

Житомирський медичний інститут
Житомирської обласної ради

Кафедра природничих та соціально-гуманітарних дисциплін

Силабус

освітньої компоненти

«Види оздоровчо – рухової активності»

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Галузь знань: 22 «Охорона здоров'я»


Спеціальність: 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

Освітньо-професійна програма: «Фізична терапія, ерготерапія»

Вид освітньої компоненти: вибіркова

Мова викладання: державна

Форма навчання: денна

Затверджено на засіданні кафедри природничих
та соціально-гуманітарних дисциплін
Протокол № 1 від «25» серпня 2022 року
Завідувач кафедри к.п.н., доцент
Круковська І.М. 

2022

Загальна інформація про викладача



Назва освітньої компоненти	ВИДИ ОЗДОРОВЧО – РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
Викладач	Шоханов Олег Сергійович, асистент.
Профайл викладача	https://www.zhim.org.ua/kaf_p_s_g.php
Контактний телефон	0978344518
E-mail:	olegshohanov@gmail.com
Сторінка дисципліни	в системі інтранет
Консультації	<i>Консультації: Понеділок та Четвер з 14.00 до 15.00 Онлайн комунікація з використанням відео-або аудіотехнологій (ZOOM, Viber (0978344518), Skype, Telegram, електронна пошта) в робочі дні з 9.30 до 17.30</i>

1. Назва освітньої компоненти

«Види оздоровчо – рухової активності»

2. Обсяг освітньої компоненти

Вид заняття	Кількість годин
Лекції	20
Семинарські заняття / практичні / лабораторні	34
Самостійна робота	66

3. Ознаки освітньої компоненти

Рік викладання	Курс (рік навчання)	Семестр	Спеціальність	Кількість кредитів / годин	Кількість змістових модулів	Вид підсумкового контролю	Нормативна\ вибіркова
2022	1	2	227 «Фізична терапія, ерготерапія»	4/ 120	2	ПМК	Вибіркова

4. Передумови вивчення освітньої компоненти

- ґрунтується на попередньо вивчених ОК: «Ділова українська мова», «Фізичне виховання», «Анатомія людини», «Фізіологія людини», «Загальна біохімія та біохімія рухової активності», «Теорія та методика фізичного виховання»
- інтегрується з такими ОК: «Лікувальна фізкультура», «Основи спортивної медицини», «Технічні засоби у фізичній терапії», клінічні дисципліни.
- закладає фундамент для подальшого засвоєння здобувачами знань та умінь з циклу ОК професійної і практичної підготовки бакалавра.

5. Мета й завдання освітньої компоненти

Метою навчальної ОК «Види оздоровчо-рухової активності» є формування системи професійних знань, методичних вмінь і навичок проведення оздоровчо-рекреаційних занять і заходів за участю різних верств населення. Допомога студентам в ознайомленні з сучасними технологіями спеціально організованої рухової активності різних груп населення. Активне впровадження новітніх технологій оздоровчо-рухової діяльності в практику фізичної терапії.

Завданнями вивчення ОК «Види оздоровчо – рухової активності» є:

- сформуванню цілісної системи знань щодо впливу різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності на стан здоров'я;
- ознайомити з особливостями реалізації різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності в різні вікові періоди життя;
- сформуванню практичних навичок організації оздоровчо-рекреаційних занять, в яких реалізуються різні види оздоровчо-рухової діяльності.

6. Компетентності

Загальні:

- здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- здатність спілкуватись рідною мовою як усно так і письмово;
- здатність спілкуватись другою мовою;
- здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів);
- здатність до організації та планування;
- використовувати навички інформаційних та комунікаційних технологій;
- виявляти та вирішувати проблеми, приймати обґрунтовані рішення;
- використовувати навички міжособистісної комунікації, взаємодії;
- міжособистісна командна робота;
- дотримання правил безпеки.

