

КЗ ЛОР «Бориславський фаховий медичний коледж»

**Циклова комісія викладачів фізичного виховання та Захисту
України**

**Силабус
освітнього компоненту**

«Фізичне виховання»

Освітньо-професійний ступінь фаховий молодший бакалавр

Галузь знань 22 «Охорона здоров'я»

Спеціальність 223 «Медсестринство»

Вид дисципліни нормативна

Мова викладання державна

Форма викладання денна

Затверджено на засіданні циклової комісії
викладачів фізичного виховання та Захисту
України

Протокол № / від "29" 08 2022
року

Голова циклової комісії
(Ларчук Г.В.)



2022

Загальна інформація про викладача

Назва дисципліни	Фізичне виховання
Викладач	Нагірнич Юрій Васильович, спеціаліст вищої категорії КЗ ЛОР «Бориславський фаховий медичний коледж»
Профайл викладача	Лінк на профайл викладача
Контактний телефон	0996369953
E-mail:	j.nagirnych@gmail.com
Консультації	Консультації: п'ятниця з 14:00 до 17:00 Онлайн комунікація з використанням відео- або аудіотехнологій (ZOOM, Viber (+380999369953), Skype, Telegram, електронна пошта) в робочі дні з 8.30 до 17.30

1. Назва освітнього компоненту «Фізичне виховання»

2. Обсяг освітнього компоненту

Вид заняття	Кількість годин
Лекції	0
Практичні заняття	42
Самостійна робота	48

3. Ознаки освітнього компоненту

Рік викладання	Курс (рік навчання)	Семестр	Спеціальність	Кількість кредитів/годин	Кількість змістових модулів	Вид підсумкового контролю	Нормативна/вибіркова
			223 «Медсестринство»	3	1	Семестр. залік	Нормативна

4. Передумови вивчення освітнього компоненту

Оволодіння знаннями про фізичне виховання ґрунтується на тісному взаємозв'язку з іншими ОК, зокрема з такими як теорія та методика фізичного виховання (цей зв'язок дає уяву про структуру заняття в колективах фізичної культури); анатомія людини (формує уявлення про внутрішню

структуру людини, її м'язовий апарат, що є необхідною умовою при складанні комплексів спеціально-підготовчих вправ для розвитку основних рухових якостей спортсмена). Фізіологія формує уявлення про те, як організм комплексом функціональних змін реагує на фізичні навантаження різного обсягу та інтенсивності, про основи спортивного тренування, про фізіологічні й морфологічні особливості спортсменів, які спеціалізуються в різних видах легкої атлетики – все це, є необхідною умовою оптимальної побудови навчально-тренувального процесу, досягнення спортсменами максимально можливих спортивних результатів без завдання шкоди для здоров'я. Психологія дає уяву, про основні принципи виховання морально-вольових якостей здобувачів освіти різного віку та статі, психологічну підготовку до занять, змагань.

Базується на шкільних курсах «Фізична культура», «Основи здоров'я».

5. Мета і завдання освітнього компоненту

Мета ОК — **метою** фізичного виховання здобувачів освіти є формування у здобувача освіти базових системних практичних потреб у заняттях фізичною активністю, спортом, підтримання здорового способу життя.

Завдання ОК: Завдання вивчення ОК – навчити здобувачів освіти:

- формувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготувати її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формувати системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні;
- оволодівати системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- здатності працювати в команді і нести індивідуальну відповідальність за прийняті рішення;
- формування навиків безпеки життєдіяльності під час фізичної активності.

6. Компетентності

У результаті вивчення ОК здобувач освіти повинен володіти загальними компетентностями:

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач освіти повинен **ЗНАТИ:**

- розуміння соціальної ролі фізичного виховання в розвитку особистості;
- фізіо-біологічні та практичні основи фізичного виховання і здорового способу життя;
- основні засади та біолого-соціальні принципи здорового способу життя;
- систему практичних вмінь і навичок, які забезпечують збереження та зміцнення здоров'я, психологічної стійкості та якостей особистості;
- загальну професійно-прикладну фізичну підготовку та готовність студентів до майбутньої професії.
- **ВМІТИ:**
- пропагувати здоровий спосіб в суспільстві та у своєму майбутньому трудовому колективі;

- застосовувати фізіо-біологічні та практичні основи фізичного виховання на практиці;
- розрізняти структуру та основні засади фізичного виховання та здорового способу життя;
- практично застосовувати набуті знання з фізичного виховання.

