

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

Силабус навчальної дисципліни
«Фітнес з елементами бойових видів спорту»

Обсяг навчальної дисципліни	Загальна кількість годин на дисципліну: 90 годин, 3,0 кредити. Семестр: V-VI 3 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: Формування у студентів-медиків загальнокультурних, загально і професійних компетенцій, на заняттях навчально-тренувальної групи «Фітнес з елементами бойових видів спорту», як необхідної ланки загальнокультурної цінності фізичного і психо-духовного здоров'я і здійснення загальнооздоровчої тактики в професійної діяльності майбутнього лікаря.

Завдання дисципліни:

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

6. Придбання навиків самооборони, психологічно відчувати себе не лише здоровою людиною, але й уміти постояти за себе в складних життєвих ситуаціях

7. Оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами та формами раціональної фізкультурної діяльності, розвиток та

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

удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості; гармонійний розвиток основних м'язових груп.

Очікувані результати: У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен:

Знати:

- Рекомендації стосовно параметрів фізичного навантаження (інтенсивність, обсяг навантаження, ознаки перенапруги, симптоми недостатнього відновлення);
- Закономірності розвитку рухових якостей і формування рухових навичок;
- Основи техніки й тактики, фізичної підготовки.
- Способи боротьби із травматизмом на заняттях;
- Фізіологічні основи діяльності систем дихання, кровообігу та енергозабезпечення при м'язових навантаженнях.

Вміти:

- Самостійно складати й виконувати вправи фітнесу з елементами бойових видів спорту;
- Використовувати отримані знання й навички для формування здорового способу життя;
- Здійснювати самоконтроль в процесі занять;
- Розуміти і користуватися термінологією в процесі зайняття;
- Застосовувати засоби і методи з метою оздоровлення і фізичного вдосконалення;
- Демонструвати типову техніку ударів, володіти захистами від них;
- Дозувати фізичне навантаження у відповідності до рівня свого фізичного стану, функціональних можливостей;
- Вміти застосовувати придбані знання на заняттях для попередження стомлення, підвищення працездатності;
- Використовувати власний досвід фізкультурної діяльності для складання індивідуальної програми занять для підвищення своїх функціональних, рухових можливостей та корекції вад статури.
- Психологічно відчувати себе не лише здоровою людиною, але й уміти постояти за себе в складних життєвих ситуаціях.

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.

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

Зміст навчальної дисципліни

Фітнес з елементами бойових видів спорту

Тема 1. Фітнес-бокс. Навчання техніки стійкі боксера. Техніка виконання і методика навчання крокам і переміщення у боксі . Формування рухових навиків пересування. Техніка переміщення боксера. Техніка виконання і методика навчання прямих ударів в боксі.

Тема 2. Захисні дії в боксі. Техніка виконання і методика навчання ухил, нирок, відтяжка, підставка, блок. Травматизм при заняттях боксом і його попередження. Удосконалення індивідуальної техніки ударів та захисту.

Тема 3. Техніка виконання і методика навчання ударів збоку на різних бойових дистанціях. Методика навчання ударів знизу в тулуб. Методика застосування поодиноких і сполучень ударів. Застосування вправ з партнером.

Тема 4. Засоби і методи розвитку фізичних якостей боксерів. Методика розвитку витривалості, швидкісна - силових якостей, спритності, гнучкості, координаційних здібностей боксерів. Загальна фізична підготовка боксерів. Спеціальна фізична підготовка боксерів.

Тема 5. Тайбо. Техніка виконання і методика навчання ударів руками. Тайський крок - техніка виконання і методика навчання.

Тема 6. Класифікація ударів ногами в тайландському боксі. Техніка виконання і методика навчання ударів ногами . Методика навчання прямий удар ногою у тулуб (фронт кік), бокові удари ногою (по нозі, тулубу, голові).

Тема 7. Навчання техніки ударів колінами (бокові, прямі удари), ліктями (зверху, знизу, збоку). Побудова та виконання комплексу Тайбо – рівень I (навчальний).

Тема 8. Засоби і методи розвитку фізичних якостей тайбоксерів. Методика розвитку витривалості, швидкісна-силових якостей, спритності, гнучкості, координаційних здібностей тайбоксерів. Загальна фізична підготовка тайбоксерів. Спеціальна фізична підготовка тайбоксерів.

Тема 9. Побудова та виконання комплексу Тайбо – рівень II (середній). Колове тренування з елементами техніки Тайбо.

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 професійно-технічних навчальних закладів / О. О. Єжова; МОНУ; Академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання АПН України. – Суми: Університетська книга, 2017. – 128 с

3. Горюнов А. Золото нації. Ілюстрована історія українського боксу.-К.: Саммиткнига,2015.-346с.:ил.с.

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

4. 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.

Додаткова

1. Вихор В. Удосконалення фізичної підготовки студентів засобами боксу /В. Вихор //Педагогічні технології навчання фізичної культури.-2011

2. 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.

ОЦІНЮВАННЯ

Форми і методи поточного контролю: 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 навчально-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 практичних заняттях, 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);

– проходження процедур контролю результатів навчання підставними– особами.

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

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

- 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 запізнень:

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