

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**МЕДИЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | ЗАТВЕРДЖЕНО  на засіданні кафедри фізичної терапії та ерготерапії  протокол від 25 серпня 2021 р. № 1  в.о. завідувача кафедри  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (доц. О.Лаврикова) |

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ВК 3 ФІТНЕС ПРОГРАМИ АЕРОБНОЇ ТА СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ**

Освітня програма Фізична терапія, ерготерапія

першого (бакалаврського) рівня

Спеціальність 227 Фізична терапія, ерготерапія

Галузь знань 22 Охорона здоров’я

Херсон 2021

1. **Опис курсу**

|  |  |
| --- | --- |
| **Назва навчальної дисципліни** | Фітнес програма аеробної та силової спрямованості |
| **Тип курсу** | Вибіркова компонента |
| **Рівень вищої освіти** | Перший (бакалаврський) рівень освіти |
| **Кількість кредитів/годин** | 3 кредитів / 90 годин |
| **Семестр** | V семестр |
| **Викладач** | Катерина Самойленко, асистент кафедри |
| **Контактний телефон, мессенджер** | +380954542682 |
| **Email викладача:** | [katerynasamoylenko4@gmail.com](mailto:katerynasamoylenko4@gmail.com) |
| **Графік консультацій** |  |
| **Методи викладання** | Лекційні заняття, практичні заняття, відеоматеріал, презентації, індивідуальні завдання |
| **Форма контролю** | Залік |
|  |  |

1. **Анотація дисципліни**

Навчальна дисципліна «фітнес програма аеробної та силової спрямованості» викладається для студентів галузі знань 22 Охорона здоров’я, спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія, яка передбачає набуття кожним студентом знань, практичних навичок, загальних та фахових компетентностей передбачених курсом. Здобувачі вищої освіти оволодіють теоретичними знаннями щодо впливу фізичної активності на організм людини, особливостей планування та проведення занять з особами різного віку та з різними нозологіями. Предметом вивчення даної дисципліни є оволодіння основами оздоровчих фітнес-тренувань у сучасній системі фізичного виховання.

1. **Мета та завдання навчальної дисципліни:**

Метою є ознайомити студентів з основними фітнес-програмами як однією із форм оздоровчої рухової активності, сформувати систему знань про вплив фізичних навантажень на організм людини для розвитку загальної витривалості, силових якостей, гнучкості, швидкісних реакцій, спритності та координаційних здібностей.

Завдання курсу:

* ознайомити студентів з класифікацією видів оздоровчої аеробіки та охарактеризувати її види;
* висвітлити структурні компоненти в аеробіці, ознайомитись з їх різновидами;
* визначити основні базові рухи та оволодіння термінологією;
* ознайомити зі структурою складання  навчальних комплексів з аеробіки та класифікацією вправ, методичними рекомендаціями до проведення занять;
* виховання потреби у фізичному вдосконаленні й систематичних заняттях фізичними вправами;
* зміцнення здоров’я, підвищення рівня життєдіяльності;
* підвищення функціональних можливостей організму;
* розвиток та вдосконалення фізичних якостей;
* засвоєння технічних умінь та навиків з обраного виду спорту.

**4. Програмні компетентності та результати навчання**

**Після успішного засвоєння навчальної дисципліни здобувач формуватиме наступні програмні компетентності та результати навчання:**

**Інтегральна компетентність**

ІК. Здатність вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, пов’язані з фізичною терапією, зокрема лікувальною фізичною культурою, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов, із застосуванням положень, теорій та методів медико-біологічних, соціальних, психолого-педагогічних наук.

**Загальні компетентності**

ЗК.1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК.2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК.3. Здатність генерувати нові ідеї (креативність) .

ЗК.4. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети

ЗК.5. Здатність освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності і спорту.

ЗК.6. Здатність до підтримки загального рівня фізичної активності і здоров’я.**Спеціальні (фахові, предметні) компетентності**

**Спеціальні (фахові, предметні) компетентності**

СК.1. Здатність усвідомлювати витоки і еволюцію формування теорії фізичного виховання, медико-біологічні та психологічні основи і технологію розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури і спорту

СК.2. Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурно спортивної діяльності

СК.3. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми дошкільного, шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та вищої професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

СК.4. Здатність самостійно проводити заняття з в секції спортивного напряму, здійснювати профілактику травматизму

СК.5. Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, здатність до розробки методики та технологій для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних (рухових) якостей) на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки

**Програмні результати навчання**

ПР 01. Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз’яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.