У результаті вивчення ОК здобувач освіти повинен володіти

Інтегральна компетентність

Здатність вирішувати типові спеціалізовані завдання в медичній галузі або в процесі навчання, що вимагає застосування положень і методів відповідної науки та може характеризуватися певною невизначеністю умов, відповідальність за результати своєї діяльності, здійснення контролю інших осіб у визначених ситуаціях.

Загальні компетентності	ЗК 1 Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні. ЗК 2 Усвідомлення рівних можливостей та гендерних проблем. ЗК 3 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК 4 Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово. ЗК 5 Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. ЗК 8 Здатність до міжособистісної взаємодії.
Спеціальні компетентності	СК 1 Здатність до застосування професійних стандартів та нормативно-правових актів у повсякденній медичній практиці. СК 2 Здатність до вміння задовольняти потреби пацієнта протягом різних періодів життя (включаючи процес умирання), шляхом обстеження, діагностики, планування та виконання медичних втручань, оцінювання результату та корекції індивідуальних планів догляду та супроводу пацієнта. СК 3 Здатність до самоменеджменту у професійній медичній діяльності. СК 4 Здатність до співпраці з пацієнтом, його оточенням, з іншими медичними й соціальними працівниками на засадах сімейно-орієнтованого підходу, враховуючи особливості здоров'я чи перенесені хвороби та фізичні, соціальні, культурні, психологічні, духовні чинники і фактори довкілля, здійснювати санітарно-просвітницьку роботу. СК 5 Здатність до динамічної адаптації та саморегуляції у важких життєвих і професійних ситуаціях з урахуванням механізму управління власними емоційною, мотиваційно-вольовою, когнітивною сферами. СК 6 Здатність до роботи в мультидисциплінарній команді при здійсненні професійної діяльності, для ефективного надання допомоги пацієнту протягом життя, з урахуванням усіх його проблем зі здоров'ям. СК 7 Здатність до вміння обирати обґрунтовані рішення в стандартних клінічних ситуаціях, спираючись на здобуті компетентності та нести відповідальність відповідно до

	законодавства. СК 8 Здатність до використання інформаційного простору та сучасних цифрових технологій в професійній медичній діяльності. СК 9 Здатність до використання сукупностей професійних навичок (умінь) при підготовці та проведенні діагностичних досліджень та застосовуванні дезінфікуючих і лікарських засобів у професійній діяльності. СК 10 Здатність до забезпечення безпеки пацієнта, дотримання принципів інфекційної та особистої безпеки, збереження здоров'я у процесі здійснення догляду, виконання маніпуляцій, процедур, при переміщенні та транспортуванні пацієнта, наданні екстреної медичної допомоги. СК 11 Здатність до застосування сукупностей втручань та дій для забезпечення пацієнту гідного ставлення, конфіденційності, захисту його прав, фізичних, психологічних та духовних потреб на засадах транскультурального медсестринства, толерантної та неосудної поведінки. СК 12 Здатність до безперервного професійного розвитку фахівців у сфері охорони здоров'я (освіта впродовж життя). СК 13 Здатність до використання професійно профільованих знань, умінь та навичок для здійснення санітарно-гігієнічних і лабораторних досліджень, протиепідемічних та дезінфекційних заходів. СК 14 Здатність до дотримання принципів медичної етики та деонтології.
--	--

Програмні результати навчання

РН 1. Вільно спілкуватися державною та іноземною мовами для комунікації, ведення медичної та іншої ділової документації.

РН 2. Застосовувати сучасні цифрові та комунікативні технології для пошуку інформації та документування результатів професійної діяльності.

РН 3. Застосовувати основні положення законодавства в охороні здоров'я.

РН 4. Вести медичну документацію за формами, встановленими нормативно- правовими документами.

РН 5. Дотримуватися правил охорони праці та безпеки життєдіяльності.