Спеціальні:

- здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.
- здатність ефективно реалізовувати програму фізичної терапії та/або ерготерапії

7. Результати навчання згідно профілю програми, після вивчення ОК:

- 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.

8. Методична картка освітньої компоненти

Лекції:

№ з/п	Тема
1	Поняття здоров'я, фізичної рекреації та оздоровчо-рухової активності.
2	Роль оздоровчо-рекреаційної рухової активності у збереженні і зміцненні здоров'я людини.
3	Методи визначення рухової активності.
4	Норми оздоровчо-рекреаційної рухової активності для різних категорій населення.
5	Застосування методів опитування для визначення рухової активності людини протягом доби
6	Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології.

7	Форми організації оздоровчо-рекреаційних занять.
8	Ходьба і біг як види оздоровчо-рухової активності аеробної спрямованості.
9	Скандинавська ходьба.
10	Плавання та інші види оздоровчо-рекреаційної рухової активності аеробної та силової спрямованості.

Практичні заняття:

№ з/п	Тема
1	Складання анкети для опитування з метою визначення рухової активності людини.
2	Визначення енергетичного рівня тренувальних навантажень у осіб різного віку і рівня фізичного стану.
3	Складання енергетичної характеристики окремих видів фізичних вправ.
4	Оцінка здоров'я людини на підставі різних позитивних та негативних показників.
5	Визначення впливу основних чинників способу життя на здоров'я людини.
6	Методика оцінювання норми маси тіла.
7	ПМК 1
8	Складання програми занять з різноманітними обтяженнями та на спеціальних тренажерах.
9	Визначення інтенсивності та обсягів навантажень при заняттях аеробною гімнастикою.
10	Визначення інтенсивності та обсягів навантажень при заняттях оздоровчою ходьбою та оздоровчим бігом.
11	Визначення інтенсивності та обсягів навантажень при заняттях скандинавською ходьбою.
12	Визначення інтенсивності та обсягів навантажень при заняттях з обтяженнями та на тренажерах.
13	Визначення інтенсивності та обсягів навантажень при заняттях оздоровчим плаванням.
14	Розробка програми степ аеробіки з урахуванням рівня фізичного стану.
15	Визначення інтенсивності та обсягів навантажень при заняттях степ аеробікою
16	Методика організації та проведення занять з різних видів оздоровчого фітнесу.
17	ПМК 2

Самостійна робота:

№ з/п	Тема
1	Вплив основних чинників способу життя на здоров'я людини.
2	Визначення обсягів добової рухової активності з використанням показників маси тіла та коефіцієнту перерахунку залежно від віку та професійної діяльності.
3	Оцінювання достатності чи недостатності спеціально організованої рухової активності осіб різних вікових груп.
4	Складення графіку залежності реакцій організму від показника добової рухової активності.
5	Вимоги до розробки методик і програм сучасного оздоровчого фітнесу.
6	Визначення ризиків розвитку серцево-судинних захворювань у осіб зрілого віку, які займаються оздоровчим бігом.
7	Основи проти покази при заняттях скандинавською ходьбою.
8	Використання тестів для визначення рівня навантажень при заняттях плаванням.

9. Система оцінювання та вимоги

Види контролю: поточний, модульний, підсумковий.

Методи контролю: спостереження за навчальною діяльністю ЗВО, усне опитування, письмовий контроль, тестовий контроль.

Форма контролю: ПМК.

Контроль знань і умінь ЗВО (поточний і підсумковий) з навчальної дисципліни «Види оздоровчо-рухової активності» здійснюється згідно з кредитно-модульною системою організації навчального процесу. Рейтинг ЗВО із засвоєння навчальної дисципліни визначається за 100 бальною шкалою. Він складається з рейтингу з навчальної дисципліни, для оцінювання якої призначається 60 балів, і рейтингу з атестації (залік, ПМК) – 40 балів.

