

# МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

(найменування центрального органу виконавчої влади у сфері освіти і науки)

## Національний університет «Запорізька політехніка»

(повне найменування закладу вищої освіти)

### Кафедра Фізичної терапії та ерготерапії

(найменування кафедри, яка відповідає за дисципліну)

«ЗАТВЕРДЖУЮ»  
Ректор (перший проректор)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Основи кондиційного тренування

(код і назва навчальної дисципліни)

спеціальність 227 Терапія та реабілітація

(код і найменування спеціальності)

освітня програма (спеціалізація) Фізична реабілітація (227.01 Фізична терапія)

(назва освітньої програми (спеціалізації))

інститут, факультет управління фізичною культурою та спортом

(найменування інституту, факультету)

мова навчання українська

2023 рік

Робоча програма Основи кондиційного тренування для студентів

(назва навчальної дисципліни)

спеціальності 227 Терапія та реабілітація,

освітня програма (спеціалізація) Фізична реабілітація (227.01 Фізична терапія).

(назва освітньої програми (спеціалізації))

«31» 08, 2023 року – 10 с.

Розробники: Романова Т.А., старший викладач

(вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри

Фізичної терапії та ерготерапії

Протокол від «31» 08 2023 року № 1

Завідувач кафедри Фізичної терапії та ерготерапії

(найменування кафедри)

«31» 08 2023 року \_\_\_\_\_

(підпис)

(Ковальова О.В.)

(прізвище та ініціали)

Схвалено науково-методичною комісією факультету управління фізичною культурою та

спортом

(найменування факультету)

Протокол від «31» 08 2023 року № 1

«31» 08 2023 року

Голова \_\_\_\_\_

(підпис)

(Пущина І.В.)

(прізвище та ініціали)

### Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 6	Галузь знань <u>22 Охорона здоров'я</u> (шифр і найменування)	вибіркова	-
Модулів – 1	Спеціальність (освітня програма, спеціалізація) <u>227 Терапія та реабілітація (Фізична реабілітація, 227.01 Фізична терапія)</u> (код і найменування)	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 1		2-й	-
Індивідуальне науково-дослідне завдання <u>не передбачено навчальним планом</u> (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин – 90		1-й	-
		<b>Лекції</b>	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4. самостійної роботи студента – 6.		18 год.	-
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		18 год.	-
		<b>Лабораторні</b>	
		-	-
		<b>Самостійна робота</b>	
		54 год.	-
	<b>Індивідуальні завдання:</b>		
		-	
	Вид контролю: залік		

#### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 1:1,5

## 1. Мета навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни «Основи кондиційного тренування» є формування у студентів знань з побудови та впливу кондиційного тренування на організм осіб різних вікових, гендерних та нозологічних груп та застосування різних програм, які є частиною оздоровчої фізичної культури.

Завданнями вивчення дисципліни «Основи кондиційного тренування» є узагальнення та розширення знань з оздоровчої фізичної культури, фізичних вправ, технологій, оздоровчих програм; дослідити їх роль та місце в системі реабілітації, їх сумісність та оптимальні поєднання з іншими методами (фізичної терапії, ерготерапії тощо).

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен отримати

### **Загальні компетентності:**

ЗК 03. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

ЗК 05. Здатність приймати обґрунтовані рішення.

ЗК 06. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК 07. Здатність працювати автономно.

ЗК 08. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт.

### **Фахові компетентності:**

СКфт 01. Здатність розуміти клінічний та реабілітаційний діагноз пацієнта/клієнта, перебіг захворювання і тактику лікування.

СКфт 05. Здатність планувати та контролювати тривалість та інтенсивність терапевтичних заходів для забезпечення їх відповідності стану здоров'я, функціональним можливостям пацієнта/клієнта та цілям фізичної терапії.

### **Очікувані програмні результати навчання:**

ПРН 02. Уміти вибирати і аналізувати інформацію про стан пацієнта.