7. Навчально-методична картка освітнього компоненту

Назва теми	Кількість годин, відведених на		
	лекції	практичні заняття	Самостійну роботу
Тема 1 «Рухливі ігри, ЗФПО»		6	4
Тема 2 «Легка атлетика»		6	4
Тема 3 «Крос»		6	4
Тема 4 «Футбол»		6	4
Тема 5 «Баскетбол»		6	4
Тема 6 «Волейбол»		6	4
Тема 7 «Гімнастика»		6	4
Тема 8 «Плавання»		-	4
Тема 9 «Лижний спорт»		-	4
Тема 10 «Загальна фізична підготовка»		-	4
Тема 11 «Туризм»		-	4
Тема 12 «Олімпійські ігри»		-	4
Разом		42	48

8. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
1	1. Рухливі ігри Народні забави; рухливі ігри; дитячі ігри.	2
2	Ознайомлення з правилами гри. Формування команд, капітанів.	2
3	Керівництво процесом гри та нагляд за безпечністю. Оцінювання результатів.	2
4	2. Легка атлетика Теоретична підготовка; спринтерський біг; стрибки; біг на середні дистанції; метання.	2
5	Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи; багатоскоки, спеціальні вправи для метань, подолання перешкод. Біг на короткі дистанції, серії бігу. Спортивна ходьба. Рівномірний біг, повільний біг. Човниковий біг.	2
6	Стрибки в довжину та висоту: стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способами «зігнувши ноги» та «прогинаючись», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Метання малого м'яча, гранати на дальність з розбігу.	2
7	3. Крос Поєднання ходьби з бігом; пробігання дистанцій на пересічній місцевості.	2
8	Вивчення техніки кросу на середні та довгі дистанції.	2
9	Правильне виконання старту, збереження темпу кросу, крос у повільному, середньому, швидкому темпі; прискорення, фінішування, повернення тіла до стану спокою.	2
10	4. Футбол Теоретична підготовка; передачі на різну відстань; удари по воротам; двохстороння гра.	2
11	Ведення м'яча. Різноманітні удари по м'ячу. Зупинка м'яча. Обведення суперника. Обманні рухи.	2
12	Вкидання м'яча руками. Біг з м'ячем зі змінною напрямку руху.	2
13	5. Волейбол Теоретична підготовка; передачі різними способами; нападаючий удар; двохстороння гра.	2
14	Вправи на розвиток навичок швидкої протидії; за сигналом (переважно заровим).	2
15	Вибір атакуючого партнера для передачі йому м'яча, взаємодія гравців. Взаємодія з гравцем, що виконує другу передачу.	2
16	6. Баскетбол Теоретична підготовка; ведення м'яча; передачі різними способами;	2

	кидки в кошик; двохстороння гра.	
17	Організація техніко-тактичних дій у процесі гри; особливості проведення та суддівство змагань; методика організації самостійних занять. Спеціальні вправи на швидкість, витривалість, спритність.	2
18	Стійки, пересування, зупинки, гімнастика, повороти в нападі й захисту; ведення передачі, кидки м'яча в умовах захисних дій гравців; індивідуальні, групові й командні тактичні дії у нападі і захисту.	2
19	7. Гімнастика Теоретична підготовка; силова підготовка; гнучкість; техніка виконання вправ на килимі.	2
20	Організуючі та загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; перетягування канатів; вправи для корегування та корекції постави. Перешикування та повороти в русі; загально розвивальні вправи; опорні стрибки: юнаки – способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла в довжину; дівчата – способом «зігнувши ноги», «боком з поворотом на 90% та 180%» через коня в ширину; стрибки через скакалку на швидкість та витривалість.	2
21	Стройові вправи та прийоми на місці та в русі, загально розвивальні вправи з предметами та без предметів; перетягування каната; вправи для формування корекції постави. Перешикування та поворот в русі; загально розвивальні вправи.	2
Всього		42

9. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Рухливі ігри	4
2	Легка атлетика	4
3	Крос	4
4	Футбол	4
5	Баскетбол	4
6	Волейбол	4
7	Гімнастика	4
8	Плавання	4
9	Лижний спорт»	4
10	Загальна фізична підготовка	4

