ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ’Я ТА ТУРИЗМУ

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Декан факультету фізичного виховання, здоров’я та туризму

\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(підпис) (ініціали та прізвище)

«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_\_

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**СУЧАСНІ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ**

підготовки бакалаврів

денної та заочної форм здобуття освіти

освітньо-професійна програма Фізичне виховання

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

галузі знань освіта/педагогіка

**викладач: Потапова Олена Володимирівна к.н.фізвих., доцент**

|  |  |
| --- | --- |
| Обговорено та ухвалено  на засіданні кафедри терапії та реабілітації  Протокол № 1 від “29”серпня 2024 р.  Завідувач кафедри\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (підпис) (ініціали, прізвище ) | Погоджено  Гарант освітньо-професійної  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (підпис) (ініціали, прізвище) |

2024 рік

**Зв`язок з викладачем (викладачами):**

**E-mail: potapovaov18.1@gmail.com**

**Сезн ЗНУ повідомлення:**

**Телефон:** (061) 289-75-53

**Інші засоби зв’язку:** *Moodle (форум курсу, приватні повідомлення)*

**Кафедра:** *терапії та реабілітації, 4-й корпус, ауд. 301*

**1. Опис навчальної дисципліни**

Програма вивчення навчальної дисципліни «*Теорія і методика сучасного фітнесу*» складена відповідно до освітньо-професійної програми «Фізичне виховання і спорт» підготовки бакалаврів галузі знань 01 Охорона здоров’я, спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Освітній компонент ППС 13 «*Теорія і методика сучасного фітнесу*» відноситься до циклу професійної підготовки спеціальності.

Мета навчальної дисципліни є надання основних теоретичних знань та формування у майбутніх фахівців фізичної реабілітації професійно важливих умінь та здібностей необхідних для організації і методики проведення занять з фітнес-програм з людьми різного віку, пiдготовленостi, фізичного розвитку та конституцiї. Вироблення навичок практичної роботи з різними категоріями (за станом здоровʼя та фізичної підготовленості) пацієнтів у сфері фізичної реабілітації та оздоровчого фiзичного виховання.

**Основні завдання** вивчення дисципліни «Теорія і методика сучасного фітнесу» є:

1. Ознайомити студентів з предметом і завданням методики викладання сучасних фітнес-програм.

2. Засвоїти методику роботи тренера на заняттях з сучасного оздоровчого фітнесу, яка базується на iндивiдуально розробленних та пiдiбраних фiтнес-програмах .

3. Вивчити методику виконання тренувальних вправ.

4. Ознайомити студентів з основними складовими, якi полягають в основi вибору фітнес-програм.

Основними формами вивчення курсу є лекції та практичні заняття. Практичні заняття дозволяють поглибити лекційний курс, узагальнити теоретичний матеріал й заохотити до самостійної праці над розвиненням практичних навичок з фітнесу. Необхідним елементом успішного засвоєння навчального матеріалу дисципліни є самостійна робота студентів, що сприяє формуванню їх пізнавальних здатностей, спрямованості на постійну самоосвіту та безперервне навчання.

Blended Learning – викладання курсу передбачає поєднання традиційних форм аудиторного навчання з елементами електронного навчання, в якому використовуються спеціальні інформаційні технології, інтерактивні елементи, онлайн-консультування тощо. Інтерактивний формат курсу, що спонукатиме до дебатів, полеміки, аргументованого відстоювання власної точки зору, орієнтований на розвиток критично важливих для фахівця у галузі ФК навичок ефективної усної та практичної комунікації (через жести та рухи протягом оздоровчого фітнес-заняття).

Застосування структурно-логічних схем до кожної теми дозволить полегшити процес сприйняття та засвоєння програмного матеріалу.

Виконання групових практичних завдань та підсумкових групових творчих проектів спонукає до розвитку навичок командної роботи, організаційних та лідерських якостей.

Використання новітніх програмних засобів під час виконання практичних завдань розвине як загальні, так і професійні компетенції слухачів.

