігієнічним вимогам. Студенти, які спізнилися на заняття, до них не допускаються.

Правила поведінки на заняттях: безумовне дотримання вимог техніки безпеки перебування у спортивній залі і проведенні занять. Вимкнення засобів зв'язку.

Правила захисту індивідуальних завдань: дотримання принципу академічної доброчесності.

Правила призначення заохочувальних балів: заохочувальні бали нараховуються за участь у змаганнях, спортивно-оздоровчих заходах за планом кафедри, факультету, університету; участь у міських, республіканських або міжнародних змаганнях, позитивну динаміку показників фізичного стану.

- політика дедлайнів та перескладань: практичні заняття пропущені через хворобу та підтверджені лікарняним листом (форма 0-95) – зараховуються. Нормативи фізичної підготовленості складаються за умови відвідування 60% практичних занять.

- інші вимоги, що не суперечать законодавству України та нормативним документам Університету.

- політика щодо академічної доброчесності: політика, принципи академічної доброчесності та норми етичної поведінки студентів і працівників Університету визначені у кодексі честі КПІ ім. Ігоря Сікорського (див: <https://kpi.ua/code>).

8. Види контролю та рейтингова система оцінювання результатів навчання (PCO)

8.1. Залікові вимоги під час очного навчання

Студенти відділення спеціальних медичних груп за медичним приписом (діагнозом) рівнем здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості поділяються при первинній реєстрації на три підгрупи:

Група С студенти, які в повному обсязі відвідують *практичні заняття*, виконують залікові вимоги передбачені програмою для студентів з інвалідністю і відхиленнями в стані здоров'я.

Група В студенти, які в повному обсязі відвідують *практичні заняття*, але за медичним приписом звільнені від практичних нормативів.

Група А студенти, які протягом семестру за діагнозом звільнені від *практичних занять* лікарською-консультаційною комісією) ЛКК і отримують залік за засвоєння теоретичних знань.

Пропущені внаслідок захворювання (підтверджені довідкою Ф-095) заняття не відпрацьовуються.

Від студента вимагається:

Систематичне відвідування 17 практичних занять студентами групи В і С.

Зразкове ведення «Щоденника самоконтролю та медико-педагогічного обліку ефективності занять фізичним вихованням студента».

Щомісячний моніторинг фізичного стану (вага, довжина тіла, проби Генчі, Штанге, Мартіне, Руф'є, тест Юхаша).

Скласти графіки динаміки показників проби Генчі, Штанге, Мартіне, фізичної підготовленості за тестом Юхаша за місяцями навчання за семестр.

Скласти і обґрунтувати комплекс лікувальної фізичної культури при власному захворюванні.

Рейтингова система оцінювання (PCO) успішності студентів

| Вправи | | Якість виконання, бали | | | | | |
|----------------------|---|------------------------|-----------------------------|------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| 1. | Складання і обґрунтування комплексу вправ | бали | 20 | 14 | 12 | 10 | 8 |
| 2. | Підтягування (хл) | кількість | 10 | 8 | 6 | 5 | 4 |
| | Сід з в.п. лежачи на спині (дівч) | кількість | 18 | 16 | 14 | 13 | 12 |
| | | бали | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 |
| 3. | Підскоки зі скакалкою, разів за хв | | без помилок, в темпі | Без помилок, повільно | 2 помилки, (1 помилка, повільно) | 2 помилки, повільно | ≥ 3 помилок |
| | | Кількість | 120 | 115 | 110 | 100 | 90 |
| | | Бали | 18 | 15 | 14 | 13 | 12 |
| 4. | Гнучкість | см | +8 | +6 | +5 | +4 | +3 |
| | | | Утримати 3 с | | | | |
| | | бали | 10 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| 5. | Вправи на координацію | | без помилок, в темпі, чітко | Без помилок, повільно, чітко | 1 помилка, в темпі | 2 помилки, (1 помилка, повільно) | 3 помилки, (2 помилки, повільно) |
| | | Бали | 15 | 14 | 12 | 11 | 10 |
| 6. | Позитивна динаміка тесту Юхаша | кількість | +20 | +15 | +10 | +5 | <5 без змін |
| | | бали | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 |
| 7. | Ведення щоденника | Бали | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Альтернативні вправи | | | | | | | |
| 1. | Переكات на спину | кількість | 15 | 10 | 8 | 7 | 6 |
| 2. | Згинання ніг у висі | кількість | 15 | 10 | 8 | 7 | 6 |
| 3. | Піднімання ніг до кута 90 ⁰ | кількість | 18 | 16 | 14 | 13 | 12 |

Вправи на координацію рухів

Вихідне положення: основна стійка.

