

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і валеології

Силабус навчальної дисципліни
«Сучасні види оздоровчого фітнесу»

Обсяг навчальної дисципліни	Загальна кількість годин на дисципліну: позакредитом. Семестр: III-XI 6 рік навчання
Дні, час, місце проведення навчальної дисципліни	За розкладом занять. Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і валеології. Одеса, вул. Ольгіївська, 4-А, Спорткомплекс ОНМедУ 2 поверх.
Викладач(-і)	Юшковська Ольга Геннадіївна. Завідувачка кафедри, доктор медичних наук, професор. Середовська Вікторія Юріївна старший викладач, завуч кафедри. Коростильова Ганна Юріївна. Старший викладач, методист кафедри. Бурдін Ігор Євгенійович. Старший викладач, відповідальний за спортивно-масову роботу. Афанасьєв Сергій Ігорович. Старший викладач, куратор спортивної секції з футболу. Пархоменко Ірина Василівна. Старший викладач, куратор спортивної секції боксу.
Контактна інформація	Довідки за телефонами: Середовська Вікторія Юріївна, завуч кафедри 0672857552 Коростильова Ганна Юріївна, методист кафедри 0674881405 Радаєва Вікторія Володимирівна, лаборант кафедри, 0973824140, +380(48) 723-05-68 , +380 (48) 728-50-30 E-mail: sportmed@onmedu.edu.ua Очні консультації: з 15.00 до 17.00 кожного четверга, з 9.00 до 12.00 кожної суботи Онлайн- консультації: з 16.00 до 18.00 кожного четверга, з 9.00 до 14.00 кожної суботи. Посилання на онлайн - консультацію надається кожній групі під час занять окремо.

КОМУНІКАЦІЯ

Комунікація зі здобувачами буде здійснюватися аудиторно (очно).

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і валеології

Під час дистанційного навчання комунікація здійснюється через платформу Microsoft Teams, а також через листування електронною поштою, месенджери Viber (через створені у Viber групи для кожної групи, окремо через старосту групи).

АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Предметвивчення дисципліни – вивчення закономірностей формування здоров'я людини.

Пререквізити і постреквізити дисципліни (місце дисципліни в освітній програмі):

Пререквізити: українська мова (за професійним спрямуванням), іноземна мова (за професійним спрямуванням), медична біологія, біофізика, біохімія, етика, філософія, екологія, анатомія людини, нормальна та патологічна фізіологія та інтегрується з цими дисциплінами.

Постреквізити: безпека життєдіяльності, валеологія, фізичне виховання, фізична реабілітація, спортивна медицина, фізична та реабілітаційна медицина та формування умінь застосовувати знання з сучасних видів оздоровчого фітнесу в процесі подальшого вивчення усіх клінічних дисциплін і в майбутній професійній діяльності.

Мета дисципліни: Опанування здобувачем вищої освіти знань і формування елементів професійних компетентностей в галузі сучасних видів оздоровчого фітнесу і удосконалення навичок та компетентностей, набутих при вивченні попередніх дисциплін.

Завдання дисципліни:

1. Збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння формуванню здорового способу життя, підтримка і підвищення рівня працездатності протягом навчання;

2. Виховання у студентів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності та фізичного самовдосконалення;

3. Оволодіння методиками оцінки фізичного розвитку, функціонального стану і самоконтролю під час занять фізичними вправами;

4. Отримання студентами необхідних знань, умінь і навичок в застосуванні засобів фізичної культури для профілактики захворювань,

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і валеології

відновлення і зміцнення здоров'я, продовження професійної діяльності працездатного населення;

5. Формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, до здорового способу життя, фізичного вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;

6. Формування системи знань і умінь з фізичної культури і здорового способу життя;

7. Зміцнення здоров'я, сприяння формуванню всебічного розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення оптимального рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності, функціонального стану протягом періоду навчання;

8. Оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами фізичних вправ і форм раціональної фізкультурної діяльності;

9. Забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;

10. Придбання рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості;

11. Набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності;

12. Придбання здатності до виконання тестів і нормативів фізичної підготовленості;

13. Вдосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів.