11	Туризм	4
12	Олімпійські ігри	4
	Разом	48

10. Система оцінювання та вимоги

Види контролю: поточний, проміжний, підсумковий.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять і має на меті перевірку рівня підготовленості студента до виконання конкретної роботи. При поточному контролі оцінці підлягають: рівень теоретичних знань та вміння працювати з науковою літературою, знання матеріалу, продемонстрованого у виконаних (як правило) індивідуальних завданнях; обґрунтованість висновків, а також самостійність та повнота вирішення практичних завдань та аналізу матеріалів; активність та систематичність роботи на заняттях; результати виконання домашніх завдань, тестів, експресопитувань тощо.

Форми проведення поточного контролю: усне опитування здобувачів освіти, вирішення практичних завдань, тестові завдання (для зацікавленості у навчанні, розвитку здібностей здобувачів освіти може бути передбачено виконання інших, індивідуальних для кожного здобувача освіти завдань).

Проміжний контроль проводиться після вивчення відповідних тем або блоку тем з метою з'ясування ступеню засвоєності здобувачами освіти відповідного об'єму опрацьованого та вивченого матеріалу та подальшої оцінки рівня отриманих знань.

Форми проведення проміжного контролю: тренувальні вправи, експресконтроль на лекціях, тестове опитування, співбесіда (усне спілкування), виконання індивідуальних завдань.

Підсумковий контроль у формі заліку

Контроль знань і умінь здобувачів освіти (поточний, проміжний і підсумковий) з ОК «Фізичне виховання» здійснюється відповідно до:

- Положення “Про організацію освітнього процесу в Бориславському фаховому медичному коледжі”;
- Положення “Про організацію дистанційного освітнього процесу в КЗ ЛОР «Бориславський фаховий медичний коледж»;
- Положення “Про академічну доброчесність”;
- Положення “Про систему оцінювання якості знань здобувачів освіти в Бориславському фаховому медичному коледжі”.

Оцінювання проводиться за п'ятибальною системою.

Критерії оцінювання.

Критерії оцінювання здобувача освіти			
«Відмінно»	«Добре»	«Задовільно»	«Незадовільно»
Отримують за роботу, в якій повністю і правильно виконано завдання. Водночас здобувач вищої освіти має продемонструвати вміння аналізувати техніку виконання вправи, здійснювати самоконтроль психофізіологічного стану, робити самостійні висновки, на основі яких прогнозувати можливий розвиток процесів в організмі.	Отримують за роботу, в якій повністю і правильно виконано 75% завдань. Водночас здобувач вищої освіти виявляє навички щодо аналізу техніки виконання вправи, здійснення самоконтролю психофізіологічного стану, вміння робити самостійні висновки, на основі яких прогнозувати можливий розвиток процесів в організмі.	Отримують за роботу, в якій правильно виконано 60% завдань. При цьому здобувач вищої освіти не виявив вміння аналізувати техніку виконання вправи, недостатньо ретельно здійснює самоконтроль психофізіологічного стану, недостатньо певно робить самостійні висновки, на основі яких прогнозувати можливий розвиток процесів в організмі.	Отримують за роботу, в якій виконано менш як 60% завдань. При цьому здобувач вищої освіти демонструє невміння аналізувати техніку виконання вправи, здійснювати самоконтроль психофізіологічного стану, що свідчить про те, здобувач освіти не оволодів програмним матеріалом.

11. Політика освітньої компоненти

Дотримання академічної доброчесності в коледжі регламентується:

- Положенням «Про академічну доброчесність»;
- Положенням «Про контроль якості читання лекцій в Бориславському фаховому медичному коледжі»;
- Положенням «Про контроль якості проведення практичних занять»;
- Положенням «Про критерії оцінювання якості знань здобувачів освіти в Бориславському фаховому медичному коледжі»;
- Положенням «Про відпрацювання пропущених занять»;
- Положенням «Про контроль, організацію і якість проведення консультацій в Бориславському фаховому медичному коледжі»;
- Положенням «Про контроль організації якості проведення заліків, іспитів і письмових контрольних робіт в Бориславському фаховому медичному коледжі».

