



СИЛАБУС
вибіркової навчальної дисципліни
кафедрального каталогу
ОСНОВИ КОНДИЦІЙНОГО ТРЕНУВАННЯ
Обсяг 3 кредитів/90 годин

другого рівня вищої освіти

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА



Романова Тетяна Анатоліївна, старший викладач

Контактна інформація:

- romanova10tanj@gmail.com;
- IV навчальний корпус, ауд./ 398в

Час і місце проведення консультацій:

В межах дистанційного навчання на консультацію з навчальної дисципліни можна доєднатися за постійним посиланням у застосунку «Zoom»:
<https://us04web.zoom.us/j/7663692940?pwd=NE82cGwrc1pUN3ljOHJBZTZaZFp0QT09>

ОПИС КУРСУ

Покращення надання медико-соціальної допомоги населенню в умовах сьогодення неможливе без оптимального використання фізкультурно-оздоровчої діяльності. До її арсеналу відносять природні фактори, споруди, що використовуються для проведення терапевтичних заходів, та фахівців, які використовують різноманітні методики для лікування, відновлення або формування необхідних компонентів для правильного функціонування організму. Вивчення дисципліни «Основи кондиційного тренування» призначено для підготовки саме таких фахівців з метою вирішення проблем збереження, зміцнення і покращення здоров'я нації, підвищення її працездатного потенціалу, покращення якості життя, профілактики захворювань, лікування та оздоровлення населення.

Навчальна дисципліна «Основи кондиційного тренування» є складовою професійної підготовки майбутніх магістрів спеціальності «Терапія та реабілітація» і надає можливість студентам вивчити та оволодіти методами використання засобів оздоровчої фізичної культури з метою рекреації, лікування, фізичної реабілітації в умовах санаторно-курортного та амбулаторного лікування.



Дисципліна «Основи кондиційного тренування» відноситься до вибіркового компонента освітньої програми підготовки магістрів спеціальності 227 «Терапія та реабілітація», спеціалізації 227.01 «Фізична терапія» та вивчається на другому курсі магістратури у 3 семестрі.

Загальна кількість годин: 90 (3 кредитів ECTS): 18 годин лекції, 18 – практичні, 54 годин – самостійна робота, форма контролю – залік.

МЕТА, КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

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).

Програмні 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.

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.

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 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.

ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна дисципліна «Основи кондиційного тренування» має міждисциплінарний характер та заснована на базових дисциплінах фахової підготовки таких як анатомія та фізіологія людини, рекреаційні технології, теорія і методика рухової активності. Вивчення даної дисципліни дозволить вдосконалити та оволодіти необхідними загальними, фаховими спеціалізованими компетентностями та результатами навчання, передбаченими освітньою програмою підготовки магістрів в межах освітнього компоненту.

ПЕРЕЛІК ТЕМ (ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН) ДИСЦИПЛІНИ

Таблиця – Загальний тематичний план аудиторної роботи

Номер тижня	Теми лекцій, год.	Теми практичних робіт, год.
1	2	3
Змістовий модуль 1. Кондиційне тренування в системі реабілітації		
1	Загальні поняття кондиційного тренування (2 год.)	Пр.р. №1 «Загальні складові кондиційного тренування» (2 год.)
2	Особливості побудови тренувань кондиційної спрямованості (2 год.)	Пр.р. №2 «Принципи побудови тренувань кондиційної спрямованості» (2 год.)
3	Спеціальні програми кондиційного тренування (2 год.)	Пр.р. №3 «Спеціальні програми кондиційного тренування для осіб різного віку» (2 год.)
4	Аеробні програми кондиційного тренування (2 год.)	Пр.р. №4 «Аеробні програми: аеробіка, зумба, сайклінг» (2 год.)
5	Функціонально-координаційні програми кондиційного тренування (2 год.)	Пр.р. №5 «Функціонально-координаційні програми: слайд, глайдінг, босу, фітбол» (2 год.)
6	Силові програми кондиційного тренування (2 год.)	Пр.р. №6 «Силові програми: боді памп, хот айрон, тренажерний зал» (2 год.)
7, 8	Програми ментального фітнесу (4 год.)	Пр.р. №7-8 «Mind and body: йога, пілатес, антигравіті, стретчинг» (4 год.)
9	Міофасціальний реліз (МФР) в кондиційному тренуванні (2 год.)	Пр.р. №9 «Міофасціальний реліз (МФР)» (2 год.)



САМОСТІЙНА РОБОТА

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

№ з./п.	Тематика самостійної роботи	Кінцевий термін здачі (тиждень навчання)
1	Історія розвитку кондиційного тренування	1 тиждень
2	Складові загальної фізичної культури	2 тиждень
3	Вікова періодизація	3 тиждень
4	Фізичні якості людини (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність)	4 тиждень
		5 тиждень
		6 тиждень
5	Інноваційні технології в оздоровчій фізичній культурі	7 тиждень
6	Особливості психіки під час занять руховою активністю	8 тиждень
7	Особливості м'язової роботи	9 тиждень

РЕКОМЕНДОВАНІ ІНФОРМАЦІЙНІ ТА НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ ДЖЕРЕЛА

Навчально-методичні розробки:

1. Конспект лекцій з дисципліни: «Основи кондиційного тренування».
2. Практичні роботи з дисципліни: «Основи кондиційного тренування».

