

Фізичне виховання

Інформація для студентів спеціальної медичної групи

Шановні студенти!

На період карантину просимо вас:

Дотримуватись рекомендацій МОЗ України і світового досвіду щодо охоронних заходів запобігання коронавірусу.

За будь-яких умов не зменшувати рухову активність, яка життєво необхідна вам для підтримання рівня власного здоров'я.

Рекомендації до самостійних занять.

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

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

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

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

Щодо оцінювання засвоєння вами компетенцій передбачених програмою дисципліни “фізичне виховання” і отримання заліку:

Вам пропонується виконати теоретичні вимоги РСО, тобто скласти передбачені комплекси (максимально 20 балів) і виконати ДКР (максимально 80 балів). Теми студенти обирають на власний розсуд із запропонованих для 1 і 2 курсу.

Завдання на складання комплексів:

1 семестр – комплекс ранкової гігієнічної гімнастики;

2 семестр – комплекс лікувальної фізичної культури при власному захворюванні в стадії ремісії;

3 семестр – комплекс вправ професійно-прикладного спрямування для власної спеціальності;

4 семестр – комплекс фізкультурної паузи і фізкультурної хвилинки враховуючи специфіку виконуваної роботи.

1	Складання і обґрунтування комплексу вправ	бали	20	14	12	10	8
---	---	-------------	-----------	-----------	-----------	-----------	----------

Теми ДКР 1 курс 2 семестр

1. Здоров'я – як державне завдання, особиста потреба людини.
2. Профілактика захворювань як біологічна і соціальна проблема.
3. Медико-гігієнічні аспекти здорового способу життя.
4. Режим праці і відпочинку, їх вплив на здоров'я.
5. Труд як невід'ємна складова існування, його позитивний і негативний вплив на здоров'я.
6. Гігієнічна культура і здоров'я.
7. Загартовування і здоров'я людини.
8. Сучасні проблеми харчування. Екологія харчування.
9. Принципи правильного харчування.
10. Складові харчових продуктів і їх значення для організму.
11. Дієти і здоров'я людини.
12. Харчування під час фізичних навантажень.
13. Здоров'я чоловіка і жінки зрілого віку.
14. Очікування і народження дитини.
15. Формування здоров'я дитини.
16. Підтримання здоров'я осіб похилого і старечого віку.
17. Огляд і аналіз поширених систем оздоровлення.
18. Здоровий спосіб життя і його складові.
19. Профілактика шкідливих звичок.
20. Поняття про соціально-біологічні основи фізичної культури.
21. Організм людини як єдина саморегулююча система.
22. Адаптація та стійкість організму людини до різних умов зовнішнього середовища.
23. Вплив спадковості на фізичний розвиток і життєдіяльність людини.
24. Культура здоров'я і боротьба зі шкідливими звичками.
25. Відновлення розумової працездатності засобами фізичної рекреації.
26. Фізіологія загартування, форми і методи загартування дорослих.
27. Фізіологія загартування, форми і методи загартування дітей.

Теми ДКР 2 курс 4 семестр

1. Спорт. Характеристика видів спорту і рухової активності.
2. Біоенергетика і біомеханіка рухової активності.
3. Адаптація до аеробних і силових навантажень.
4. Оцінювання стану здоров'я для рухової активності та занять спортом.
5. Оцінювання рівня фізичної підготовленості.
6. Самоконтроль за станом здоров'я і фізичної підготовленості під час рухової активності та занять спортом.
7. Визначення цілей тренувальних програм.
8. Методики аеробного тренування.
9. Методики стрейчингу.
10. Методики анаеробного тренування.
11. Методики силового тренування.
12. Методи відновлення працездатності.
13. Рухова активність осіб похилого віку, дітей препубертатного віку, вагітних жінок.
14. Рухова активність осіб з надлишковою вагою і ожирінням.
15. Рухова активність осіб із захворюванням серцево-судинної системи.
16. Рухова активність осіб із захворюванням органів дихання.
17. Рухова активність осіб з порушенням опорно-рухового апарату.
18. Функціональна активність людини. Поняття працездатності людини.
19. Фізіологічна характеристика втоми і відновлення. Види стомлення і відновлення.
20. Загальна і спеціальна фізична підготовка, їх цілі та завдання.
21. Форми самостійних занять. Зміст самостійних занять.
22. Функціональні проби в стані спокою. Функціональні проби і тести з фізичним навантаженням.
23. Види і зміст педагогічного контролю. Самоконтроль, його зміст. Щоденник самоконтролю.

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)	
ДОМАШНЯ КОНТРОЛЬНА РОБОТА Тема _____	
Виконав: студент, група, курс, факультет Прізвище, ім'я, по батькові	
Бал –	
Оцінка –	
Київ – 2020	

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.**

Структура роботи: титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, список літератури (5 – 10 джерел із зазначенням сторінок).

Інформаційні джерела до письмових робіт студент має відшукати самостійно! Посилання на джерела в тексті обов'язкові, із зазначенням сторінок.

Критерії оцінювання звітів за самостійну роботу

Критерії	Бали	
Глибоке розкриття проблеми, відображена власна позиція	77 – 80	Відмінно
Уміння виділити головні аспекти, зробити висновки	70 – 76	Дуже добре
Повне розкриття проблеми	63 – 69	Добре
Робота компілятивного рівня	55 – 62	Задовільно
Тема розкрита не повністю	51 – 54	Достатньо
Роботу не зараховано	≤50	

Для студентів, які мають заборгованість за осінній семестр (нагадуємо! Залік за модуль, який викладається два семестри) пропонуємо скласти передбачені програмою в 1 і 3 семестрі комплекси і теми рефератів на вибір для 1 і 2 курсу.

Теми рефератів для боржників за 1 семестр

1. Фізична культура у забезпечені здоров'я молоді. Основи здорового способу життя.
2. Соціально-біологічні основи фізичної культури.
3. Фізична культура – провідний фактор здоров'я студента. Культура здоров'я і шкідливі звички.
4. Екологічні основи культури фізичного здоров'я. Шкідливі звички і їх запобігання.
5. Сучасна концепція здоров'я і здорового способу життя.
6. Гігієнічні основи занять фізичною культурою.
7. Фітнес і здоров'я.
8. Самоконтроль під час занять фізичними вправами і спортом.
9. Визначення стану здоров'я для можливості занять фізичними вправами різної інтенсивності.
10. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів. Фізична культура в професійній діяльності спеціаліста.
11. Психологічні основи навчальної праці і інтелектуальної діяльності. Засоби фізичної культури у формуванні працездатності.
12. Оптимізація розумової працездатності студента в освітньому процесі засобами фізичної культури.
13. Засоби фізичної реабілітації при стресових станах.
14. Обґрунтування впливу фізичних тренувань на організм людини.
15. Фізичне самовиховання і самовдосконалення при здоровому способі життя. Вплив здорового способу життя на складові здоров'я.

Теми рефератів для боржників за 3 семестр

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 статеві 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.

Звітні роботи в паперовій формі будуть прийняті і оцінені після закінчення карантину. Якщо будуть інші розпорядження, ми вам повідомимо.

Бажаємо вам здоров'я. Будьте благорозумні, обачні і обережні, бережіть себе і своїх близьких.

Викладачі відділення спеціальних медичних груп Т.К.Обезюк,
М.О.Демиденко, Н.В.Кетова, І.Ю.Захарова, О.С.Кураченко, О.В.Підвальна.
Керівник відділення І.Ю.Карпюк.