

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

Силабус навчальної дисципліни
«Функціональне тренування рухових навичок за різними методиками»

Обсяг навчальної дисципліни	Загальна кількість годин на дисципліну: 90 годин, 3,0 кредити ЄКТС
Дні, час, місце проведення навчальної дисципліни	За розкладом занять. Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання. м. Одеса, вул. Ольгіївська, 4-А, Спорткомплекс ОНМедУ, 2 поверх
Викладач(-і)	Юшковська Ольга Геннадіївна - завідувачка кафедри, д.м.н., професор. Середовська Вікторія Юріївна - ст. викладач, завуч кафедри. Коростильова Ганна Юріївна - ст. викладач, методист кафедри. Бурдін Ігор Євгенійович - ст. викладач, відповідальний за спортивно-масову роботу. Афанасьєв Сергій Ігорович - ст. викладач, куратор спортивної секції з футболу.
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).

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

Предмет вивчення дисципліни – є дати здобувачам глибоких практичних основ системи емпіричних та теоретичних знань про сутність і оптимальні форми функціонування технологій функціонального тренінгу.

Мета дисципліни: ознайомити здобувачів з функціональним тренуванням як однією із форм оздоровчої рухової активності; виховання потреби у фізичному вдосконаленні й систематичних заняттях фізичними вправами; формування практичних умінь та навичок з основ методики самоконтролю в процесі фізичного вдосконалення; зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності та функціональних можливостей організму.

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

Завдання навчальної дисципліни:

1. Розкрити зміст основних видів функціонального тренування
2. Створити у здобувачів уявлення про сучасні види оздоровчих фітнес технологій;
3. Сформувати свідому потребу в систематичних заняттях цілеспрямованою руховою активністю;
4. Формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.
5. Збереження і зміцнення здоров'я здобувачів, сприяння формуванню здорового способу життя, підтримка і підвищення рівня працездатності протягом навчання;
6. Отримання здобувачами необхідних знань, умінь і навичок в застосуванні засобів функціонального тренування для профілактики захворювань, відновлення і зміцнення здоров'я, продовження професійної діяльності;
7. Навчити здобувачів побудові занять з фітнесу використовуючи різні напрями оздоровчих технологій.

Очікувані результати:

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен:

Знати:

- Мету, завдання, зміст, види, методи функціонального тренування;
- Закономірності використання засобів фітнес технологій; досвід організації і впровадження різних форм занять у функціональному тренуванні;
- Характер дозування навантаження та розподіл засобів в різних частинах заняття;
- Методи побудови аеробних, силових, перелік потенційно небезпечних з точки зору травматизму вправ;
- Особливості добору музичного супроводу для проведення занять.

Вміти:

- Складати комплекси вправ з напрямків оздоровчих технологій;
- Впроваджувати передові фізкультурно-оздоровчі технології у власну практичну діяльність;
- Правильно будувати заняття з фітнесу відповідно до вікових, статевих та фізичних можливостей;
- Складати комплекси фізичних вправ оздоровчої спрямованості;
- Оцінювати стан здоров'я, фізичну та функціональну підготовленість;
- Організувати процес оздоровчого тренування враховуючи анатомо-фізіологічні, вікові, індивідуальні особливості та стан здоров'я.

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Форми і методи навчання:

Дисципліна буде викладатися у формі практичних занять; організації самостійної роботи здобувача.

Методи навчання:

Практичні заняття: бесіда, розповідь, пояснення, демонстрація, інструктаж, тренувальні вправи.

Самостійна робота: передбачає підготовку до кожного практичного заняття.

Зміст навчальної дисципліни

Тема 1. Функціональний фітнес силової спрямованості з використанням ваги власного тіла.

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

Тема 2. Функціональний фітнес силової спрямованості з використанням гімнастичних приладів та обтяжень.

Тема 3. Функціональний фітнес з використанням ігрових вправ.

Тема 4. Функціональний фітнес з використанням гімнастичних вправ.

Тема 5. Функціональний фітнес аеробної спрямованості.

Тема 6. Функціональний фітнес для корекції тіло-будови та ваги тіла.

Тема 7. Функціональний фітнес за системою «спліт»

Тема 8. Функціональний фітнес за системою «Full Body»

Тема 9. Функціональний фітнес з вагою власного тіла за системою «Cross Fit».

Тема 10. Функціональний фітнес кардіо-спрямованості за системою «Cross Fit».

Тема 11. Функціональний фітнес за системою «Табата» з використанням ваги власного тіла.

Тема 12. Функціональний фітнес за системою «Табата» з використанням додаткового обладнання

Тема 13. Функціональний фітнес зі застосуванням степ платформи.

Тема 14. Функціональний фітнес зі застосуванням фітболів й базової (класичної аеробіки).

Тема 15. Фітнес координаційної спрямованості з використанням координаційної доріжки

Тема 16. Фітнес координаційної спрямованості із застосуванням тенісних м'ячів.

Перелік рекомендованої літератури:

Основна:

1. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова. 2015. 48 с.

2. Отравенко О. & Отравенко О. Фітнес з методикою викладання: навч.- метод. посібник для студентів. Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка». 2017. 152 с.