ПР 02. Спілкуватися усно та письмово українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування; складати документи, у тому числі іноземною мовою (мовами).

ПР 03. Використовувати сучасну комп’ютерну техніку; знаходити інформацію з різних джерел; аналізувати вітчизняні та зарубіжні джерела інформації, необхідної для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень.

ПР 04. Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії.

ПР 05. Надавати долікарську допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі; вибирати оптимальні методи та засоби збереження життя.

ПР 06. Застосовувати методи й інструменти визначення та вимірювання структурних змін та порушених функцій організму, активності та трактувати отриману інформацію.

ПР 07. Трактувати інформацію про наявні у пацієнта/клієнта порушення за Міжнародною класифікацією функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров’я (МКФ) та Міжнародною класифікацією функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров’я дітей та підлітків (МКФ ДП).

ПР 08. Діяти згідно з нормативно-правовими вимогами та нормами професійної етики.

ПР 09. Реалізувати індивідуальні програми фізичної терапії, ерготерапії.

ПР 10. Здійснювати заходи фізичної терапії для ліквідації або компенсації рухових порушень та активності.

ПР 11. Здійснювати заходи ерготерапії для ліквідації або компенсації функціональних та асоційованих з ними обмежень активності та участі в діяльності.

ПР 12. Застосовувати сучасні науково-доказові дані у професійній діяльності.

ПР 13. Обирати оптимальні форми, методи і прийоми, які б забезпечили шанобливе ставлення до пацієнта/клієнта, його безпеку/захист, комфорт та приватність.

ПР 14. Безпечно та ефективно використовувати обладнання для проведення реабілітаційних заходів, контролю основних життєвих показників пацієнта, допоміжні технічні засоби реабілітації для пересування та самообслуговування.

ПР 15. Вербально і невербально спілкуватися з особами та групами співрозмовників, різними за віком, рівнем освіти, соціальною і професійною приналежністю, психологічними та когнітивними якостями тощо, у мультидисциплінарній команді.

ПР 16. Проводити інструктаж та навчання клієнтів, членів їх родин, колег і невеликих груп.

ПР 18. Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання за допомогою самоосвіти, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

**5. Обсяг курсу на поточний навчальний рік**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Кількість кредитів/годин | Лекції (год.) | Практичні заняття (год.) | Самостійна робота (год) |
| 3/90 | 12 | 20 | 58 |

**6. Технічне й програмне забезпечення/обладнання:**

1. Обладнання для проведення практичних занять: стільці карімати, гімнастичні палиці, гімнастичні м’ячі, фітболи, гантелі (0,5-2 кг), мішечки з піском.
2. Мультимедійне обладнання: мультимедійний проектор, ноутбук, проекційний екран, смарт-телевізор.
3. Презентації, відеоматеріали, електронні версії лекцій та інших методичних матеріалів.
4. Методичні рекомендації до практичних занять та самостійних робіт.

**7.** **Політика курсу**

Організація навчального процесу здійснюється за кредитно-модульною системою відповідно до вимог Європейської кредитно-трансферної системи. Кредити ЕСТS зараховуються студентам за умови 100% очного або дистанційного відвідування усіх лекційних і практичних занять та при успішному засвоєнні ними відповідного модулю. Пропуск понад 25% занять без поважної причини оцінюється як FX.

Комплексне використання різноманітних методів організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності студентів та методів стимулювання і мотивації їх навчання сприяють розвитку творчих засад особистості майбутнього фахівця із фізичної терапії та ерготерапії з урахуванням індивідуальних особливостей учасників навчального процесу та запобіганню проявів академічної не доброчесності (плагіат, списування). Навіть окремий випадок порушення академічної доброчесності є серйозним проступком, який може призвести до несправедливого перерозподілу оцінок і, як наслідок, загального рейтингу студентів. У разі випадку плагіату під час тесту чи підсумкового контролю результат цього завдання студента буде анульований з послідовним зниженням підсумкової оцінки за навчальну дисципліну.

Політика щодо відвідування:

- відвідування занять є обов’язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали;

- за наявності об’єктивних причин (напр.: хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування тощо) навчання може відбуватись в онлайн формі за погодженням із керівником курсу.