**Паспорт навчальної дисципліни**

|  |  |
| --- | --- |
| **Нормативні показники** | **денна форма здобуття освіти** |
| ***1*** | ***2*** |
| Статус дисципліни | **Вільного вибору студента у межах спеціальності** |
| Семестр | 5-й |
| Кількість кредитів ECTS | **6** |
| Кількість годин | 180 |
| Лекційні заняття | 28 год. |
| Лабораторні заняття | 28 год. |
| Самостійна робота | 124 год. |
| Консультації | **Консультації:***очні – вівторок з 11:00 до 13:00, 4 корпус, ауд. 301; дистанційні – Zoom, за попередньою домовленістю* |
| Вид підсумкового семестрового контролю: | **залік** |
| Посилання на електронний курс у СЕЗН ЗНУ (платформа Moodle) | <https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=5803> |

**2. Методи досягнення запланованих освітньою програмою компетентностей і результатів навчання**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Компетентності/**  **результати навчання** | **Методи навчання** | **Форми і методи оцінювання** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** |
| *Загальні компетентності*  ЗК 8. Здатність до ефективного письмового та усного професійного міжособистісного спілкування з клієнтами, членами мультидисциплінарної команди, фахівцями охорони здоровʼя, соціальної та освітньої галузей.  ЗК 9. Здатність адаптовуватися та знаходити оптимальне рішення у нових ситуаціях, співпрацюючи з пацієнтом/клієнтом і членами мультидисциплінарної команди.  ЗК 11. Здатність керувати, мотивувати людей рухатися до спільної мети, оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт.  ЗК 12. Здатність діяти згідно професійного етичного кодексу фізичного терапевта або ерготерапевта та цінувати індивідуальні та культурні відмінності між пацієнтами/клієнтами, членами мультидисциплінарної  команди.  3К 13. Здатність здійснювати освітню діяльність.  3К 14. Здатність виконувати експертну роль з питань професійної ідентичності та компетентності.  *Фахові компетентності (спеціальні)*  СК 03. Здатність проводити фізичну терапію осіб різного віку, нозологічних та професійних груп при складних прогресуючих та мультисистемних порушеннях. СК СК 06. Здатність допомагати пацієнту/клієнту зрозуміти, сформулювати та реалізувати власні потреби.  СК 09. Здатність контролювати стан пацієнта/клієнта зі складними та мультисистемними порушеннями відповідними засобами й методами.  СК 11. Здатність впроваджувати сучасні наукові дані у практичну діяльність.  СК 12. Здатність брати участь у навчальних програмах як клінічний керівник/методист навчальних практик.  СК 13. Здатність здійснювати менеджмент у фізичній терапії, керувати роботою асистентів та помічників.  СК 14. Здатність діяти самостійно в умовах професійної ізоляції.. | Пояснювально-ілюстративний метод або інформаційно-рецептивний.  Репродуктивний метод (репродукція - відтворення)  Активні методи:  - уміння вирішувати проблеми колективно; розвивається мова студентів, метод самооцінювання;  Репродуктивний метод (репродукція - відтворення):  Метод моделювання, Ігровий метод,Імітаційний метод:  Практичні методи: | Усний контроль (усне опитування), письмовий контроль, практична перевірка.  Тестування у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ Moodle  презентації; Кейс-стаді  Усне опитування  створення віртуального пацієнта із зазначеною патологією, побудова діагностичного заняття  розв’язування клінічних випадків, написання, вимірювання та систематизація фактичних показників рухливості різних суглобів людини та аналіз отриманих даних;  письмове викладення роботи з пацієнтами, або досліджуваного контингенту згідно завдань |

**3. Зміст навчальної дисципліни**

**Змістовий модуль 1. Основи кінезіології та класифікації руху.**

Поняття про кінезіологію. Предмет та задачі кінезіології. Історія розвитку кінезіології. Основні напрямки розвитку кінезіології: загальна, диференціальна та часткова. Структура аналізу рухової діяльності. Функціональний та системно-структурний підхід до вивчення рухової діяльності. Основи біомеханічного контролю. Поняття про біомеханічні характеристики та їх різновиди (якісні, кількісні, кінематичні, динамічні та енергетичні). Особливості біомеханічних характеристик поступового та обертаючого рухів. Руховий апарат людини, як біомеханічна система, її склад та структура. Механічні властивості кісток. Принципи роботи тіла людини: нервова система та зовнішнє середовище (причини захворювань, стомлення у процесі фізичних навантажень та вплив фізичних вправ на організм людини). Стандартне положення тіла людини. Площини та осі руху. Скелетний м’яз (біомеханіка, нейрофізіологічні характеристики м’язів, рівні забезпечення активності міотатичного рефлексу, патобіомеханіка м’язових порушень). Закони формування одно суглобового та багато суглобового руху.