Критерії оцінювання. Еквівалент оцінки в балах для кожної окремої теми може бути різний, загальну суму балів за тему визначено в навчально-методичній карті. Розподіл балів між видами занять (практичні заняття, самостійна робота) можливий шляхом спільного прийняття рішення викладача і здобувачів освіти на першому занятті. Рівень знань оцінюється: «відмінно» – здобувач освіти дає вичерпні, обґрунтовані, теоретично і практично правильні відповіді не менш ніж на 90% запитань, виконання вправ є правильним, демонструє знання матеріалу підручників, посібників, інструкцій, проводить узагальнення і висновки, акуратно оформлює завдання, проявляє активність і творчість у виконанні групових завдань; «добре» – здобувач освіти володіє знаннями матеріалу, але допускає незначні помилки в усному або писемному мовленні, проте за допомогою викладача швидко орієнтується і знаходить правильні відповіді, був присутній на практичних заняттях, має конспект чи реферати з основних тем курсу, проявляє активність у виконанні групових завдань; «задовільно» – здобувач освіти дає правильну відповідь не менше ніж на 60% питань, або на всі запитання дає недостатньо обґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає грубі помилки, які виправляє за допомогою викладача. При цьому враховується наявність конспекту за темою завдань та самостійність, участь у виконанні групових завдань; «незадовільно з можливістю повторного складання» – здобувач освіти дає правильну відповідь не менше ніж на 35% питань, або на всі запитання дає необґрунтовані, невичерпні відповіді,

допускає грубі помилки, має неповний конспект з практичних занять, індивідуально або негативно проявляє себе у виконанні групових завдань.

Підсумкова (загальна) оцінка курсу навчальної дисципліни є сумою рейтингових оцінок (балів), одержаних за окремі оцінювані форми навчальної діяльності: поточне та підсумкове тестування рівня засвоєності теоретичного матеріалу під час аудиторних занять та самостійної роботи (модульний контроль); оцінка (бали) за виконання практичних індивідуальних завдань. Підсумкова оцінка виставляється після повного вивчення навчальної дисципліни, яка виводиться як сума проміжних оцінок за змістові модулі. Остаточна оцінка рівня знань складається з рейтингу з навчальної роботи, для оцінювання якої призначається 60 балів, і рейтингу з атестації (ПМК) – 40 балів.

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти при вивченні освітньої компоненти «Види оздоровчо – рухової активності»

Модуль 1						ІДРС	ПМК	СУМА
Змістовий модуль 1								
T1	T2	T3	T4	T5	T6	6	40	100
9	9	9	9	9	9			
54								
Змістовий модуль 2								
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9
6	6	6	6	6	6	6	6	6
54						ІДРС	ПМК	СУМА
6								

Примітка: T1, T2...T9 – тема практичних занять згідно програми, ПМК – підсумковий модульний контроль

Оцінювання здобувачів вищої освіти відбувається згідно «Положення про організацію освітнього процесу»

Оцінка національна	Оцінка ECTS	Визначення оцінки ECTS	Рейтинг студента, бали
Відмінно	A	ВІДМІННО – відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок	90 – 100
Добре	B	ДУЖЕ ДОБРЕ – вище середнього рівня з кількома помилками	82-89
	C	ДОБРЕ - в загальному правильна робота з певною кількістю грубих помилок	74-81
Задовільно	D	ЗАДОВІЛЬНО – непогано, але зі значною кількістю недоліків	64-73
	E	ДОСТАТНЬО – виконання задовольняє мінімальні критерії	60-63

Незадовільно	FX	НЕЗАДОВІЛЬНО – потрібно працювати перед тим, як отримати залік (позитивну оцінку)	35-59
	F	НЕЗАДОВІЛЬНО – необхідна серйозна подальша робота	01-34

10. Політика освітньої компоненти

Політика щодо академічної доброчесності.