Очікувані результати:

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен:

Знати:

- основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності та вміння застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
- основи методики оздоровлення і фізичного вдосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;
- основи професійно-прикладної фізичної підготовки і вміння застосовувати їх на практиці;
- мету і завдання вправ з оздоровчого фітнесу;
- методику виконання рухів;

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і валеології

– типові помилки при виконанні рухів та прийоми їх подолання;

Вміти:

- застосовувати систематичні фізичні тренування оздоровчої або спортивної спрямованості;
- скласти комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної паузи і хвилинки, комплекс фізичних вправ, спрямований на зміцнення м'язового корсету; комплекси фізичних вправ, які сприяють розвитку гнучкості, швидкості, загальної витривалості і сили, комплекси фізичних вправ для відновлення працездатності розумової втоми;
- закласти основи здорового способу життя, покращення рівня життя і профілактики порушення функцій в процесі життєдіяльності.
- будувати комплекси вправ з оздоровчого фітнесу.
- методично правильно проводити тренування з оздоровчого фітнесу.

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Форми і методи навчання

Дисципліна буде викладатися у формі практичних занять позакредитом.

Методи навчання: бесіда, розповідь, пояснення, демонстрація, інструктаж, тренувальні вправи.

Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Аеробні види оздоровчого фітнесу.

Тема 1. Класична аеробіка. Вивчення базових кроків класичної аеробіки. Побудова та виконання комплексу вправ класичної аеробіки. Аеробіка з низьким (low impact), середнім (middle impact) і високим (high impact) рівнем навантаження.

Тема 2. Танцювальна аеробіка. Побудова та виконання комплексу вправ танцювальної аеробіки.

Тема 3. Степ-аеробіка. Вивчення базових рухів степ-аеробіки; побудова та виконання комплексу вправ степ-аеробіки.

Тема 4. Аеробіка з елементами бойових мистецтв. Вивчення базових ударів руками та ногами. Побудова та виконання комплексу вправ аеробіки з елементами бойових мистецтв

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і валеології

Тема 5. Шейпінг (скульптура тіла). Вивчення базових рухів шейпінгу. Побудова та виконання комплексу вправ шейпінгу

Тема 6. Каллонетика. Вивчення базових рухів каллонетики. Побудова та виконання комплексу вправ каллонетики.

Тема 7. Боді контрол. Вивчення базових рухів з гантелями (для аеробіки), боді барами, боді пампами. Побудова та виконання комплексу вправ боді контрол.

Тема 8. Скіпінг (аеробіка зі скакалкою). Вивчення базових рухів скіпінгу. Побудова та виконання комплексу вправ.

Тема 9. Фітбол-тренування (Fitball). Вивчення базових рухів фітбол-тренування. Побудова та виконання комплексу вправ.

Тема 10. Стретчинг. Вивчення базових рухів стретчигу. Побудова та виконання комплексу вправ.

Змістовий модуль 2.

Фітнес з елементами бойових видів спорту.

Бокс.

Тема 11. Навчання техніки стійкі боксера. Техніка виконання і методика навчання крокам і переміщення у боксі . Формування рухових навиків пересування. Техніка переміщення боксера в ринзі. Техніка виконання і методика навчання прямих ударів в боксі.

Тема 12. Захисні дії в боксі. Техніка виконання і методика навчання ухил, нирок, відтяжка, підставка, блок. Травматизм при заняттях боксом і його попередження. Удосконалення індивідуальної техніки ударів та захисту.

Тема 13. Техніка виконання і методика навчання ударів збоку на різних бойових дистанціях. Методика навчання ударів знизу в тулуб. Методика застосування поодиноких і сполучень ударів. Застосування вправ з партнером.

Тема 14. Засоби і методи розвитку фізичних якостей боксерів. Методика розвитку витривалості, швидкісна-силових якостей, спритності, гнучкості, координаційних здібностей боксерів. Спеціальна фізична підготовка боксерів. Загальна фізична підготовка боксерів.

Таїландський бокс.

Тема 15. Навчання техніці стійкі тайбоксера. Техніка виконання і методика навчання ударів руками. Тайський крок .

Тема 16. Класифікація ударів ногами в таїландському боксі. Техніка виконання і методика навчання ударів ногами . Методика навчання прямий

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і валеології

удар ногою у тулуб (фронт кік), бокові удари ногою (по носі, тулубу, голові). Навчання техніки захисту від ударів ногами .

Тема 17. Методика навчання клінчу. Техніка виконання і методика навчання входу у клінч, виходу з клінчу. Навчання техніки ударів колінами (бокові, прямі удари), ліктями (зверху, знизу, збоку). Техніка навчання і методика виконання ударів колінами і ліктями у клінчі.

Тема 18. Засоби і методи розвитку фізичних якостей тайбоксерів. Методика розвитку витривалості, швидкісна-силових якостей, спритності, гнучкості, координаційних здібностей тайбоксерів. Загальна і спеціальна фізична підготовка тайбоксерів.

