



Складно-координаційні види спорту (для студентів з інвалідністю та відхиленнями у стані здоров'я)

Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

Реквізити навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти	<i>Перший (бакалаврський)</i>
Галузь знань	<i>Всі</i>
Спеціальність	<i>Всі</i>
Освітня програма	<i>Всі</i>
Статус дисципліни	<i>Вибіркова</i>
Форма навчання	<i>Заочна</i>
Рік підготовки, семестр	<i>2-й курс, осінній / весняний семестр</i>
Обсяг дисципліни	<i>2 кредити (60 год) аудиторні заняття: лекції – 6 годин, практичні – 2 годин, самостійна робота – 52 години</i>
Семестровий контроль/ контрольні заходи	<i>Залік, домашня контрольна робота</i>
Розклад занять	<i>За розкладом факультетів</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
Інформація про керівника курсу / викладачів	<i>T.me/.kpi_SMG</i>
Розміщення курсу	<i>Навчальне відділення спеціальних медичних груп https://do.ipu.kpi.ua/</i>

Програма навчальної дисципліни

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

Основною метою навчальної дисципліни є формування у здобувачів вищої освіти 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 здобувачі вищої освіти 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 здобувачів вищої освіти 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. (на самостійне вивчення)
- Тема 4. Професійно-прикладна фізична підготовка.
- Тема 5. Гімнастика. (на самостійне вивчення)
- Тема 6. Оздоровчий біг і ходьба. (на самостійне вивчення)
- Тема 7. Спортивні і рухливі ігри. (на самостійне вивчення)

4. Навчальні матеріали та ресурси

Базова навчальна література:

1. Фізичне виховання. Методичні рекомендації до самостійних занять для студентів спеціальних медичних груп із вегетативними дисфункціями [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ» ; уклад.: І. Ю. Карпюк, Т. К. Обезюк. – Електронні текстові дані (1 файл: 344 Кбайт). – Київ : КПІ ім. І. Сікорського, 2017. – 56 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/27645>

2. Фізичне виховання. Методичні рекомендації до самостійних занять для студентів спеціальних медичних груп із захворюваннями серцево-судинної системи [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ»; уклад.: І. Ю. Карпюк, Т. К. Обезюк. – Електронні текстові дані (1 файл: 501,5 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2016. – 50 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

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

3. 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. – Електронні текстові дані (1 файл: 2,02 Мбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 82 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

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

4. 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. – Електронні текстові дані (1 файл: 3 Мбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2014. – 82 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

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

5. Фізичне виховання. Методичні рекомендації до самостійних занять для студентів спеціальних медичних груп із ожирінням та надлишковою вагою [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ» ; уклад.: І. Ю. Карпюк, Т. К. Обезюк. – Електронні текстові дані (1 файл: 811 Кбайт). – Київ: НТУУ «КПІ», 2014. – 74 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

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

Додаткова література:

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.

3. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с. Режим доступу: https://dut.edu.ua/uploads/l_1068_75989170.pdf

Література для самостійного вивчення

1. Карпюк І.Ю. Дихання в оздоровчій фізичній культурі: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – К.: Знання України, 2004. – 196 с. (для теми 3)

2. 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. – Електронні текстові дані (1 файл: 2,02 Мбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 82 с. (для теми 5). URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

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

3. Оздоровча ходьба і біг: Навч.посібник/ Уклад.: Демидова І. В., Лелека В. М., Макух Н. І., Демидова О. В. – Миколаїв, 2018. – 146 с. (для теми 6)

4. Бірук І. Д. Настільний теніс: Навчально-методичний посібник. – Рівне: НУВГП, 2014. – 164 с. (для теми 7)

5. Пристинський В. М. Бадмінтон як засіб фізичного виховання студентів: методичні рекомендації / В. М. Пристинський, О. С. Гончаренко. – Слов'янськ: ДВНЗ «ДДПУ», 2013. – 43 с. (для теми 7)

Навчальний контент

5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Тема 1. Методика визначення індивідуального фізичного стану. Аналіз та оцінювання рівня індивідуальної фізичної підготовленості і рівня здоров'я.

Лекція. Оцінювання рівня фізичного стану осіб із відхиленнями в стані здоров'я та інвалідів.

Комплексне. Методика визначення рівня власного фізичного розвитку. Методика визначення рівня власної фізичної підготовленості. Теоретичні відомості. Лікарський контроль і самоконтроль.