Політика освітньої компоненти ґрунтується на засадах академічної доброчесності (сукупності етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання) та визначається системою вимог, які викладач ставить до здобувача у вивченні освітньої компоненти (недопущення академічного плагіату, списування, самоплагіат, фабрикація, фальсифікація, обман, хабарництво, необ'єктивне оцінювання, заборона використання додаткових джерел інформації, інтернет ресурсів без вказівки на джерело, використане під час виконання завдання тощо). З метою запобігання, виявлення та протидії академічного плагіату в наукових та навчальних працях викладачів, науково-педагогічних працівників інституту та здобувачів в закладі розроблено «Положення про систему запобігання та виявлення академічного плагіату у наукових і навчальних працях працівників та здобувачів Житомирського медичного інституту Житомирської обласної ради». За порушення академічної доброчесності здобувачі освіти можуть бути притягнені до відповідальності: повторне проходження оцінювання (контрольна робота, іспит, залік тощо); повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми; відрахування із закладу освіти (крім осіб, які здобувають загальну середню освіту); позбавлення академічної стипендії.

Політика щодо відвідування.

Політика щодо відвідування усіх форм занять регламентується «Положенням про організацію освітнього процесу у Житомирському медичному інституті ЖОР». Здобувач зобов'язаний виконувати правила внутрішнього розпорядку інституту та відвідувати навчальні заняття згідно з розкладом, дотримуватися етичних норм поведінки. Присутність на занятті є обов'язковим компонентом оцінювання.

Політика щодо перескладання.

Порядок відпрацювання пропущених занять з поважних та без поважних причин ЗВО інституту регламентується «Положенням про порядок відпрацювання здобувача освіти Житомирського медичного інституту Житомирської обласної ради пропущених лекційних, практичних, лабораторних та семінарських занять».

Політика щодо дедлайнів.

Здобувачі освіти зобов'язані дотримуватися термінів, передбачених вивченням освітньої компоненти визначених для виконання усіх видів робіт.

Політика щодо апеляцій.

У випадку конфліктної ситуації під час проведення контрольних заходів або за їх результатами, здобувач освіти має право подати апеляцію згідно з «Положенням про апеляцію результатів контрольних заходів знань здобувачами вищої освіти ЖМІ ЖОР» http://www.zhim.org.ua/images/info/pol_apel_rezult.pdf. Заява подається особисто в день оголошення результатів контрольного заходу начальнику навчально-методичного відділу інституту, реєструється в загальному відділі і передається проректору з навчальної роботи та розглядається на засіданні апеляційної комісії не пізніше наступного робочого дня після її подання. Здобувач має право бути присутнім на засіданні апеляційної комісії. При письмовому контрольному заході члени апеляційної комісії, керуючись критеріями оцінювання, з даної ОК детально вивчають та аналізують письмові матеріали контрольного заходу. Повторне чи додаткове опитування здобувача апеляційною комісією заборонено. Результати апеляції оголошуються здобувачу відразу після закінчення розгляду його роботи, про що здобувач особисто робить відповідний запис у протоколі засідання апеляційної комісії.

Політика щодо конфліктних ситуацій.

У ЗВО визначено чіткі механізми та процедури врегулювання конфліктних ситуацій, пов'язаних з корупцією, дискримінацією, сексуальними домаганнями та ін. Упроваджено ефективну систему запобігання та виявлення корупції, вживаються заходи, спрямовані на підвищення доброчесності працівників і здобувачів освіти інституту, дотримання правил етичної поведінки, створення додаткових запобіжників вчиненню корупційних дій і пов'язаних із корупцією правопорушень. Рішенням Вченої ради затверджено: Антикорупційну програму <http://www.zhim.org.ua/images/info/antikorruption.pdf>, «Положення про комісію з оцінки корупційних ризиків», http://www.zhim.org.ua/images/info/pol_komisiya_korupcii.pdf, План заходів з виконання антикорупційної програми відповідно до Закону України «Про запобігання корупції» http://www.zhim.org.ua/images/info/plan_zahodiv_korupciya.pdf, яким передбачено проведення інститутом антикорупційних заходів під час здійснення своїх статутних завдань.

