

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання

Силабус навчальної дисципліни
«Силовий фітнес»

Обсяг навчальної дисципліни	Загальна кількість годин на дисципліну: 90 годин, 3,0 кредити. Семестр: IX-X 5 рік навчання
Дні, час, місце проведення навчальної дисципліни	За розкладом занять. Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і валеології. Одеса, вул. Ольгіївська, 4-А, Спорткомплекс ОНМедУ 2 поверх.
Викладач(-і)	Юшковська Ольга Геннадіївна. Завідувачка кафедри, доктор медичних наук, професор. Середовська Вікторія Юріївна. Старший викладач, завуч кафедри. Коростильова Ганна Юріївна. Старший викладач, методист кафедри. Бурдін Ігор Євгенійович. Старший викладач, відповідальний за спортивно-масову роботу. Афанасьєв Сергій Ігорович. Старший викладач, куратор спортивної секції з футболу.
Контактна інформація	Довідки за телефонами: Середовська Вікторія Юріївна, завуч кафедри 0672857552 Коростильова Ганна Юріївна, методист кафедри 0674881405 Радаєва Вікторія Володимирівна, лаборант кафедри, 0973824140, +380(48) 723-05-68, +380 (48) 728-50-30 E-mail: sportmed@onmedu.edu.ua Очні консультації: з 15.00 до 17.00 кожного четверга, з 9.00 до 12.00 кожної суботи Онлайн-консультації: з 16.00 до 18.00 кожного четверга, з 9.00 до 14.00 кожної суботи. Посилання на онлайн - консультацію надається кожній групі під час занять окремо.

КОМУНІКАЦІЯ

Комунікація зі здобувачами буде здійснюватися аудиторно (очно).

Під час дистанційного навчання комунікація здійснюється через платформу Microsoft Teams, а також через листування електронною поштою, месенджери Viber (через створені у Viber групи для кожної групи, окремо через старосту групи).

АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Предмет вивчення дисципліни – є фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним руховим навичкам, вмінням, для успішної наступної професійної діяльності.

Пререквізити і постреквізити дисципліни (місце дисципліни в освітній програмі):

Пререквізити: українська мова (за професійним спрямуванням), іноземна мова (за професійним спрямуванням), медична біологія, біофізика, біохімія, етика, філософія, екологія, анатомія людини, нормальна та патологічна фізіологія та інтегрується з цими дисциплінами.

Постреквізити: безпека життєдіяльності, валеологія, фізична реабілітація, спортивна медицина та формування умінь застосовувати знання з фізичного виховання в процесі подальшого вивчення усіх клінічних дисциплін і в майбутній професійній діяльності.

Мета дисципліни: Опанування здобувачем вищої освіти знань і формування елементів професійних компетентностей та практичних навичок в галузі фізичного виховання на основі спеціалізованих сучасних наукових здобутків у сфері фізичного виховання та здоров'я .

Завдання дисципліни:

1. Збереження і зміцнення здоров'я здобувачів, сприяння формуванню здорового способу життя, підтримка і підвищення рівня працездатності протягом навчання;

2. Виховання у здобувачів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності та фізичного самовдосконалення;

3. Оволодіння методиками оцінки фізичного розвитку, функціонального стану і самоконтролю під час занять фізичними вправами;

4. Отримання здобувачами необхідних знань, умінь і навичок в застосуванні засобів фізичної культури для профілактики захворювань, відновлення і зміцнення здоров'я, продовження професійної діяльності працездатного населення;

5. Формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, до здорового способу життя, фізичного вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;

6. Формування системи знань і умінь з фізичної культури і здорового способу життя;

7. Зміцнення здоров'я, сприяння формуванню всебічного розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення оптимального рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності, функціонального стану протягом періоду навчання;

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання

8. Оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами фізичних вправ і форм раціональної фізкультурної діяльності;

9. Забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;

10. Придбання рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійна-прикладної фізичної підготовленості;

11. Набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності;

12. Придбання здатності до виконання тестів і нормативів фізичної підготовленості;

13. Вдосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів.