1. Підскок, ноги нарізно, праву руку в сторону.
2. Підскок, ноги разом, ліву руку в сторону.
3. Підскок, ноги нарізно, праву руку вгору.
4. Підскок, ноги разом, ліву руку вгору.
5. Підскок, ноги нарізно, праву руку в сторону.
6. Підскок, ноги разом, ліву руку в сторону.
7. Підскок, ноги нарізно, праву руку вниз.
8. Підскок, ноги разом, ліву руку вниз.
9. Підскок, ноги нарізно, ліву руку в сторону.
10. Підскок, ноги разом, праву руку в сторону.
11. Підскок, ноги нарізно, ліву руку вгору.
12. Підскок, ноги разом, праву руку вгору.
13. Підскок, ноги нарізно, ліву руку в сторону.
14. Підскок, ноги разом, праву руку в сторону.
15. Підскок, ноги нарізно, ліву руку вниз.
16. Підскок, ноги разом, праву руку вниз.

Група С на перший календарний контроль (8 тиждень) виконання таких вимог:п. 1 табл. 1 PCO. Скласти і обґрунтувати комплекс ЛФК при власному захворюванні;
п. 6, п. 7 табл. PCO.

Зразкове ведення щоденника.

На другий календарний контроль (14 тиждень) виконання таких вимог:

скласти нормативи п. 2–7 табл. РСО.

Група В. Активна робота на кожному з 17 практичних занять.

На перший календарний контроль (8 тиждень) виконання таких вимог:

п. 1 табл. 1 РСО. Скласти і обґрунтувати комплекс ЛФК при власному захворюванні;
п. 6, п. 7 табл. 1 РСО.

Зразкове ведення щоденника.

На другий календарний контроль (14 тиждень) виконання таких вимог:

Звіт за самостійну роботу (теоретичний розділ) МКР за наданими темами для самостійного опрацювання.

Група А. На перший календарний контроль (8 тиждень) виконання таких вимог:

п. 1 табл. 1 РСО. Скласти і обґрунтувати комплекс ЛФК при власному захворюванні.

Зразкове ведення щоденника.

на другий календарний контроль (14 тиждень) виконання таких вимог:

Звіт за самостійну роботу (теоретичний розділ) МКР за наданими темами для самостійного опрацювання.

Теми МКР

1. Лікувальна фізична культура (ЛФК) при дефектах постави, сколіозах та плоскостопості.
2. Лікувальна фізична культура (ЛФК) при захворюваннях органів дихання.
3. Методики лікувальної фізичної культури (ЛФК) при захворюваннях органів дихання.
4. Руховий режим і лікувальна фізична культура (ЛФК) при гіпертонічній хворобі і нейроциркуляторній дистонії.
5. Методи лікувальної фізичної культури (ЛФК) при виразковій хворобі шлунку та дванадцятипалої кишки.
6. Руховий режим і лікувальна фізична культура (ЛФК) при гіпотонічній хворобі і нейроциркуляторній дистонії.
7. Методики лікувальної фізичної культури (ЛФК) вад зору.
8. Руховий режим і лікувальна фізична культура (ЛФК) при захворюваннях шлунково-кишкового тракту.
9. Лікувальна фізична культура (ЛФК) при захворюваннях сечовивідної і статеві системи.
10. Лікувальна фізична культура (ЛФК) при гінекологічних захворюваннях (вагітності).
11. Руховий режим і лікувальна фізична культура (ЛФК) при неврологічних захворюваннях.
12. Руховий режим і лікувальна фізична культура (ЛФК) при порушеннях обміну речовин (ожиріння, цукровий діабет, тиреотоксикоз).
13. Руховий режим при захворюваннях серцево-судинної системи.
14. Методики занять фізичними вправами при реабілітації серцево-судинних захворювань.
15. Лікувальна фізична культура (ЛФК) при травмах опорно-рухового апарату (переломи, ушкодження м'язів).
16. Руховий режим і лікувальна фізична культура (ЛФК) після оперативних втручань.