Для вирішення питань, пов'язаних із запобіганням будь-яких форм дискримінації, зокрема і за ознаками статі, в інституті діє «Телефон Довіри», (0412-46-19-62) звернувшись по якому, здобувачі освіти мають можливість отримати анонімну, екстрену, безкоштовну, кваліфіковану допомогу. Створена «Скринька довіри», до якої анонімно можуть звертатись здобувачі ЗВО, залишати там свої скарги чи пропозиції. Також у закладі розроблено План заходів щодо попередження мобінгових/булінгових тенденцій у Житомирському медичному інституті ЖОР https://www.zhim.org.ua/images/info/polozh_buling.pdf, «Положення про політику запобігання, попередження та боротьби з сексуальними домаганнями і дискримінацією» http://www.zhim.org.ua/images/info/pol_seks_domag.pdf, працює практичний психолог.

11. Рекомендована література

Базова:

1. Бабюк С. Рухова активність та її вплив на фізичний та психічний розвиток дітей старшого дошкільного віку у підготовці до навчання / С. Бабюк // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 8. – Львів: НВФ "Українські технології", 2015. – Т. 3.– С. 10-14.
2. Венглярський Г. Рухова активність як стимулятор розвитку дитячого організму / Г. Венглярський, П. Третяков, С. Васильченко // Зб. наук. праць. – Вип. 1. – Рівне: Рівненський державний гуманітарний університет, 2014. – С. 2-24.
3. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / О. Дубогай. – К.: Видавничий дім "Шкільний світ", 2016. – 126 с.
4. Захожий В. Нормування фізичних навантажень у процесі оздоровчих занять фізичними вправами / В. Захожий, Л. Фукс // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць. – У 3-х т. – Луцьк: РВВ "Вежа" Волинського національного університету ім. Лесі Українки, 2015. – Т. 2. – С. 116-120.
5. Москаленко Н. В. Рухова активність дітей молодшого шкільного віку / Н. В. Москаленко, О. О. Власик // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. праць. – Частина II. – Рівне: Рівненський державний гуманітарний університет, 2014. – С. 64-68.
6. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: Монографія / Н. В. Москаленко. – Дніпропетровськ: Інновація, 2016. – 252 с.
7. Оржеховська В. М. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність у вихованні дітей і підлітків / В. М. Оржеховська // Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент соціальної освіти. – Дніпропетровськ, 2017. – С. 35-43.
8. Рибковський А. Г. Системна організація рухової активності людини / А. Г. Рибковський, С. М. Канішевський. – Донецьк: ДонНУ, 2015. – 436 с.
9. Рябуха О. І. Вчення про здоров'я / О. І. Рябуха. – Львів: Ліга-Прес, 2015. – 112 с.
10. Юрченко Ю. Рухова активність як чинник, що визначає здоров'я людини / Ю. Юрченко // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 10. – Львів: НВФ "Українські технології", 2016. – Т. 3. – Розділ 3.1. – С. 57-62.

Допоміжна:

1. Андріанов В. Є. Рухливі ігри як засіб соціалізації особистості молодших школярів / В. Є. Андріанов, Т. В. Андріанов, Н. Г. Макаренко // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: Монографія. – Дрогобич: КОЛО, 2007. – 620 с.
2. Андрошук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів / Н. В. Андрошук, А. Д. Леськів, С. О. Мехоношин. – Тернопіль: Т ДІ У, 2000. – 168 с.
3. Линець М. М. Витривалість, здоров'я, працездатність / М. М. Линець, Г. М. Андрієнко. – Львів, 1993. – 130 с.
4. Міщенко О. Нетрадиційні методики збільшення рухової активності учнів початкової школи / О. Міщенко // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 6. – Львів: Видавничий дім "Панорама", 2002. – Т. 1. – С. 320-323.

Викладач _____


(підпис)