Очікувані результати: У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен:

Знати:

- Основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності та вміння застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності;

- Основи методики оздоровлення і фізичного вдосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;

- Основи професійна-прикладної фізичної підготовки і вміння застосовувати їх на практиці.

Вміти:

- Застосовувати систематичні фізичні тренування оздоровчої або спортивної спрямованості;

- Скласти комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної паузи і хвилинки, комплекс фізичних вправ, спрямований на зміцнення м'язового корсету; комплекси фізичних вправ, які сприяють розвитку гнучкості, швидкості, загальної витривалості і сили, комплекси фізичних вправ для відновлення працездатності розумової втоми;

- Закласти основи здорового способу життя, покращення рівня життя і профілактики порушення функцій в процесі життєдіяльності.

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Форми і методи навчання

Дисципліна буде викладатися у формі практичних занять (30 аудиторних годин); організації самостійної роботи здобувача (60 годин).

Методи навчання: бесіда, розповідь, пояснення, демонстрація, інструктаж, тренувальні вправи.

Зміст навчальної дисципліни

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання

Змістовий модуль 1.

Силовий фітнес.

Тема 1. Силовий фітнес з довільними вагами. Побудова та виконання комплексу вправ для розвитку м'язів ніг. Побудова та виконання комплексу вправ для розвитку плечового поясу та грудних м'язів, м'язів спини. Побудова та виконання комплексу вправ для розвитку базових вправ для окремих м'язових груп, вправ для розвитку сили м'язів всього тіла. Побудова та виконання комплексу вправ з гантелями; з штангою; з обтяжувачами.

Тема 2. Силовий фітнес з використанням тренажерів. Вивчення властивостей тренажерів. Вивчення рухів на тренажерах. Побудова та виконання індивідуального комплексу вправ на тренажерах. Комбіноване силове тренування.

Змістовий модуль 2.

Комплексні види фітнес-тренування.

Тема 3. Інтервальне тренування (Табата). Побудова та виконання комплексу вправ з використання степ-платформ. Побудова та виконання комплексу вправ з використання фітболів, гумових амортизаторів. Побудова та виконання комплексу вправ з використання тренажерів, гімнастичного обладнання, гантелей та медболів.

Тема 4. Функціональні тренування. Побудова та виконання комплексу вправ з використання степ-платформ. Побудова та виконання комплексу вправ з використання фітболів, гумових амортизаторів. Побудова та виконання комплексу вправ з використання тренажерів, гімнастичного обладнання, гантелей та медболів.

Тема 5. Колове тренування. Побудова та виконання комплексу вправ з використання степплатформ. Побудова та виконання комплексу вправ з використання фітболів, гумових амортизаторів. Побудова та виконання комплексу вправ з використання тренажерів, гімнастичного обладнання, гантелей та медболів.

Перелік рекомендованої літератури:

Основна:

1. Дудник І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 72 с.

2. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник для учнів професійнотехнічних навчальних закладів / О. О. Єжова; МОНУ; Академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання АПН України. – Суми:Університетська книга, 2017. – 128 с

3. Михалюк, Є. Л. Лікарсько–педагогічні спостереження в процесі занять з фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Є. Л. Михалюк, В. В. Клапчук. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. – 81 с.

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання

4. Тихорський О А. Удосконалення методики тренування м'язів плеча для висококваліфікованих бодібілдерів / О. А. Тихорський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2015. – №5(49). – С. 118-123.

Додаткова

1. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя - здорова нація» Схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.

2. Братченко К.О.Фітнес. Діалог із тілом. – Харків: Видавництво «Ранок», 2012. – 160 с.: іл.

ОЦІНЮВАННЯ

Форми і методи поточного контролю: усний (опитування), теоретичне тестування, оцінювання виконання тестів, оцінювання активності на занятті.