Рекомендована література:

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.



ОЦІНЮВАННЯ

Контроль успішності діяльності студента з вивчення даної дисципліни поєднує в собі декілька різновидів контрольних заходів: поточний, рубіжний (модульний) та підсумковий контроль. Результати підсумкового контролю проставляються у залікову відомість.

Підсумковий контроль здійснюється у формі заліку. Оцінка підсумкового контролю визначається за двобальною шкалою «зараховано – не зараховано». Позитивною оцінкою є оцінка «зараховано».

Поточний контроль охоплює контрольні заходи, що відбуваються під час практичних занять (усні та письмові відповіді на контрольні питання практичного заняття, рівень засвоєння та володіння практичними навичками в межах навчального курсу), а також оцінювання результатів виконання самостійної роботи.

Рубіжний (модульний) контроль успішності в рамках дистанційного навчання проводиться у формі письмового та/або усного виконання ситуаційних завдань та демонстрації рівня володіння практичними навичками засвоєними протягом вивчення курсу. Модульний контроль є необхідним та обов'язковим елементом рейтингової технології освітнього процесу.

Здобувач вищої освіти не допускається до підсумкового контролю, якщо він не виконав щонайменше 60% обов'язкових видів робіт, що включають теоретичний та практичний рівень (виконання та захист практичних занять, виконання самостійної роботи).

Підсумковий контроль вивчення дисципліни здійснюється у вигляді семестрового заліку, під час якого засвоєння студентом навчального матеріалу з дисципліни оцінюється на підставі сумативної оцінки результатів отриманих за поточним та обома рубіжними контролями. Семестровий залік не передбачає обов'язкової присутності студентів на заліковому заході (заліковій контрольній роботі).

Результати підсумкового контролю у формі заліку виставляються протягом останнього тижня теоретичного навчання перед екзаменаційною сесією. (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 (дата звернення: 06.08.2023).

ПОЛІТИКИ КУРСУ

У разі невідвідування лекції без поважної причини, необхідно додатково опрацювати навчальний матеріал шляхом підготовки та захисту реферату за пропущеною темою заняття. Практичні роботи повинні бути у повному обсязі виконані та захищені згідно наведеного переліку.



Академічна доброчесність

В НУ «Запорізька політехніка» академічна доброчесність передбачається за замовчуванням. Кожен здобувач повинен ознайомитися і слідувати Положенню про академічну доброчесність Національного університету «Запорізька політехніка», Статуту і Правил внутрішнього розпорядку Національного університету «Запорізька політехніка» (URL: <http://surl.li/etrcr>; <http://surl.li/etrdp>). Це означає, що всі здані роботи є результатом власної розумової праці та творчості. Якщо ви подали роботу когось іншого, повністю або частково, без належного цитування, завдання не буде прийняте.

При вивченні навчальної дисципліни студенти повинні дотримуватися принципів академічної доброчесності, що передбачає:

- самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливим освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їх індивідуальних потреб і можливостей);
- посилення на джерела інформації у разі використання ідей, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право;
- надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності.

Ви зобов'язані:

- з повагою та толерантністю ставитися до всіх членів академічної спільноти;
- не допускати поведінку, яка ставить під сумнів чесність та сумлінність Вашого навчання;
- складати всі завдання самостійно без допомоги сторонніх осіб;
- надавати для оцінювання лише результати власної роботи;
- не вдаватися до кроків, що можуть нечесно покращити Ваші результати чи погіршити/покращити результати інших студентів;
- не розповсюджувати відповіді на питання, які використовуються в рамках вивчення дисципліни для оцінювання знань студентів;
- не допускати академічного плагіату, фальсифікації, фабрикації, списування обману у своїй навчальній, професійній та науковій роботі.

Ви повинні усвідомлювати, що відповідно до чинного законодавства, за порушення академічної доброчесності та етики взаємовідносин, до Вас можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру і Ви будете нести академічну (повторне вивчення дисципліни, позбавлення академічної стипендії, відрахування з Університету та ін.) та/або інші види відповідальності.

Час відповіді викладача

Зазвичай на запит електронною поштою, в застосунках «Viber» чи «Telegram» надається відповідь від декількох хвили в період проведення



консультації відповідно до вказаного графіку. Поза межами консультативного періоду, час відповіді складає до 48 годин.

ТЕХНІЧНІ ВИМОГИ ДЛЯ РОБОТИ НА КУРСІ

Щоб мати доступ до навчально-методичних розробок курсу необхідно мати особистий доступ до університетської навчальної платформи Moodle.

Для відвідування лекційних та практичних занять в умовах дистанційного навчання необхідно мати доступ у застосунку «Zoom» (постійне посилання: <https://us04web.zoom.us/j/7663692940?pwd=NE82cGwrc1pUN3ljOHJBZTZaZFR0QT09>).