Тема 2. Вправи спеціального спрямування.

Лекція. Застосування вправ спеціального спрямування при різних захворюваннях.

Комплексне. Фізичні вправи спеціального спрямування. Методика "Пілатес" вивчення вправ. ЛФК при порушеннях зору. Теоретичні відомості запобігання ГРВЗ. Загартовування: способи, засоби, методики. Корируючі вправи при порушеннях постави. Фізичні вправи спеціального спрямування. ЛФК при захворюваннях шлункового кишкового тракту. Фізичні вправи спеціального спрямування. ЛФК при серцево-судинних захворюваннях. Теоретичні відомості: формування репродуктивного здоров'я молоді. Фізичні вправи спеціального спрямування. Вправи для запобігання або відновлення після стресових станів. Фізичні вправи спеціального

спрямування: вправи на релаксацію. Фізичні вправи спеціального спрямування: методика складання власного комплексу ЛФК.

Тема 4. Професійно-прикладна фізична підготовка.

Лекція. Застосування професійно-прикладної фізичної підготовки у майбутній професії.

Комплексне. Професійно-прикладна фізична підготовка. Завдання, способи реалізації. ППФП при роботі з монітором. ППФП - запобігання застійним явищам у кінцівках.

Практичне заняття (теоретичне). Складання заліку.

6. Самостійна робота здобувача вищої освіти

Підготовка до практичних занять, виконання домашньої контрольної роботи.

Самостійна робота здобувача вищої освіти (52 години) передбачає самостійне вивчення тем курсу, підготовку до аудиторних занять та контрольних заходів.

Розподіл годин СРС: підготовка до практичних занять – 20 годин; підготовка до ДКР – 30 годин; підготовка до заліку – 2 години.

Політика та контроль

7. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Система вимог, що ставляться перед здобувачем вищої освіти:

Правила поведінки на заняттях: дотримання вимог з техніки безпеки.

Правила захисту індивідуальних завдань: дотримання принципу академічної доброчесності.

- політика дедлайнів та перескладань: у здобувачів вищої освіти є можливість двох перескладань
- інші вимоги, що не суперечать законодавству України та нормативним документам Університету:
- політика щодо академічної доброчесності: політика, принципи академічної доброчесності та норми етичної поведінки здобувачів вищої освіти і працівників Університету визначені у кодексі честі КПІ ім. Ігоря Сікорського (див: <https://kpi.ua/code>).

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

Теми домашньої контрольної роботи

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 статевої 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)	
ДКР	
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.

Критерії оцінювання звітів за самостійну роботу

Критерії	Бали	
Глибоке розкриття проблеми, відображена власна позиція	55 – 60	Відмінно
Уміння виділити головні аспекти, зробити висновки	46 – 54	Дуже добре
Повне розкриття проблеми	36 – 45	Добре
Робота компілятивного рівня	26 – 35	Задовільно

Тема розкрита не повністю	20 – 25	Достатньо
Роботу не зараховано	<20	

Залікові вимоги в разі навчання у дистанційному режимі

Відвідування занять online (за можливості, обумовленої військовим станом, епідеміологічними вимогами).

- 1) скласти комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики (13–15 вправ) з поясненнями;
- 2) скласти комплекс вправ ЛФК (15–20 вправ) з поясненнями;
- 3) надати письмовий звіт за самостійну роботу (ДКР), теми студенти обирають на власний розсуд із запропонованих.

Таблиця 2

Календарний контроль

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

Таблиця 3

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.

Відповідності рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою:

Таблиця 4

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

Семестровий контроль – залік.

Якщо за результатами роботи у семестрі студент набрав менше 60 балів або він бажає змінити свій рейтинговий бал, то на останньому практичному занятті, йому надається можливість виконати *залікову контрольну роботу*, а його попередній рейтинг анулюється.

Залікова контрольна робота (інтегральний тест) проводиться у формі тестування (50 запитань, кожна правильна відповідь оцінюється у 2 бали).

7. 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:

к.п.н., доцентом кафедри технологій оздоровлення і спорту, Карпюк Іриною Юріївною

ст.викладачем кафедри технологій оздоровлення і спорту Обезюк Тетяною Костянтинівною

Ухвалено: кафедрою технологій оздоровлення і спорту (протокол № 3 від 18.10.22 р.)

Погоджено: Методичною радою університету (протокол № 8 від 02.06.2023 р.)