Тема 19. Загальні засади техніки і тактики тайландського боксу. Техніка-тактична підготовка в тайландському боксі. Навчально-тренувальні спаринги.

Змістовий модуль 3.

Психічно-регулюючі види оздоровчого фітнесу

Тема 20. Гімнастика як вид оздоровчого фітнесу. Фізичні вправи загального розвитку, вправи на силу, вправи на гнучкість, вправи на координацію

Тема 21. Пілатес. Вивчення базових рухів Пілатесу, побудова та виконання комплексу вправ Пілатесу.

Тема 22. Фітнес-йога. Вивчення рухів (асан) фітнес-йоги. Побудова та виконання комплексу вправ фітнес-йоги.

Тема 23. «Розумне тіло» «Body&Mind». Вивчення базових рухів «Body&Mind». Побудова та виконання комплексу вправ «Body&Mind».

Тема 24. Міофасціальний реліз (МФР). Вивчення базових рухів МФР. Побудова та виконання комплексу вправ МФР.

Змістовий модуль 4.

Силовий фітнес.

Тема 25. Силовий фітнес з довільними вагами. Побудова та виконання комплексу вправ з гантелями, з штангою, з обтяжувачами.

Тема 26. Силовий фітнес з використанням тренажерів. Вивчення властивостей тренажерів; Вивчення рухів на тренажерах; Побудова та виконання індивідуального комплексу вправ на тренажерах. Комбіноване силове тренування. Побудова та виконання комплексу вправ комбінованого силового тренування.

Змістовий модуль 5.

Комплексні види фітнес-тренування.

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і валеології

Тема 27. Верса-трейнінг (Versa Training). Основна форма (Basic Class Format) – 20 хвилин аеробного тренування для розвитку кардіо-респіраторної витривалості, 20 хвилин – силових вправ для сили та силової витривалості, 20 хвилин – стретчинг для розвитку гнучкості. Побудова та виконання комплексу вправ.

Тема 28. Інтервальне тренування (Табата) - чергування силового та аеробного навантаження з певними інтервалами відпочинку, які можуть бути пасивними та активними. Побудова та виконання комплексу вправ.

Тема 29. Функціональні тренування. Чергування вправ: силові/кардіо, активні/статичні, на розтяжку/на рівновагу. Немає ізольованих і локальних вправ — комплекси складені таким чином, що за одне заняття рівномірно прокачуються всі групи м'язів. Побудова та виконання комплексу вправ.

Тема 30. Колове тренування. Передбачається проходження декількох «станцій» і виконання на них вправ або серій вправ. Побудова та виконання комплексу вправ. Виховання сили, силової витривалості та загальної аеробної працездатності.

Перелік рекомендованої літератури:

Основна:

1. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник / Н.І. Воловик. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 240 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання / под ред. Т. Ю. Круцевич К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 424 с; – Т. 2. – 392 с.
3. Ткачук В.Г. Загальні основи фізіології фізичної культури і спорту: Навчальний посібник // В.Г. Ткачук, Ю.Т. Похолодчук. – Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – 112 с.
4. О.Г. Юшковська, Т.Ю. Круцевич, В.Ю. Середовська, Г.В. Безверхня. Самостійні заняття з фізичного виховання Методичний посібник для студентів медичних та фармацевтичних закладів. Одеса, 2011. – 269 с.

Додаткова:

1. Берсенев В. Талия и живот. Как сохранить в норме массу тела / В. Берсенев. – К.: СМП «АВЕРС», 2007. – 80 с.
2. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – Київ: Науковий світ, 2008. – 200 с.

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і валеології

3. Остин Д. С. Здоровый образ жизни / Р. С. Паффенбаргер, Е. Ольсен. – К.: Пилатес для вас / Д. Остин; Пер. с англ. И.В. Гродель. – Мн.: «Попурри», 2006. – 320 с. : ил. – (Серия «Здоровье в любом возрасте»). 138

4. Ткачук, В. Г. Человек в цифрах [Текст] : учебное пособие по медикобиологическим и спортивно-педагогическим дисциплинам физкультурных вузов / В. Г. Ткачук, А. Г. Кубраченко, В. Н. Миленский. - Киев : [Збруч], 2007. - 240 с.

5. Уилмор Дж. Физиология спорта и двигательной активности: пер. с англ. / Дж. Уилмор, Д. Л. Костил. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 504 с.

6. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Френке Б. Дон. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 375 с.