Перед початком заняття необхідно підготувати обладнання та знаряддя до теми заняття; на кожному занятті проводиться поточний контроль знань і практичних навичок (вміння продемонструвати комплекси фізичних вправ), пояснення матеріалу викладачем; самостійна робота студентів в парах. Згідно вимог охорони праці, до заняття допускаються лише студенти в медичних халатах.

Педагогічний контроль знань і умінь студентів здійснюється з дотриманням таких принципів оцінювання результатів навчання: об’єктивності, систематичності та системності, плановості, єдності вимог і методики оцінювання, відкритості та прозорості, доступності і зрозумілості, професійної спрямованості контролю.

Мова оцінювання та мова викладання - державна.

Засвоєння теми контролюється на практичних заняттях у відповідності з конкретними цілями кожної теми. Застосовуються такі засоби діагностики рівня підготовки студентів: відповіді на стандартизовані питання за матеріалом поточної теми і попередніх тем, знання яких необхідно для розуміння поточної теми, перевірка практичних навичок відповідно до теми заняття. Відповідно до специфіки фахової підготовки фізичного терапевта, ерготерапевта перевага надається усному і практичному контролю.

Поточний контроль за результатами виконання контрольних (модульних) робіт передбачає оцінювання теоретичних знань та практичних умінь і навичок, які здобувач набув після опанування певної завершеної частини навчального матеріалу з дисципліни. Семестровий (підсумковий) контроль проводиться у наступних формах: диференційований залік (V-VI семестри) – передбачає оцінювання результатів навчання на підставі результатів поточного контролю по завершенню вивчення усіх тем модулів на останньому практичному занятті. Результат поточного контролю результатів навчальної діяльності здобувачів визначається сумарно за всіма складовими поточного контролю. Максимальна кількість балів, яку може отримати здобувач – 100.

Умови допуску до підсумкового контролю:

- відвідування (або відпрацювання) усіх занять;

- наявність конспекту лекції чи самопідготовки;

- активна участь у практичних заняттях (демонстрація комплексу вправ, відповіді на запитання, доповнення);

- вчасне виконання домашніх завдань з самостійної роботи (складання комплексів вправ);

- складання підсумкових тестів та практичних завдань за змістовним модулем.

Пропуск понад 25% занять без поважної причини буде оцінений як FX.

**8. Схема курсу**

**Семестр V. Модуль 1. Теоретичні основи побудови занять з оздоровчої аеробіки.**

**Тема 1.** **Теорія оздоровчого тренування та основні механізми оздоровлення.. (тиждень 1-2, лк. - 2 год., пр.. ­– 2 год.)**

**Тема 2. Оздоровчий фітнес та здоров’я. Характеристика різновидів фітнесу (базові види аеробіки) (тиждень 3-4, лк. - 2 год., пр.. – 2 год.):**

**Тема 3. Структура та зміст занять з оздоровчої аеробіки. (тиждень 5-6, лк. - 2 год., пр.. – 2 год.):**

**Модуль 2. Методика проведення занять з різноспрямованих видів аеробіки.**

**Тема 4. Програмування та методика фітнес-тренування із використанням циклічних вправ, спортивних ігор. Оздоровчі види гімнастики. (тиждень 7-8, лк. - 2 год., пр.. – 4 год.):**

1. Методика проведення вправ з оздоровчого фітнесу в русі та на місці.
2. Методика проведення вправ з оздоровчого фітнесу зі скакалкою, гімнастичної палицею, набивними м’ячами, гантелями, фітболом.
3. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу для м’язів верхнього плечового поясу та шиї та рук, м’язів черевного пресу, м’язів спини, м’язів ніг.

**Тема 5. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу з елементами сучасних напрямків фітнесу (тиждень 9-10, лк. - 2 год., пр.. – 6 год.):**

1. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу з елементами оздоровчої гімнастики
2. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу з елементами акробатичних вправ
3. Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу з елементами дихальних

**Тема 5.**  **Методичні особливості проведення фітнес тренувань з особами різного віку. (тиждень 15-16, пр. - 2 год., пр.. – 4 год.)**

**9. Система оцінювання та вимоги: форма (метод) контрольного заходу та вимоги до оцінювання програмних результатів навчання**

**9.1. Семестр V. Модуль 1** **Теоретичні основи побудови занять з оздоровчої аеробіки.**

Максимальна кількість балів за модуль 1 – 40 балів:

* практичні роботи – 15 балів (по 5 балів за 3 практичні роботи);
* усне опитування – 15 балів (по 5 бали за 3 практичних занять);
* самостійна робота – 10 балів (за модуль 1).