Критерії поточного оцінювання на практичному занятті

Оцінка	Критерії оцінювання
Відмінно «5»	Здобувач систематично працював протягом семестру, показав різнобічні і глибокі знання програмного матеріалу, вміє успішно виконувати завдання, які передбачені програмою, засвоїв зміст основної та додаткової літератури, усвідомив взаємозв'язок окремих розділів дисципліни, їхнє значення для майбутньої професії, виявив творчі здібності у розумінні та використанні навчально-програмного матеріалу, проявив здатність до самостійного оновлення і поповнення знань.
Добре «4»	Здобувач виявив повне знання навчально-програмного матеріалу, успішно виконує передбачені програмою завдання, засвоїв основну літературу, що рекомендована програмою, показав достатній рівень знань з дисципліни і здатний до їх самостійного оновлення та поновлення у ході подальшого навчання та професійної діяльності.
Задовільно «3»	Здобувач виявив знання основного навчально-програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та наступної роботи за професією, справляється з виконанням завдань, передбачених програмою, допустив окремі помилки у відповідях на іспиті і при виконанні іспитових завдань, але володіє необхідними знаннями для подолання допущених помилок під керівництвом науково-педагогічного працівника.
Незадовільно «2»	Здобувач не виявив достатніх знань основного навчального програмного матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань, не може без допомоги викладача використати знання при подальшому навчанні, не спромігся оволодіти навичками самостійної роботи.

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання

Форми і методи підсумкового контролю: залік, виставляється здобувачу, який виконав усі розділи освітньої програми вибіркової дисципліни, приймав активну участь у семінарах, має середню поточну оцінку не менше ніж 3,0 і не має академічної заборгованості.

Можливість і умови отримання додаткових (бонусних) балів: не передбачено.

САМОСТІЙНА РОБОТА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Самостійна робота передбачає підготовку до кожного практичного заняття.

ПОЛІТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Політика щодо дедлайнів та перескладання:

- Пропуски занять з неповажних причин відпрацьовуються за розкладом – черговому викладачу.
- Пропуски з поважних причин відпрацьовуються за індивідуальним графіком з дозволу деканату.

Політика щодо академічної доброчесності:

Обов'язковим є дотримання академічної доброчесності здобувачами, а саме:

- самостійне виконання всіх видів робіт, завдань, форм контролю, передбачених робочою програмою даної навчальної дисципліни;
- посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;
- надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.

Неприйнятними у навчальній діяльності для учасників освітнього процесу є:

- використання родинних або службових зв'язків для отримання позитивної або вищої оцінки під час здійснення будь-якої форми контролю результатів навчання або переваг у науковій роботі;
- використання під час контрольних заходів заборонених допоміжних матеріалів або технічних засобів (шпаргалок, конспектів, мікронавушників, телефонів, смартфонів, планшетів тощо);

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання

– проходження процедур контролю результатів навчання підставними– особами.

За порушення академічної доброчесності здобувачі освіти можуть бути притягнені до такої академічної відповідальності:

– зниження результатів оцінювання контрольної роботи, оцінки на занятті, заліку тощо; повторне проходження оцінювання (контрольної роботи, заліку тощо);

– призначення додаткових контрольних заходів (додаткові індивідуальні завдання, контрольні роботи, тести тощо);

– проведення додаткової перевірки інших робіт авторства порушника.

Політика щодо відвідування та запізнь:

Форма одягу:

Спортивна форма, спортивне взуття.

Обладнання: зошит, ручка.

Стан здоров'я: здобувачі хворі на гострі інфекційні захворювання, у тому числі на респіраторні хвороби, до заняття не допускаються.

Здобувач, який спізнився на заняття, може бути на ньому присутній, але якщо в журналі викладач поставив «нб», він повинен його відпрацювати у загальному порядку.

Використання мобільних пристроїв:

Мобільні пристрої можуть бути застосовані здобувачами з дозволу викладача, якщо вони потрібні для виконання завдання.

Поведінка в аудиторії:

Поведінка здобувачів та викладачів в аудиторіях має бути робочою та спокійною, суворо відповідати правилам, встановленим у відповідності до Кодексу академічної етики та взаємин університетської спільноти Одеського національного медичного університету