**Змістовий модуль 2. Кінезіологія верхньої та нижньої кінцівки (поясу та вільної кінцівки).**

Функціональна анатомія верхньої та нижньої кінцівок. Гоніометрія: основні рухи суглобів, особливості роботи м’язів, які приймають участь у рухливості суглобів. Методика проведення обстеження пацієнтів з використанням гоніометра. Поняття про м’язову активність людини та силу. Вимірювання м’язової сили. Відновлення трофічної функції м’язу, забезпечення нормального скорочення м’язу, тригерні зони, фасціальні укорочення, нестабільність місць кріплення та компресія нерву, який забезпечує трофіку м’язів.

**Змістовий модуль 3. Кінезіологія ходи: динамічний стереотип та відновлення оптимальної ходи.**

Біомеханіка ходи. Тазовий регіон та його дисфункції: м’язова, суглобова, зв’язкова, дуальна та вісцеральна; основні критерії оцінки. М’язи стабілізатори тазового регіону. Алгоритм визначення дисфункції (жалоби, анамнез, візуальна діагностика кісткових орієнтирів таза у положенні стоячи, сидячи, лежачи; проведення ММТ). Динамічний стереотип ходи. Відновлення оптимальної ходи. Робота та підбір спеціальних вправ для відновлення тракційної та опорної функцій ОРА людини (хребет, стопа). Поняття про тонус м’язів та адаптаційні процеси (можливості) та їх прояви.

**Змістовий модуль 4. Прикладна кінезіологія. Мʼязово-фасціальні та функціональні ланцюги. Кінезіотейпування**

Історія розвитку прикладної кінезіології. Поняття про відновлення тонусу та функцій скелетних м’язів. Етапи відновлення здоровʼя. Формування простого рухового акту. Міофасціальні ланцюги та м’язи, які до них входять: передній поверхневий, задній поверхневий, боковий, спіральний, глибинний МФЛ. Основний інструментарій прикладної кінезіології: використання тейпів (їх види та засоби накладення класичний та індивідуальний), остеопатичні техніки, діагностичні методики (ассоційовані зони, «штовховий» тест для визначення проблемної та компенсаторної зони). Функціональні ланцюги та їх м’язи. Визначення м’язової пари, яка працює некоректно. Використання інструментарію прикладної кінезіології у сучасній практиці фізичними терапевтами. Функціональні рухи та вправи.