3. Шинкарьова О.Д. (2022). Методика викладання сучасних фітнес технологій: навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти. Полтава: Видавництво Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 106 с. URL:<http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9477>

4. Шинкарьова О.Д. (2023). Фітнес-технології як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості здобувачів ЗВО. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки, (3), 154-162. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3\(357\)-154-162](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3(357)-154-162)

Додаткова:

1. Школа О.М., & Осіпцов А.В. (2017). Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник. Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків. 217 с.

2. Otravenko, O., Shkola, O., Shynkarova, O., Zhamardiy, V., Lyvatskyi, O., & Pelypas, D. (2021). Leisure and recreational activities of student youth in the context of healthpreservation. Journal for Educators, Teachers and Trainers (JETT), 12(3), 146-154. ISSN: 1989-9572. DOI: 10.47750/jett.2021.12.03.014. <https://jett.labosfor.com/>

3. Shkola, O. M., Fomenko, O. V., Otravenko, O. V., Donchenko, V. I., Zhamardiy, V. O., Lyakhova, N. A., & Shynkarova, O. D. (2021). Study of the State of Physical Fitness of Students of Medical Institutions of Higher Education by Means of Crossfit in the Process of Physical Education. Acta Balneologica. Journal of the Polish Balneology and Physical Medicine Association, 63(2), 105-109. DOI: 10.36740/ABAL202102105.

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

ОЦІНЮВАННЯ

Форми і методи поточного контролю: усний (опитування), тестування, оцінювання виконання практичних вправ, оцінювання комунікативних навичок, розв'язання ситуаційних клінічних завдань, оцінювання активності на занятті та самостійної роботи студентів.

Критерії поточного оцінювання на практичному занятті

Оцінка	Критерії оцінювання
Відмінно «5»	Здобувач бере активну участь на занятті; демонструє глибокі знання, дає повні та детальні відповіді на запитання; бере активну участь у обговоренні проблемних ситуацій, користується додатковою навчально-методичною та науковою літературою; вміє сформулювати своє ставлення до певної проблеми; висловлює власні міркування, наводить доцільні приклади; вміє знаходити найбільш адекватні форми розв'язання суперечностей. Тестові завдання виконані в повному обсязі, всі 100% відповідей на запитання є правильними, відповіді на відкриті питання – повні та обґрунтовані. Здобувач вільно вирішує ситуаційні завдання (в т.ч. розрахункові), впевнено демонструє практичні навички за темою заняття та вірно інтерпретує отримані дані, висловлює власну креативну думку з теми завдання, демонструє творче мислення.
Добре «4»	Здобувач бере участь на занятті; добре володіє матеріалом; демонструє необхідні знання, але дає відповіді на запитання з деякими помилками; бере участь у обговоренні проблемних ситуацій, користується основною навчально-методичною та науковою літературою; висловлює власну думку з теми заняття. Тестові завдання виконані в повному обсязі, не менш ніж 70% відповідей на запитання є правильними, відповіді на відкриті питання - загалом правильні, проте наявні деякі помилки у визначеннях. Здобувач вірно вирішує ситуаційні завдання (в т.ч. розрахункові), але допускає незначні неточності та демонструє більш стандартизовані практичні навички за темою заняття при вірній інтерпретації отриманих даних, висловлює власну думку з теми завдання, демонструє критичне мислення.
Задовільно «3»	Здобувач іноді бере участь на занятті; частково виступає і задає питання; допускає помилки під час відповідей на запитання; показує пасивну роботу на практичних заняттях; показує фрагментарні знання понятійного апарату і літературних джерел. Тестування виконано в повному обсязі, не менш ніж 50% відповідей є правильними, відповіді на відкриті питання - не логічні, з явними суттєвими помилками у визначеннях. Здобувач не достатньо володіє матеріалом для вирішення ситуаційних завдань (в т.ч. розрахункові), невпевнено демонструє практичні навички за темою заняття та інтерпретує отримані дані з суттєвими помилками, не висловлює свою думку з теми ситуаційного завдання.
Незадовільно «2»	Здобувач не бере участь на занятті, є лише спостерігачем; ніколи не виступає і не задає питання, незацікавлений у вивченні матеріалу; дає неправильні відповіді на запитання, показує незадовільне знання понятійного апарату і літературних джерел. Тестування не виконано. Ситуаційне завдання не виконано.

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

Форми і методи підсумкового контролю: залік.

Залік, виставляється здобувачу, який виконав усі завдання робочої програми навчальної дисципліни, приймав активну участь у практичних заняттях, виконав індивідуальне завдання та має середню поточну оцінку не менше ніж 3,0 і не має академічної заборгованості.

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.
- Перескладання незадовільної оцінки проводиться в дні консультацій і відпрацювань; при дистанційному навчанні – в терміни, визначені й узгоджені з викладачем.

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;
- посилення 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, використанні 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 запізнень:

Відвідування всіх видів аудиторних занять (лекцій, практичних занять) є обов'язковим.

Форма одягу: медичний халат, який повністю закриває верхній одяг, або лікарська піжама, шапочка, маска, змінне взуття.

Обладнання: зошит, ручка, методичні вказівки, альбом.

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

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:

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 Положенням про академічну доброчесність та етику академічних взаємин в Одеському національному медичному університеті, у відповідності до Кодексу академічної етики та взаємин університетської спільноти Одеського національного медичного університету, Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату у науково-дослідній та освітній роботі здобувачів вищої освіти, науковців та викладачів Одеського національного медичного університету.