Політика ОК 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 в процесі вивчення ОК (недопущення академічного плагіату, списування, фабрикація, фальсифікація, обман, хабарництво, необ'єктивне оцінювання). За порушення академічної доброчесності здобувачі освіти можуть бути притягнені до відповідальності: повторне оцінювання (контрольна робота, залік, іспит тощо); повторне вивчення відповідного освітнього компонента освітньої програми; відрахування із закладу освіти; позбавлення академічної стипендії.

Політика щодо відвідування.

Політика щодо відвідування усіх форм занять регламентується «Положенням про організацію освітнього процесу в Бориславському фаховому медичному коледжі». Здобувач зобов'язаний виконувати правила внутрішнього розпорядку коледжу, відвідувати навчальні заняття згідно розкладу, дотримуватися етичних норм поведінки. Присутність на заняттях є обов'язковою компонентою оцінювання.

Політика щодо перескладання.

Порядок відпрацювання пропущених занять здобувачем освіти (з поважних чи без поважних причин) регламентується «Положенням про відпрацювання пропущених занять та перездачу на вищу оцінку».

Політика щодо дедлайнів.

Здобувач освіти зобов'язаний дотримуватися термінів, передбачених вивченням ОК і визначених для виконання усіх видів робіт.

Політика щодо апеляції.

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 освіти КЗ ЛОР «Бориславський фаховий медичний коледж». Заява подається особисто в день оголошення результатів контрольного заходу завідуючому відділенням, реєструється, передається директору або заступнику директора 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 дисципліни, 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 робить особисто відповідний запис у протоколі засідання апеляційної комісії.

Політика щодо конфліктних ситуацій.

У коледжі 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 викладачів і здобувачів освіти коледжу, дотримання правил етичної поведінки, створення додаткових запобіжників вчинення корупційних дій і правопорушень, пов'язаних із корупцією. Розроблено План заходів з виконання антикорупційної програми відповідно до Закону України «Про запобігання корупції». Створена «Скринька довіри», до якої анонімно можуть звертатися здобувачі освіти, залишаючи там свої скарги чи пропозиції. Розроблено в коледжі План заходів щодо попередження мобінгових/булінгових тенденцій. За час реалізації ОП звернень, пов'язаних із сексуальними домаганнями, дискримінацією та корупцією не було.

12. Рекомендована література

Базова

1. Грибан Г.П. Контроль і самоконтроль при самостійних заняттях фізичними вправами. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів / Г.П. Грибан, Ф.Г. Опанасюк. – Житомир, ДАУ, 2020. – 27 с.
2. Дубогай О.Д.. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. / О.Д. Дубогай, В.І. Завацький, Ю.О. Короп. – Луцьк.: Надстир'я, 2019. – 220 с.
3. Закорко І.П. Спеціальна фізична підготовка: Організаційнометодичні вказівки до викладання курсу. / І.П.Закорко. – К.: РВВ КІВС, 2021. – 33 с.
4. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. / С.М. Канішевський. – К.: ІЗМН, 2007. – 270 с.
5. Киселевська С.М. Студентський оздоровчий фітнес: навчальний посібник / С.М. Киселевська. – К.: Прінт-Експрес, 2021. – 304 с.
6. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. / О.С. Куц. – Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ, 2020. – 113 с.
7. Опанасюк Ф.Г. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.- метод. посіб. / Ф.Г. Опанасюк, Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во “Державний агроєкологічний університет”, 2021. – 332 с.
8. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: навчальний посібник: / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков та ін. – К.: Центр учбової літератури, 2022. – 192 с.

Додаткова:

1. Романчук В.М. Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. рекомендації / В.М. Романчук, Г.П. Грибан, О.М. Боярчук. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2020. – 36 с.
2. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я: навчальний посібник / М.Ф. Хорошуха, О.О. Приймаков, В.Г. Ткачук. – К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. – 372 с.

13. Інформаційні ресурси

1. www.moz.gov.ua - офіційний сайт Міністерства охорони здоров'я України.
2. www.guoz.lviv.ua - офіційний сайт Департаменту охорони здоров'я Львівської обласної державної адміністрації.

Викладач

Юрій НАГІРНИЧ