**4. Структура навчальної дисципліни**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид заняття**  **/роботи** | **Назва теми** | **Кількість**  **годин** | | **Згідно з розкладом** |
| **о/д.ф.** | **з.ф.** |  |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** |
| Лекція 1 | Тема 1. Поняття про предмет та задачі кінезіології. Історія розвитку кінезіології. Основні напрямки розвитку кінезіології: загальна, диференціальна та часткова. Структура аналізу рухової діяльності. Функціональний та системно-структурний підхід до вивчення рухової діяльності. | 2 | … | *Щотижня* |
| Лекція 2 | Тема 2. Руховий апарат людини, як біомеханічна система, її склад та структура. Механічні властивості кісток. Принципи роботи тіла людини: нервова система та зовнішнє середовище (причини захворювань, стомлення у процесі фізичних навантажень та вплив фізичних вправ на організм людини). | 2 |  | *Щотижня* |
| Лабораторна робота 1 | Тема 1. Дослідження рухливості хребта за методикою сантиметрії та гоніометрії. Поняття про функціональні та кінезіо-відновлювальні вправи. | 2 |  | *Через тиждень* |
| Самостійна робота | Тема 1: Вивчення функціональної опорно-рухової системи за відеоматеріалами (Анатомія Акланда).  *Завдання для виконання (зміст)*  *Зробити презентацію на обрану тему:*  -Значення рухової активності для здоров’я людини;  -Вплив недостатньої рухової активності на функції організму людини;  -Вплив регулярних фізичних вправ на серцево-судинну систему;  -Роль фізичної активності у профілактиці м’язового гіпотонусу та захворювань;  -Психологічні аспекти рухової активності;  -Вплив рухової активності на імунну систему | 12 |  |  |
| Лекція 3 | Тема 3. Функціональна анатомія верхньої кінцівки. Гоніометрія: основні рухи суглобів, особливості роботи м’язів, які приймають участь у рухливості суглобів. Методика проведення обстеження пацієнтів з використанням гоніометра. | 2 |  | *щотижня* |
| Лекція 4 | Тема 4. Відновлення трофічної функції м’язу, забезпечення нормального скорочення м’язу, тригерні зони, фасціальні укорочення, нестабільність місць кріплення та компресія нерву, який забезпечує трофіку м’язів. | 2 |  | *щотижня* |
| Лабораторна робота 2 | Тема 2. Методи вимірювання амплітуди рухів у суглобах верхньої вільної кінцівки.  *Перелік питань/завдань*  Основні фізіологічні рухи у плечовому, ліктьовому та променевому суглобах. Розгляд рухів за площинами  Методика проведення гоніометрії, поняття про додаткові та обманні рухи та способи їх усунення  Аналіз рухливості суглобів пацієнта та порівняння із показниками фізіологічної вікової норми  Місце знаходження специфічних точок для проведення вимірювання та аналізу анатомічного положення людини | 2 |  | *Через тиждень* |
| Самостійна робота | Анатомічний та фізіологічний аналіз верхньої кінцівки за відеоматеріалом (анатомія Акланда)  *Завдання для виконання (зміст)*  Написати всі рухи плечового, ліктьового та променевого суглобів за площинами  Визначити всі мязи, які приводять до руху кожен із суглобів  Написати які м’язи є синергістами, антагоністами, агоністами та стабілізаторами. | 12 |  |  |
| Лекція 5 | Тема 5. Поняття про м’язову активність людини та силу. Вимірювання м’язової сили | 2 |  | *щотижня* |
| Лекція 6 | Тема 6. Відновлення трофічної функції м’язу, забезпечення нормального скорочення м’язу, тригерні зони, фасціальні укорочення, нестабільність місць кріплення та компресія нерву, який забезпечує трофіку м’язів. |  |  | *щотижня* |
| Лабораторна робота 3 | Тема 3. Функціональна анатомія нижньої кінцівки. Гоніометрія: основні рухи суглобів, особливості роботи м’язів, які приймають участь у рухливості суглобів. Методика проведення обстеження пацієнтів з використанням гоніометра.  *Перелік питань/завдань*  Основні фізіологічні рухи у кульшовому, колінному та гомілковому суглобах. Розгляд рухів за площинами  Гоніометрія  Аналіз рухливості суглобів пацієнта та порівняння із показниками фізіологічної вікової норми  Місце знаходження специфічних точок нижньої кінцівки для проведення вимірювання та аналізу анатомічного положення людини | 2 |  | *Через тиждень* |
| Самостійна робота | Тема 3. Написати всі рухи кульшового, колінного та гомілкового суглобів за площинами  Визначити всі м’язи, які приводять до руху кожен із суглобів  Написати які м’язи є синергістами, антагоністами, агоністами та стабілізаторами. | 14 |  |  |
| Лекція 7 | Тема 7. Кінезіологія ходи: динамічний стереотип та відновлення оптимальної ходи.  Біомеханіка ходи. Тазовий регіон та його дисфункції: м’язова, суглобова, зв’язкова, дуальна та вісцеральна; основні критерії оцінки.  М’язи стабілізатори тазового регіону. Алгоритм визначення дисфункції (жалоби, анамнез, візуальна діагностика кісткових орієнтирів таза у положенні стоячи, сидячи, лежачи; проведення ММТ). | 2 |  | *щотижня* |
| Лекція 8 | Тема 8. Динамічний стереотип ходи. Відновлення оптимальної ходи. Робота та підбір спеціальних вправ для відновлення тракційної та опорної функцій ОРА людини (хребет, стопа). Поняття про тонус м’язів та адаптаційні процеси (можливості) та їх прояви. |  |  | *щотижня* |