ПРН 07. Спілкуватися з пацієнтом/клієнтом для визначення його потреб та очікувань щодо його рухової активності та результатів фізичної терапії.

ПРН 10. Створювати (планувати) програму фізичної терапії окремо, або як частину індивідуального реабілітаційного плану.

ПРН 11. Реалізовувати програми фізичної терапії фізичної терапії окремо, або як частину індивідуального реабілітаційного плану відповідно до наявних ресурсів і оточення.

ПРН 12. Здійснювати етапний, поточний та оперативний контроль стану пацієнта/клієнта, аналізувати результати виконання програми фізичної терапії.

ПРН 13. Коректувати хід виконання програми фізичної терапії на основі аналізу запланованих та досягнутих результатів.

ПРН 18. Дотримуватись основних юридичних та етичних вимог, провадити діяльність зі згоди пацієнта/клієнта.

## **2. Програма навчальної дисципліни**

### **Змістовий модуль 1. Кондиційне тренування в системі реабілітації**

#### **Тема 1. Загальні поняття кондиційного тренування**

Мета та завдання кондиційного тренування. Структура та періоди тренувального процесу в кондиційному тренуванні. Класифікація програм кондиційного тренування. Методи та засоби кондиційного тренування. Групові програми. Персональний тренінг.

#### **Тема 2. Особливості побудови тренувань кондиційної спрямованості**

Принципи побудови оздоровчого тренування. Особливості побудови занять з кондиційного тренування. Відмінності кондиційного та спортивного тренування. Специфіка тренувань в залежності від виду програми кондиційного тренування.

#### **Тема 3. Спеціальні програми кондиційного тренування**

Вікові особливості організму. Дитячий оздоровчий фітнес. Оздоровчий фітнес для осіб похилого віку.

#### **Тема 4. Аеробні програми кондиційного тренування**

Мета та завдання аеробних програм. Специфіка тренування аеробної витривалості. Типи програм аеробних вправ. Компоненти програми аеробних тренувань. Контроль ефективності аеробних програм. Аеробіка та її види. Зумба. Скай-джампінг. Сайклінг.

#### **Тема 5. Функціонально-координаційні програми кондиційного тренування**

Особливості функціонального тренування. Функціональний тренінг (хореографія). Слайд. Глайдінг. Босу. Фітбол. TRX-петлі. Функціональний тренінг з пружинними ременями. Кругове тренування. Інтервальне тренування.

#### **Тема 6. Силові програми кондиційного тренування**

Основні принципи та складові тренувального процесу силової спрямованості. Вибір вправ, навантаження та тривалості занять. Силове тренування на всі групи м'язів. Боді Памп. Хот Айрон. Змішані формати. Тренажерний зал. Контроль ефективності програм.

#### **Тема 7. Програми ментального фітнесу**

Визначення та складові ментального фітнесу. Східні та європейські практики ментального фітнесу. Пілатес. Фітнес-йога. Хатха-йога. Антигравіті-йога. Стретчинг. ПортДеБра.

#### **Тема 8. Міофасціальний реліз (МФР) в кондиційному тренуванні**

Мануальна корекція в кондиційному тренуванні. Характеристика та застосування міофасциального релізу. Особливості міофасциального релізу для осіб, які займаються оздоровчою фізкультурою.

### 3. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	усьо го	у тому числі					усьо го	у тому числі				
		лк	пр	лаб	інд	с.р.		лк	пр	лаб	інд	с.р.
<b>Модуль 1</b>												
<b>Змістовий модуль 1. Організація санаторно-курортного лікування в Україні</b>												
Тема 1. Загальні поняття кондиційного тренування	10	2	2			6						
Тема 2. Особливості побудови тренувань кондиційної спрямованості	10	2	2			6						
Тема 3. Спеціальні програми кондиційного тренування	10	2	2			6						
Тема 4. Аеробні програми кондиційного тренування	10	2	2			6						
Тема 5. Функціонально-координаційні програми кондиційного тренування	10	2	2			6						
Тема 6. Силкові програми кондиційного тренування	10	2	2			6						
Тема 7. Програми ментального фітнесу	20	4	4			12						
Тема 8. Міофасціальний реліз (МФР) в кондиційному тренуванні	10	2	2			6						
Разом за змістовим модулем 1	90	18	18			54						
<b>Усього годин семестр</b>	90	18	18			54						