**Модуль 2. Методика проведення занять з різноспрямованих видів аеробіки.**

Максимальна кількість балів за модуль 2 – 60 бал:

Практичні роботи – 28 балів (по 4 балів за 7 практичні роботи);

Усне опитування – 28 балів (по 4 бали за 7 практичних заняття);

Контрольна робота – 4 балів (за модуль 2).

**10. Список рекомендованих джерел (наскрізна нумерація)**

**Базова (основна) література.**

1. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: Практичний посібник. Випуск 1. – Київ.: КНЕУ, 2007. – 164 с.
2. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол.: Приступа Є.Н., Жданов О.М., линець М.М. та ін.; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л.: ЛДУФК, 2010. – 447 с.
3. Ланда Б.Х. [Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие,](http://www.sportkniga.kiev.ua/product/276/1.html) 2011, Советский спорт – 348 с.
4. Изаак С.И., Индреев М.Х., Пуховская М.Н. [Управление физкультурно-оздоровительной работой: учебно-методическое пособие,](http://www.sportkniga.kiev.ua/product/453/1.html) 2005г, Олимпия Пресс. – 94 с.
5. Линн Робинсон, Хельга Фишер, Жаклин Нокс, Гордон Томсон [Пилатес - управление телом: практическое пособие по пилатесу: фитнес и здоровье](http://www.sportkniga.kiev.ua/product/30/1.html). – Попурри, 2007. – 272с.
6. Ивлев М.П., Котов П.И., Левченкова Т.В., Мякинченко Е.Б., Ростовцева М.Ю., Ушакова Н.А., Шестаков М. [Аэробика. Теория и методика проведения занятий](http://www.sportkniga.kiev.ua/product/263/1.html). – ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.
7. Мякинченко Е.Б., Нечаев В.И., Дидур М.Д., Ионова Л.Л., Алимова О.В. [Диагностика состояния клиентов в фитнес / велнес-клуб: управление, экономика, продажи, технология поведения](http://www.sportkniga.kiev.ua/product/1588/1.html). – ТВТ Дивизион, 2009. –248с.
8. Глазырина Л.Д. Овсянкин В.А. [Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошкольных учреждений](http://www.sportkniga.kiev.ua/product/910/1.html). – Владос, 2005. – 175 с.
9. Арнольд Нельсон, Юко Кокконен [Анатомия упражнений на растяжку](http://www.sportkniga.kiev.ua/product/1926/1.html). – Попурри, 2012. – 160с.
10. Грир Чайлдерс, Бобби Катц [Великолепная фигура за 15 минут в день](http://www.sportkniga.kiev.ua/product/1928/15.html). – Попурри, 2012. – 208 с.
11. Лисицкая Т.С., Голенко А.А. [Велоаэробика. Учебно-методическое пособие для студентов вузов](http://www.sportkniga.kiev.ua/product/2018/1.html). – Советский спорт, 2010. – 144 с.
12. Раэль Исаковиц, Карен Клиппингер [Анатомия пилатеса](http://www.sportkniga.kiev.ua/product/2057/1.html). – Попурри, 2012. – 240 с.
13. Сабина Летувник [Тренировки для женщин: руки и грудь](http://www.sportkniga.kiev.ua/product/2101/1.html). – Попурри, 2011. – 128 с.
14. [Основы персональной тренировки](http://www.sportkniga.kiev.ua/product/2109/1.html): под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля. – Олимпийская литература, 2011. – 724 с.
15. Черемнова Е.Ю. [Танцетерапия: танцевально-оздоровительные методики для детей](http://www.sportkniga.kiev.ua/product/1355/1.html). – Феникс, 2008. – 121 с.
16. Петров Б.Н [Массовые спортивно-художественные представления (Основы режиссуры, технологии, организации и методики)](http://www.sportkniga.kiev.ua/product/2424/1.html). – ТВТ Дивизион, 2014. – 392 с.
17. Мякинченко Е.Б., Селуянов В.Н [Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта](http://www.sportkniga.kiev.ua/product/898/1.html). – ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.
18. Михайлова Т.В. [Социально-педагогические основы деятельности тренера: монография](http://www.sportkniga.kiev.ua/product/1456/1.html). – Физическая культура, 2009. – 288 с.
19. Гавердовский Ю.К.[Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика](http://www.sportkniga.kiev.ua/product/1551/1.html). – Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.
20. Худолій О.М. Загальні теорії і методики фізичного виховання. Нач. Посібник. – Харків: «ОВС», 2008. – 406 с.
21. Полятков С.С. [Основы современного танца](http://www.sportkniga.kiev.ua/product/164/1.html). – Феникс, 2005. – 80 с.
22. Соколова Г.Н. Зарядка для грудничков / Н.Г. Соколова. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 92 [1]с.: ил. – (Медицина для вас).
23. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей / В.К. Велитченко – М. ФиС, 1989. – 109с.
24. Шульга Л. М. [Оздоровче плавання](http://www.sportkniga.kiev.ua/product/1339/1.html). – Олимпийская литература, 2008. – 232 с.
25. Рубен Гузман [Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей](http://www.sportkniga.kiev.ua/product/2272/1.html). – Попурри, 2013. – 288 с.
26. Зінченко Т.М. Динанамічна анатомія опорно-рухового апарату: [навч. посібник до вивчення курсу для студентів напрямку підготовки «здоров’я людини»]. – Миколаїв: Вид-во ЧДУ ім. Петра Могили, 2011. – 108с.