ЗРАЗОК ОФОРМЛЕННЯ ЗВІТУ ЗА САМОСТІЙНУ РОБОТУ

| | |
|---|--|
| НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНИ «КИЇВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ ІМЕНІ ІГОРЯ СІКОРСЬКОГО» | |
| Факультет біомедичної інженерії | |
| ЗВІТ За самостійну роботу з дисципліни фізичне виховання (теоретичний розділ) | |
| МКР | |
| Тема _____ | |
| Виконав: студент, група, курс, факультет Прізвище, ім'я, по батькові | |
| Бал – | |
| Оцінка – | |
| Київ – 2022 | |

шрифт – Times New Roman;
розмір шрифту – 14;
відстань між рядками – 1,5 інтервали;
параметри сторінки – формат А4;
розташування – книжне;
верхнє, нижнє поле – 20 мм;
ліве поле – 25 мм;
праве поле – 15 мм.

Мова – **Українська** (державна).

Структура роботи: титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, список літератури (10 – 15 джерел із зазначенням сторінок).

Обсяг роботи 20 – 30 сторінок.

Інформаційні джерела до письмових робіт студент має відшукати самостійно! Посилання на джерела в тексті обов'язкові, із зазначенням сторінок. Роботи перевіряються на плагіат.

Таблиця 2

Критерії оцінювання звітів за самостійну роботу (МКР)

| Критерії | Бали | |
|--|---------|------------|
| Глибоке розкриття проблеми, відображена власна позиція | 41 – 46 | Відмінно |
| Уміння виділити головні аспекти, зробити висновки | 33 – 40 | Дуже добре |
| Повне розкриття проблеми | 23 – 32 | Добре |
| Робота компілятивного рівня | 13 – 22 | Задовільно |
| Тема розкрита не повністю | 6 – 12 | Достатньо |
| Роботу не зараховано | <6 | |

8.2. Залікові вимоги в разі навчання у дистанційному режимі

Щотижневе відвідування занять (на період карантину online).

- 1) активність на кожному занятті: відповіді на запитання, участь у дискусіях тощо (максимально 2 бали за кожне заняття);
- 2) скласти комплекс вправ ЛФК (13–15 вправ) з поясненнями;
- 3) надати письмовий звіт за самостійну роботу (МКР), теми студенти обирають на власний розсуд із запропонованих у п. 8.1.

Таблиця 3

Календарний контроль

| Календарний контроль | | Вимоги на залік у I семестрі |
|----------------------|-------------|--|
| I | На 8 тижні | 1. Врахування активності на заняттях; 2. Здати комплекс вправ на 5 – 7 тижні. |
| II | На 14 тижні | 1. Врахування активності на заняттях; 2. Здати МКР на 10 – 13 тижні. |

Таблиця 4

Критерії оцінювання комплексів вправ

| Критерії | Бали |
|---|------|
| Зразкове написання і обґрунтування власного комплексу | 20 |
| Зразкове написання і обґрунтування власного комплексу (із зауваженнями викладача) | 14 |
| Написання власного комплексу з поясненнями | 12 |
| Написання власного комплексу з поясненнями (із зауваженнями викладача) | 10 |
| Написання власного комплексу | 8 |

Пояснення: розуміння завдань і обґрунтування підбору вправ, послідовності їх виконання, показань і протипоказань до виконання вправ.

Таблиця 5

Критерії оцінювання звітів за самостійну роботу (МКР)

| Критерії | Бали | |
|--|---------|------------|
| Глибоке розкриття проблеми, відображена власна позиція | 41 – 46 | Відмінно |
| Уміння виділити головні аспекти, зробити висновки | 33 – 40 | Дуже добре |
| Повне розкриття проблеми | 23 – 32 | Добре |
| Робота компілятивного рівня | 13 – 22 | Задовільно |
| Тема розкрита не повністю | 6 – 12 | Достатньо |
| Роботу не зараховано | <6 | |

Відповідності рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою:

Таблиця 6

| Рейтингові бали студента | Оцінка за університетською шкалою |
|--------------------------|-----------------------------------|
| 95 – 100 | Відмінно |
| 85 – 94 | Дуже добре |
| 75 – 84 | Добре |
| 65 – 74 | Задовільно |
| 60 – 64 | Достатньо |
| < 60 | Незадовільно |

9. Додаткова інформація з дисципліни (освітнього компонента)

Протягом навчальних і самостійних занять передбачено використання студентами засобів та методів самоконтролю за станом власного здоров'я, дотримання ними заходів попередження загострення хронічних захворювань і травматизму, ведення щоденників самоконтролю.

Робочу програму навчальної дисципліни (силабус):

Складено доцентом, к.п.н., Карпюк Іриною Юріївною

Ухвалено кафедрою технологій оздоровлення і спорту (протокол № 5 від 01.12.2021 р.)

Погоджено Методичною радою університету (протокол № 3 від 27.01.2022 р.)