7. Хоули Эдвард Т. Оздоровительный фитнес / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френке. - К.: Олимпийская литература. – 2000. – 367 с.

ОЦІНЮВАННЯ

Форми і методи поточного контролю: усний (опитування), теоретичне тестування, оцінювання виконання тестів, оцінювання активності на занятті.

Критерії поточного оцінювання на практичному занятті

Оцінка	Критерії оцінювання
Відмінно «5»	Здобувач систематично працював протягом семестру, показав різнобічні і глибокі знання програмного матеріалу, вміє успішно виконувати завдання, які передбачені програмою, засвоїв зміст основної та додаткової літератури, усвідомив взаємозв'язок окремих розділів дисципліни, їхнє значення для майбутньої професії, виявив творчі здібності у розумінні та використанні навчально-програмного матеріалу, проявив здатність до самостійного оновлення і поповнення знань.
Добре «4»	Здобувач виявив повне знання навчально-програмного матеріалу, успішно виконує передбачені програмою завдання, засвоїв основну літературу, що рекомендована програмою, показав достатній рівень знань з дисципліни і здатний до їх самостійного оновлення та поновлення у ході подальшого навчання та професійної діяльності.
Задовільно «3»	Здобувач виявив знання основного навчально-програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і валеології

	наступної роботи за професією, справляється з виконанням завдань, передбачених програмою, допустив окремі помилки у відповідях на іспиті і при виконанні іспитових завдань, але володіє необхідними знаннями для подолання допущених помилок під керівництвом науково-педагогічного працівника.
Незадовільно «2»	Здобувач не виявив достатніх знань основного навчально-програмного матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань, не може без допомоги викладача використати знання при подальшому навчанні, не спромігся оволодіти навичками самостійної роботи.

Форми і методи підсумкового контролю: залік, виставляється здобувачу, який виконав усі розділи освітньої програми вибіркової дисципліни, приймав активну участь у семінарах, має середню поточну оцінку не менше ніж 3,0 і не має академічної заборгованості.

Можливість і умови отримання додаткових (бонусних) балів: не передбачено.

САМОСТІЙНА РОБОТА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Самостійна робота передбачає підготовку до кожного практичного заняття.

ПОЛІТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Політика щодо дедлайнів та перескладання:

- Пропуски занять з неповажних причин відпрацьовуються за розкладом черговому викладачу.
- Пропуски з поважних причин відпрацьовуються за індивідуальним графіком з дозволу деканату.

Політика щодо академічної доброчесності:

Обов'язковим є дотримання академічної доброчесності здобувачами, а саме:

- самостійне виконання всіх видів робіт, завдань, форм контролю, передбачених робочою програмою даної навчальної дисципліни;

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і валеології

- посилання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;
- надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової) діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації.

Неприйнятними у навчальній діяльності для учасників освітнього процесу є:

- використання родинних або службових зв'язків для отримання позитивної або вищої оцінки під час здійснення будь-якої форми контролю результатів навчання або переваг у науковій роботі;
- використання під час контрольних заходів заборонених допоміжних матеріалів або технічних засобів (шпаргалок, конспектів, мікро-навушників, телефонів, смартфонів, планшетів тощо);
- проходження процедур контролю результатів навчання підставними особами.

За порушення академічної доброчесності здобувачі освіти можуть бути притягнені до такої академічної відповідальності:

- зниження результатів оцінювання контрольної роботи, оцінки на занятті, заліку тощо;
- повторне проходження оцінювання (контрольної роботи, заліку тощо);
- призначення додаткових контрольних заходів (додаткові індивідуальні завдання, контрольні роботи, тести тощо);
- проведення додаткової перевірки інших робіт авторства порушника.

Політика щодо відвідування та запізнь:

Форма одягу: спортивна форма, змінне взуття.

Обладнання: спортивний інвентар.

Стан здоров'я: здобувачі хворі на гострі інфекційні захворювання, у тому числі на респіраторні хвороби, до заняття не допускаються.

Здобувач, який спізнився на заняття, може бути на ньому присутній, але якщо в журналі викладач поставив «нб», він повинен його відпрацювати у загальному порядку.

Використання мобільних пристроїв:

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і валеології

Мобільні пристрої можуть бути застосовані здобувачами з дозволу викладача, якщо вони потрібні для виконання завдання.

Поведінка в аудиторії:

Поведінка здобувачів та викладачів в аудиторіях має бути робочою та спокійною, суворо відповідати правилам, встановленим у відповідності до Кодексу академічної етики та взаємин університетської спільноти Одеського національного медичного університету.