#### 4. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Загальні складові кондиційного тренування	2
2	Принципи побудови тренувань кондиційної спрямованості	2
3	Спеціальні програми кондиційного тренування для осіб різного віку	2
4	Аеробні програми: аеробіка, зумба, сайклінг	4
5	Функціонально-координаційні програми: слайд, глайдінг, босу, фітбол	2
6	Силові програми: боді памп, хот айрон, тренажерний зал	2
7	Mind and body: йога, пілатес, антигравіті, стретчинг	4
8	Міофасціальний реліз (МФР)	2
	Разом	18

#### 5. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Історія розвитку кондиційного тренування	7
2	Складові загальної фізичної культури	7
3	Вікова періодизація	7
4	Фізичні якості людини (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність)	11
5	Інноваційні технології в оздоровчій фізичній культурі	7
6	Оздоровча фізична культура як складова здорового способу життя	7
7	Інноваційні технології в оздоровчій фізичній культурі	7
	Разом	54

В межах самостійної роботи студенти опрацьовують додаткові теоретичні матеріали та відпрацьовують практичні навички в межах тематики курсу.

#### 6. Індивідуальні завдання

Індивідуальні завдання не передбачені навчальним планом.

#### 7. Методи навчання

При вивченні навчальної дисципліни «Основи кондиційного тренування» поєднуються словесні, наочні та практичні методи навчання. Основні форми навчального процесу включають: навчальні заняття, самостійну роботу, роботу в

наукових бібліотеках та мережі Інтернет, контрольні заходи (усне та/або письмове опитування). Основними видами навчальної роботи студентів під час вивчення навчальної дисципліни є лекція та практична робота.

## **8. Очікувані результати навчання з дисципліни**

1. Уміти вибирати і аналізувати інформацію про стан пацієнта.
2. Спілкуватися з пацієнтом/клієнтом для визначення його потреб та очікувань щодо його рухової активності та результатів фізичної терапії.
3. Створювати (планувати) програму фізичної терапії окремо, або як частину індивідуального реабілітаційного плану.
4. Реалізовувати програми фізичної терапії окремо, або як частину індивідуального реабілітаційного плану відповідно до наявних ресурсів і оточення.
5. Здійснювати етапний, поточний та оперативний контроль стану пацієнта/клієнта, аналізувати результати виконання програми фізичної терапії.
6. Коректувати хід виконання програми фізичної терапії на основі аналізу запланованих та досягнутих результатів.
7. Дотримуватись основних юридичних та етичних вимог, провадити діяльність зі згоди пацієнта/клієнта.

## **9. Засоби оцінювання**

Порядок організації поточного та підсумкового оцінювання знань здобувачів вищої освіти з поточного, модульного контролю: проводиться на практичних заняттях у вигляді підготовки та захисту презентацій, усного опитування, використання тестових завдань.

Перелік навчальних питань, які здобувач освіти зобов'язаний виконати під час проведення поточного, модульного контролю. При зарахованому виконанні програми по всім модулям здобувач освіти отримує допуск на успішне складання семестрового екзамену.

В період дистанційного навчання передбачено виконання та оцінювання завдань за допомогою дистанційних засобів комунікацій, зокрема «Moodle» НУ «Запорізька політехніка», електронна пошта, застосунок «Zoom».