| Лабораторна робота 4 | Тема 4. Аналіз постави за фото та згідно кісткових орієнтирів. Визначення методики обстеження пацієнтів на підбір індивідуальної системи корекції постави з врахуванням анамнезу  *Перелік питань/завдань*  Застосування методів опитування для визначення стану здоров’я  Візуальна діагностика  Аналіз ходи | 2 |  | *Через тиждень* |
| Самостійна робота | Тема. Кінезіологія та біомеханіка тазового регіону  *Завдання для виконання (зміст)*  М’язи стабілізатори тазового регіону (написати); виписати та проаналізувати дисфункції з подальшим їх впливом на тіло людини; засоби корекції. | 10 |  |  |
| Лекція 9 | Тема 5. Прикладна кінезіологія. Мʼязово-фасціальні та функціональні ланцюги. Кінезіотейпування | 2 |  | *щотижня* |
| Лабораторна робота 5 | Тема 5. Формування простого рухового акту. Міофасціальні ланцюги (м’язи, які до них входять: передній поверхневий, задній поверхневий, боковий, спіральний, глибинний МФЛ).  *Перелік питань/завдань*  Основний інструментарій прикладної кінезіології: використання тейпів (їх види та засоби накладення класичний та індивідуальний), остеопатичні техніки. Діагностичні методики (ассоційовані зони, «штовховий» тест для визначення проблемної та компенсаторної зони). Функціональні ланцюги та їх м’язи. Визначення м’язової пари, яка працює некоректно.  Використання інструментарію прикладної кінезіології у сучасній практиці фізичними терапевтами. Функціональні рухи та вправи. | 2 |  | *Через тиждень* |
| Самостійна робота | Тема Історія розвитку прикладної кінезіології. Поняття про відновлення тонусу та функцій скелетних м’язів. Етапи відновлення здоровʼя. Представники сучасної прикладної кінезіології (структурний, біохімічний та психологічний підходи до кінезіології)  Тріада здоров’я. | 12 |  |  |
| Лекція 6 | Тема 6. Номограма пульсового режиму | 2 |  | *щотижня* |
| Лабораторна робота 6 | Тема 6. Контроль рухової активності.  *Перелік питань/завдань*  Оцінювання достатності чи недостатності спеціально організованої рухової активності. Оцінювання часових витрат на здійснення рухів різної інтенсивності. Класифікація видів рухової діяльності за співвідношенням обміну речовин до рівня основного обміну. | 2 |  | *щотижня* |
| Самостійна робота | Тема. Номограма пульсового режиму  *Завдання для виконання (зміст)*  Оберіть 3 людини різного віку (наприклад, 20, 40, і 60 років). За формулою "220 мінус вік" розрахуйте максимальний пульс для кожної людини.  Для кожної людини розрахуйте 5 основних тренувальних зон. | 10 |  |  |
| Лекція 7 | Тема 7. Особливості розвитку рухів та проявів рухової активності в різні вікові періоди |  |  | *щотижня* |
| Лабораторна робота 7 | Тема 7. Особливості розвитку рухів та проявів рухової активності в різні вікові періоди  *Перелік питань*  Особливості розвитку рухів дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Особливості розвитку рухів підлітків та юнаків середнього і старшого шкільного віку. Особливості проявів рухової активності у зрілому та літньому віці. |  |  | *щотижня* |
| Самостійна робота | *Завдання для виконання (зміст)*  Написати есе на тему: "Як змінюється рухова активність протягом життя людини: від дитинства до старості". У роботі описати зміни в моториці, координації, витривалості та гнучкості в різні вікові періоди. |  |  |  |
| Лекція 8 | Тема 8. Визначення обсягів добової рухової активності | 2 |  | *щотижня* |
| Лабораторна робота 8 | Тема 8. Визначення обсягів добової рухової активності  *Перелік питань*  Методика хронометражу. Методи визначення рухової активності за добовими енерговитратами. Визначення поняття та значення добової рухової активності. Використанням показників маси тіла та коефіцієнту перерахунку добової рухової активності залежно від віку та професійної діяльності. Теорія стомлення та відновлення. Теорія адаптації. | 2 |  | *щотижня* |
| Самостійна робота | Тема. Контроль рухового режиму  *Завдання для виконання*  Проаналізуйте динаміку змін фізичних показників у процесі тренувань: Порівняйте дані ЧСС та кров'яного тиску на різних етапах тренування.  Визначте, чи перебували показники у рекомендованих зонах (для ЧСС: зона розминки, зона спалювання жирів, зона аеробного тренування, анаеробна зона). | 10 |  |  |
| Лекція 9 | Тема 9. Норми оздоровчо-рекреаційної рухової активності для різних категорій населення |  |  | *щотижня* |
| Лабораторна робота 9 | Тема 9. Побудова таблиці впливів фізіологічних тренувань на осіб різного віку  *Перелік питань*  Визначення сили різних м'язових груп. Визначення працездатності різних м'язових груп. Визначення тривалості відновлення частоти серцевих скорочень. Оформлення таблиці. |  |  | *щотижня* |
| Самостійна робота | Тема. Норми оздоровчо-рекреаційної рухової активності для різних категорій населення  *Завдання для виконання*  Аналіз рухової активності різних груп**:** Виберіть три різні групи населення (наприклад, діти 6-12 років, дорослі 30-45 років, люди похилого віку 65+ років) та дослідіть рекомендовані норми рухової активності для кожної з них.  Проведіть спостереження або опитування (можливо, серед членів родини або знайомих), щоб з'ясувати, чи дотримуються люди з цих груп рекомендованих норм фізичної активності. Складіть короткий звіт із зазначенням відхилень від норм. |  |  |  |

