

Силабус курсу:



СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

СУЧАСНІ ТЕХНІЧНІ ЗАСОБИ У ФІЗИЧНІЙ РЕКРЕАЦІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

Ступінь вищої освіти:	Магістр
Спеціальність:	017 «Фізична культура і спорт»
Рік підготовки:	1
Семестр викладання:	осінній
Кількість кредитів ЄКТС:	5
Мова(-и) викладання:	українська
Вид семестрового контролю	залік

Автор курсу та лектор:

к.пед. наук, доцент, Заслужений тренер України Адирхаєва Людмила Вікторівна

вчений ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я та по-батькові

доцент кафедри фізичної культури і спорту

посада

adyrkhaieva@snu.edu.ua

електронна адреса

+380686431363

телефон

месенджер

за розкладом

консультації

Викладач лабораторних занять:*

вчений ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я та по-батькові

посада

електронна адреса

телефон

месенджер

консультації

Викладач практичних занять:*

посада

електронна адреса

телефон

месенджер

консультації

* – 1) дані підрозділи вносяться до силабусу в разі, якщо практичні та (або) лабораторні заняття проводить інший викладач, котрий не є автором курсу та лектором;

2) припустимо змінювати назву підрозділу на «**Викладач лабораторних та практичних занять:**», якщо лабораторні та практичні заняття проводить один викладач, котрий не є автором курсу та лектором.

Анотація навчального курсу

Цілі вивчення курсу: Метою навчальної дисципліни є формування теоретичних знань та практичних навичок для підбору технічних засобів реабілітації особам з різними вадами та захворюваннями та навичками правильного користування цими засобами.

Основними завданнями вивчення дисципліни є:

- сформувати цілісну систему знань щодо впливу різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності на стан фізичного здоров'я, застосування різних форм і видів організації оздоровчо-рекреаційних занять у процесі фізичної терапії пацієнтів та в процесі життєдіяльності людини;
- ознайомити здобувачів з особливостями реалізації технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності в різні вікові періоди життя (згідно з класифікацією ВООЗ);
- сформувати у здобувачів уміння та навички організації практичних занять, у яких реалізуються технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності;
- надати інформацію стосовно показань і протипоказань до застосування різних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності у процесах відновного лікування та фізичної терапії;
- навчити здобувачів самостійно складати індивідуальні програми реабілітації на основі використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у відновному лікуванні захворювань опорно-рухового апарату, дихальної, нервової, серцево-судинної та ін. систем;
- навчити здобувачів оцінювати ефективність застосування засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у процесах відновного лікування та фізичної терапії при різних формах нозологій та патоморфозних станах.

Результати навчання: Згідно з вимогами ОПП здобувачі повинні:

ЗНАТИ:

- особливості використання технічних засобів у фізичній терапії;
- різновиди та призначення технічних засобів;
- характер дозування навантаження та розподіл засобів в різних частинах занять;
- перелік потенційно-небезпечних з точки зору травматизму вправ;
- особливості добору музичного супроводу для проведення занять;
- методи дозування навантаження;
- методику навчання аеробним вправам на заняттях;
- вимоги до знань і умінь тренера з фітнесу.

ВМІТИ:

- складати комплекси вправ для проведення занять з фітнесу та поєднувати їх у блоки та зв'язки;
- підбирати інвентар та обладнання для занять з фітнесу;
- оцінювати стан здоров'я, фізичну та функціональну підготовленість тих хто займається;
- складати фітнес-програми для занять з певними цільовими групами населення.

Передумови до початку вивчення: Базові знання та уявлення з «Анатомії та фізіології людини», «Медико-соціальних основ здоров'я».

Мета курсу (набуті компетентності)

В наслідок вивчення даного навчального курсу здобувач вищої освіти набуде наступних *компетентностей*:

- ЗК1. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
- ЗК3. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.
- ЗК7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
- СК3. Здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність у закладах вищої освіти.
- СК4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.
- СК8. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту.

та результати навчання:

- Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються

Структура курсу

№	Тема	Години (Л/ЛБ/ПЗ) за формами навчання	Стислий зміст	Інструменти і завдання
1.	СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ	денна 4/0/2 заочна 0,5/0/0,5	Характеристика стану здоров'я населення України та його взаємозв'язок зі способом життя. Традиційні та нетрадиційні методи оздоровлення. Принципи фітнес-тренування. Фітнес-технології: поняття, розробка і специфічні особливості. Організація персонального тренінгу у фітнес-технології. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність в системі фізичного виховання та охорони здоров'я	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
2.	ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ЯК СОЦІАЛЬНЕ ЯВИЩЕ	денна 4/0/2 заочна 0,5/0/0,5	Передумови виникнення та розвитку фітнес-технологій оздоровчорекреаційної спрямованості. Історія становлення та розвитку оздоровчих систем. Видові ознаки, завдання і зміст фітнес-технологій оздоровчорекреаційної спрямованості	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
3.	КЛАСИФІКАЦІЯ ПРОГРАМ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ	денна 4/0/2 заочна 0,5/0/0	Форми реалізації фітнес-технологій оздоровчорекреаційної спрямованості. Класифікація програм оздоровчорекреаційної активності	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання

№	Тема	Години (Л/ЛБ/ПЗ) за формами навчання	Стислий зміст	Інструменти і завдання
4.	СТРУКТУРА І ЗМІСТ ФІТНЕС-ПРОГРАМ, ТЕХНОЛОГІЇ ВПРОВАДЖЕННЯ СЕРЕД НАСЕЛЕННЯ	денна 4/0/2 заочна 0,5/0/0	Структура і зміст фітнес-програм Технології створення та впровадження фітнес-програм серед населення. Класифікація рухових дій сучасних фітнес-технологій. Техніка виконання вправ сучасних фітнес-технологій. Типи та структура занять з фітнесу. Методика побудови комплексів вправ. Регулювання навантаження під час занять сучасних фітнестехнологій	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
5.	ТЕХНОЛОГІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНOSTI	денна 4/0/2 заочна 0,5/0/0	Характеристика фітнес-програм. Приклади найбільш розповсюджених фітнес-програм аеробної спрямованості без технічних пристроїв. Аеробіка як один із видів сучасних оздоровчих систем. Класифікація напрямків аеробіки	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
6.	ФІТНЕС-ПРОГРАМИ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНOSTI З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕХНІЧНИХ ПРИСТРОЇВ	денна 4/0/2 заочна 0,5/0/0,5	Програма катання на роликових ковзанах. Фітнес-програми на кардіо-тренажерах. Програма спінбайк-аеробіки	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
7.	ФІТНЕС-ПРОГРАМИ, ЗАСНОВАНІ НА ОЗДОРОВЧИХ ВИДАХ ГІМНАСТИКИ	денна 4/0/2 заочна 1,0/0/0,5	Ретроспективний розвиток фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики. Фітнес-програми аеробної і силової витривалості, корекції фігури координаційних здатностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та релаксації. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання

Рекомендована література

Основна література

- Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с
- Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчорекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.
- Школа О. М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 2017. 217 с.

Додаткова

1. Сучасні реабілітаційно-спортивні технології: теорія і практика : тези доповідей II регіональної науково-практичної конференції (05.02.2018 року). Полтава: ШЕП, 2018. 131 с.

2. Попадюха Ю. А. Сучасні технічні та ортопедичні засоби у реабілітації, фізичній терапії, ерготерапії: Підручник у 2 томах. ТІ / Ю. А. Попадюха. К.: Центр учбової літератури, 2020. - 563 с.

Методичне забезпечення

1. Текст лекцій з дисципліни «Сучасні технічні засоби у фізичній рекреації та реабілітації» (для здобувачів спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Оцінювання курсу

За повністю виконані завдання здобувач може отримати визначену кількість балів:

Інструменти і завдання	Кількість балів	
	Для денної форми навчання	Для заочної форми навчання
Участь в обговоренні	20	10
Тести	30	30
Індивідуальні завдання	10	20
Заліковий тест	40	40
Разом	100	

Шкала оцінювання здобувачів

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS
90-100	A
82-89	B
74-81	C
64-73	D
60-63	E
35-59	FX
0-34	F

Політика курсу

Плагіат та академічна доброчесність:

Під час виконання завдань здобувач має дотримуватись політики академічної доброчесності. Запозичення мають бути оформлені відповідними посиланнями. Списування є забороненим.

Завдання і заняття:

Всі завдання, передбачені програмою курсу мають бути виконані своєчасно і оцінені в спосіб, зазначений вище. Аудиторні заняття мають відвідуватись регулярно. Пропущені заняття (з будь-яких причин) мають бути відпрацьовані з отриманням відповідної оцінки не пізніше останнього тижня поточного семестру. В разі поважної причини (хвороба,

академічна мобільність тощо) терміни можуть бути збільшені за письмовим дозволом декана.

Здобувач може пройти певні онлайн-курси, які пов'язані з темами дисципліни, на онлайн-платформах. При поданні документу про проходження курсу здобувачу можуть бути зараховані певні теми курсу та нараховані бали за завдання.

Поведінка в аудиторії:

На заняття здобувачи вчасно приходять до аудиторії відповідно до діючого розкладу та обов'язково мають дотримуватися вимог техніки безпеки.

Під час занять здобувачи:

- не вживають їжу та жувальну гумку;
- не залишають аудиторію без дозволу викладача;
- не заважають викладачу проводити заняття.

Під час контролю знань здобувачи:

- є підготовленими відповідно до вимог даного курсу;
- розраховують тільки на власні знання (не шукають інші джерела інформації або «допомоги» інших осіб);
- не заважають іншим;
- виконують усі вимоги викладачів щодо контролю знань.