## **10. Критерії оцінювання**

Підсумковий контроль засвоєння дисципліни здійснюється по їх завершенню. Оцінка успішності здобувача вищої освіти з дисципліни є рейтинговою і виставляється за багатобальною шкалою як сума балів за поточний контроль знань і має визначення за системою ECTS та шкалою, прийнятою в Україні.

Форми контролю знань здобувачів освіти:

- поточний;
- рубіжний;
- підсумковий (залік).

Поточний контроль теоретичних знань протягом семестру включає оцінку за роботу на лекційних, практичних заняттях та за виконання самостійної роботи. Позитивною вважається оцінка від 60 до 100 балів.

Виконані види навчальної роботи зараховуються здобувачу освіти, якщо він отримав за них позитивну рейтингову оцінку. Якщо здобувач освіти успішно та своєчасно виконав передбачені в модулі всі види навчальної роботи (з позитивними за національною шкалою оцінками), то він допускається до складання семестрового екзамену.

Результати підсумкового контролю у формі заліку виставляються протягом останнього тижня теоретичного навчання перед екзаменаційною сесією. Позитивними оцінками для всіх форм контролю є оцінки від 60 до 100 балів за 100-бальною. Межею незадовільного навчання за результатами підсумкового контролю є оцінка нижче 60 балів за 100-бальною шкалою. Отримання оцінки 60 балів та вище передбачає отримання позитивних оцінок за всіма визначеними програмою освітнього компонента обов'язковими видами поточного, проміжного (рубіжного) контролю (Положення про організацію освітнього процесу Національного університету «Запорізька політехніка»: Наказ ректора від 10 грудня 2021 р. № 507. URL: [https://zp.edu.ua/uploads/dept\\_nm/Nakaz\\_N507\\_vid\\_10.12.21.pdf](https://zp.edu.ua/uploads/dept_nm/Nakaz_N507_vid_10.12.21.pdf) (дата звернення: 06.08.2023)).

**Розподіл балів, які отримують студенти за змістовими модулями (max).**

Поточне тестування та самостійна робота								Залік	Сума
Змістовий модуль 1									
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8		
10	10	10	10	10	10	10	10	20	100

T1, T2 ... T8 – теми змістовного модуля.

## 11. Методичне забезпечення

Лекційний курс, практичні роботи, робоча програма, силабус навчальної дисципліни.

## 12. Рекомендована література

### Базова

1. Теорія і методика фізичного виховання/Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту/Під ред. Т.Ю. Круцевич. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. Т-2. С. 155 -319.

2. Товт В.А., Дуло О.А., Щерба М. Ю. Основи теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник. Ужгород: ПП «Графіка», 2010. 140 с.

3. Товт В.А., Дуло О.А., Маріонда І.І. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки у Збройних Силах України: Навчальний посібник. Ужгород: ПП «Графіка», 2010. 76 с.

4. Савіна С.О. Сучасні фітнес-програми оздоровчої спрямованості: навчальний посібник. Харків, ФОП Бровін О.В., 2020. 194 с.

#### Допоміжна

1. Линец М.М., Андрієнко Г.М., Витривалість, здоров'я, працездатність. Львів, 2003. 132 с.

2. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. К.: Здоров'я, 1986. 152 с.

3. Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. К.: Здоров'я, 1988. – 160 с.

4. Магльований А., Белов В., Котова А. Організм і особистість. Діагностика та керування. Львів: Медична газета України, 1998. 250 с.

5. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. К.: Здоров'я, 1989. 216 с.

6. Душанин С.А., Иващенко Л.Я., Пирогова Е.А. Тренировочные программы для здоровья. К.: Здоров'я, 1999. 168 с.

7. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. К.: Здоров'я, 1989. 168 с.

### 13. Інформаційні ресурси

1. Наукова бібліотека НУ «Запорізька політехніка». URL: <http://library.zntu.edu.ua/> (дата звернення: 15.08.2023).

2. Національна бібліотека України ім. В.І. Вернадського. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/> (дата звернення: 10.07.2023).