**5. Види і зміст контрольних заходів**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид заняття/**  **роботи** | **Вид контрольного заходу** | **Зміст контрольного заходу\*** | **Критерії оцінювання**  **та термін виконання\*** | **Усього балів** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** |
| **Поточний контроль** | | | | |
| Лабораторна робота №1 | Презентація, доповідь, ситуаційні задачі, поточні тестування | ***Розміщено в СЕЗН ЗНУ*** | ***Розміщено в СЕЗН ЗНУ*** | **12** |
| Лабораторна робота №2 | Презентація, доповідь, завдання самостійної робота, ситуаційні задачі | ***Розміщено в СЕЗН ЗНУ*** | ***Розміщено в СЕЗН ЗНУ*** | **12** |
| Лабораторна робота №3 | Презентація, доповідь, завдання самостійної робота, ситуаційні задачі, поточні тестування | ***Розміщено в СЕЗН ЗНУ*** | ***Розміщено в СЕЗН ЗНУ*** | **12** |
| Лабораторна робота №4 | презентація, доповідь, завдання самостійної робота, ситуаційні задачі | ***Розміщено в СЕЗН ЗНУ*** | ***Розміщено в СЕЗН ЗНУ*** | **12** |
| Лабораторна робота №5 | презентація, доповідь, завдання самостійної робота, ситуаційні задачі, поточні тестування | ***Розміщено в СЕЗН ЗНУ*** | ***Розміщено в СЕЗН ЗНУ*** | **12** |
| **Усього за поточний контроль** |  |  |  | **60** |
| **Підсумковий контроль** | | | | |
| **Залік**  **/Екзамен** | Теоретичне завдання | Питання для підготовки:  ***Розміщено в СЕЗН ЗНУ*** | ***Розміщено в СЕЗН ЗНУ*** | **20** |
|  | Практичне завдання | Зміст, вимоги до оформлення  ***Розміщено в СЕЗН ЗНУ*** | ***Розміщено в СЕЗН ЗНУ*** | **20** |
| **Усього за**  **підсумковий контроль** |  |  |  | **40** |