**Допоміжна література**

1. Лобачев В. С. [Физические упражнения для развития мышц задней поверхности бедра](http://www.sportkniga.kiev.ua/product/899/1.html). – Советский спорт, 2006. – 120 с.
2. Лобачев В.С. [Физические упражнения для развития мышц передней поверхности бедра](http://www.sportkniga.kiev.ua/product/900/1.html). – Советский спорт, 2005. – 176 с.
3. Лобачев В.С. [Физические упражнения для развития мышц задней поверхности голени. Учебно-методическое пособие](http://www.sportkniga.kiev.ua/product/1449/1.html). – Советский спорт, 2009. – 136 с.
4. Иссурин В. Б. [Блоковая периодизация спортивной тренировки](http://www.sportkniga.kiev.ua/product/1743/1.html). – Советский спорт, 2010. – 288 с.
5. Максимова М.Н. [Теория и методика синхронного плавания: учебник](http://www.sportkniga.kiev.ua/product/2184/1.html). – Советский спорт, 2012 – 304 с.
6. Швецов А.Г. [Формирование здоровья детей в дошкольных учреждениях](http://www.sportkniga.kiev.ua/product/915/1.html). – Владос, 2006. – 174 с.
7. Боссонис Р.А.[Танец живота](http://www.sportkniga.kiev.ua/product/680/1.html). – Феникс, 2006. – 150 с.
8. Володина О.В., Анисимова Т.Б. [Самоучитель клубных танцев: Funk, Trance, House](http://www.sportkniga.kiev.ua/product/55/funk-trance-house.html). – Феникс, 2005. – 155 с.
9. Барбара Кэрри [Йога-с-утра: 10 минут удовольствия](http://www.sportkniga.kiev.ua/product/2114/10.html). – Попурри, 2007. – 224 с.
10. [Йога. Визуальный самоучитель](http://www.sportkniga.kiev.ua/product/2115/1.html). – Попурри, 2004. – 304 с.
11. Михаил Щетинин [Дыхание по Стрельниковой](http://www.sportkniga.kiev.ua/product/2406/1.html). – АСТ Астрель, 2010. – 192 с.
12. Ричард Роузен [Йога дыхания: пранаяма](http://www.sportkniga.kiev.ua/product/2223/1.html) – Попурри, 2012. – 416 с.
13. Дина Брэдли, Таня Клифтон-Смит [Исцеляющее дыхание при астме](http://www.sportkniga.kiev.ua/product/2221/1.html). – Попурри, 2009 – 144с.

**Інформаційні ресурси**

[www.fizkult-ura.com](http://www.fizkult-ura.com)

[www.sport-health.com.ua](http://www.sport-health.com.ua)

[www.sportmedicine.ru](http://www.sportmedicine.ru)

[www.sportzal.com](http://www.sportzal.com)

[www.zdorow.com](http://www.zdorow.com).

fitness-aerobics.ru/ru/sport

pinme.ru/pin/...

vk.com/club75645721

uroki-online.com/sport/fitness

timeout.dp.ua/health/dances

fitnes-universe.kiev.ua

stepfitness.com.ua

https://vk.com/sportcentre\_viva

www.sportcourt.com.ua/