**Шкала оцінювання ЗНУ: національна та ECTS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **За шкалою**  **ECTS** | **За шкалою університету** | **За національною шкалою** | |
| **Екзамен** | **Залік** |
| A | 90 – 100 (відмінно) | 5 (відмінно) | Зараховано |
| B | 85 – 89 (дуже добре) | 4 (добре) |
| C | 75 – 84 (добре) |
| D | 70 – 74 (задовільно) | 3 (задовільно) |
| E | 60 – 69 (достатньо) |
| FX | 35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання) | 2 (незадовільно) | Не зараховано |
| F | 1 – 34 (незадовільно – з обов’язковим повторним курсом) |

**6. Основні навчальні ресурси**

**Рекомендована література**

**Основна:**

1. АдлерС., Беккерс Д., Бак М., ПНФ на практиці. – Springer. 2015. 330 с.

2. Біомеханічні аспекти рухових якостей : вибрані лекції кінезіології : метод. посібник для студентів ВНЗ / уклад. О.Ю. Рибак, Л.І. Рибак. ч.1. Львів, 2019. 109 с.

3. Біомеханічні аспекти рухових якостей : вибрані лекції кінезіології : метод.посібник для студентів ВНЗ / уклад. О.Ю. Рибак, Л.І. Рибак. ч.2. Львів, 2019. 75 с.

4. Кінезіологія рухових якостей : метод. посібник для виконання контрольних робіт з кінезіології : у 2 ч. / уклад. Рибак О.Ю., Рибак Л.І. – Львів, ЛДУФК, 2017. Ч 1. – 44 с.

5. Біомеханіка спорту: навчальний посібник для студентів ВНЗ з ФВ і С / за заг. ред. А.М. Лапутіна. Київ : Олімпійська література, 2015. 319 с.

6. Біомеханіка спорту / за загальною редакцією Лапутіна А.М.Київ: Олімпійська література, 2015. 320 с.

7. Васильєва Л.Ф. Прикладна кінезіологія. Відновлення тонуса і функції скелетних м’язів. К. : Видавництво УАПК, 2019. 304 с.

8. Костюкевич В.М. Спортивна метрологія. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання пед. університетів / В.М. Костюкевич. Вінниця: ДОВ «Вінниця» ВДПУ, 2001. 183 с.

9. Ліф Д. Прикладна кінезіологія в руководствах та таблицях. К : Фоліант, 2014. 820 с.

10. Соколова О.В., Мозговой О.І. Біомеханіка фізичних вправ: Методичні рекомендації до лабораторних занять з біомеханіки. Запоріжжя : ЗНУ, 2015. 34 с.

11. Язловецький В.С. Біомеханіка фізичних вправ. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання пед. університетів. Кіровоград: КДПУ, 2002. 191 с.

**Додаткова:**

1. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Навчання спортивним рухам. К : ФіС, 2016. 123 с.
2. Заціорский В.М. Біомеханіка рухового апарату. К : ФіС, 2021. 238 с.
3. Людина. Навчальний посібник з анатомії та фізіології. Львів : БаК, 2012. 240 с.
4. Васильева Л.Ф. Клініка и візуальної діагностика укорочених м’язів. К., 2018. 168с.
5. Janda V. Manuelle Muskeltunktions diagnostic. GmbH :Ullstein Mosby, 1994, 300 p.
6. Vasilyeva L., Lewit K. «The diagnostics by inspection»глава из книги «Reabilitation of the spine» - USA : Williams and Wilkins, 1995, 300 p.

**Інформаційні ресурси**

1. Васильєва Л.Ф. Прикладная кинезиология в практической медицине [Электронный ресурс]. – URL : http: // www.kinezio.ru/metod/metod5.html/.
2. Вільям Т. Джарвіс. Прикладна кінезіологія [Електроний ресурс]. – URL : <http://www.ncahf.org/articles/a-b/>ak.html.
3. Національна бібліотека України ім. В.І. Вернадського [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>
4. Наукова електронна бібліотека [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://elibrary.ru/title_about.asp?id=8254>
5. Прикладна кінезіологія [Електроний ресурс]. - URL : <http://applied-kinesiology.ru/journal>.
6. Прикладна кінезіологія [Електроний ресурс]. - URL : <http://kinesiologs.narod.ru/journal/2007-8-9.htm/>.
7. Прикладна кінезіологія [Електроний ресурс]. - URL : <http://kinesiologs.narod.ru/journal/2008-10-11.htm/>.

**7. Регуляції і політики курсу**

***Примітка.*** *У цьому розділі науково-педагогічний визначає все, що є важливим для нього і здобувачів під час вивчення цієї навчальної дисципліни*.

*Наприклад:*

Відвідування занять. Регуляція пропусків.

*Відвідування усіх занять є обов’язковим. У який спосіб і у які терміни здійснюється відпрацювання пропущених занять?*

Політика академічної доброчесності

*Які заходи перевірки на плагіат будуть вжиті викладачем? Які санкції будуть застосовані до здобувачів, що вдалися до списування, плагіату чи інших проявів недоброчесної поведінки? Проінформувати та надати приклади, як необхідно оформлювати цитування, посилатися на авторів запозичених фото, ілюстрацій тощо.*

Визнання результатів неформальної/інформальної освіти

*Прописати процедуру врахування результатів, отриманих здобувачем за рахунок неформальної/інформальної освіти*.

**Додаткова інформація**

**ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ 2024-2025 н. р.** доступний за адресою: <https://tinyurl.com/yckze4jd>.

**НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ.** Перевірка набутих студентами знань, навичок та вмінь (атестації, заліки, іспити та інші форми контролю) є невід’ємною складовою системи забезпечення якості освіти і проводиться відповідно до Положення про організацію та методику проведення поточного та підсумкового семестрового контролю навчання студентів ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9tve4lk>.

**ПОВТОРНЕ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН, ВІДРАХУВАННЯ.** Наявність академічної заборгованості до 6 навчальних дисциплін (в тому числі проходження практики чи виконання курсової роботи) за результатами однієї екзаменаційної сесії є підставою для надання студенту права на повторне вивчення зазначених навчальних дисциплін. Порядок повторного вивчення визначається Положенням про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін та повторного навчання у ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9pkmmp5>. Підстави та процедури відрахування студентів, у тому числі за невиконання навчального плану, регламентуються Положенням про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ycds57la>.

**ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ.** Порядок і процедури врегулювання конфліктів, пов’язаних із корупційними діями, зіткненням інтересів, різними формами дискримінації, сексуальними домаганнями, міжособистісними стосунками та іншими ситуаціями, що можуть виникнути під час навчання, регламентуються Положенням про порядок і процедури вирішення конфліктних ситуацій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/57wha734>. Конфліктні ситуації, що виникають у сфері стипендіального забезпечення здобувачів вищої освіти, вирішуються стипендіальними комісіями факультетів, коледжів та університету в межах їх повноважень, відповідно до: Положення про порядок призначення і виплати академічних стипендій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/yd6bq6p9>; Положення про призначення та виплату соціальних стипендій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9r5dpwh>.

**ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА.** Телефон довіри практичного психолога **Марті Ірини Вадимівни** (061) 228-15-84, (099) 253-78-73 (щоденно з 9 до 21).

**УПОВНОВАЖЕНА ОСОБА З ПИТАНЬ ЗАПОБІГАННЯ ТА ВИЯВЛЕННЯ КОРУПЦІЇ** Запорізького національного університету: **Банах Віктор Аркадійович**

Електронна адреса: [v\_banakh@znu.edu.ua](mailto:v_banakh@znu.edu.ua)

Гаряча лінія: тел.  (061) 227-12-76, факс 227-12-88

**РІВНІ МОЖЛИВОСТІ ТА ІНКЛЮЗИВНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ.** Центральні входи усіх навчальних корпусів ЗНУ обладнані пандусами для забезпечення доступу осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення. Допомога для здійснення входу у разі потреби надається черговими охоронцями навчальних корпусів. Якщо вам потрібна спеціалізована допомога, будь ласка, зателефонуйте (061) 228-75-11 (начальник охорони). Порядок супроводу (надання допомоги) осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ydhcsagx>.

**РЕСУРСИ ДЛЯ НАВЧАННЯ**

**Наукова бібліотека**: <http://library.znu.edu.ua>. Графік роботи абонементів: понеділок-п`ятниця з 08.00 до 16.00; вихідні дні: субота і неділя.

**Система ЕЛЕКТРОННого ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАННЯ (MOODLE):** https://moodle.znu.edu.ua

Якщо забули пароль/логін, направте листа з темою «Забув пароль/логін» за адресою: moodle.znu@znu.edu.ua.

У листі вкажіть: прізвище, ім'я, по-батькові українською мовою; шифр групи; електронну адресу.

Якщо ви вказували електронну адресу в профілі системи Moodle ЗНУ, то використовуйте посилання для відновлення паролю https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=133015.

**Центр інтенсивного вивчення іноземних мов**: http://sites.znu.edu.ua/child-advance/

**Центр німецької мови, партнер Гете-інституту**: https://www.znu.edu.ua/ukr/edu/ocznu/nim

**Школа Конфуція (вивчення китайської мови)**: http://sites.znu.edu.ua/confucius