НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

Інклюзивні фітнес-програми

Теоретичні основи, адаптація фізичних вправ та практичне проєктування адаптивної рухової активності.

КОНТЕКСТ ТА АКТУАЛЬНІСТЬ

Чому інклюзивний фітнес критично важливий?

Суспільний запит

Забезпечення рівного доступу до оздоровчих послуг для людей із різними рівнями мобільності.

Безбар'єрний простір

Трансформація фітнес-залів у безпечні та доступні середовища для кожного учасника.

Професійна компетентність

Підготовка тренерів з умінням персоналізувати навантаження під нові виклики.



СТРУКТУРА ПІДГОТОВКИ

Три напрямки вивчення

Теоретичні основи

Базові засади інклюзивного фітнесу, фізіологічні особливості та методологія.

Адаптація вправ

Модифікація рухових дій, обладнання та інструкторського супроводу.

Практичне проєктування

Розроблення індивідуальних та групових програм під конкретні потреби.

ГОЛОВНА МЕТА ДИСЦИПЛІНИ

Формування у здобувачів освіти системи знань, умінь і практичних навичок проєктування, організації та реалізації інклюзивних фітнес-програм.

ЗАВДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ: ЧАСТИНА 1

Теоретичний фундамент та оцінювання

1. **Теоретичні та методичні засади**
   Розкриття основних принципів та наукових підходів інклюзивного фітнесу.

2. **Доступне та безпечне середовище**
   Ознайомлення з правилами організації матеріально-технічної бази для всіх категорій.

3. **Оцінка індивідуальних потреб**
   Формування вмінь щодо визначення рухових обмежень та мобільності учасників.

ЗАВДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ: ЧАСТИНА 2

Практична адаптація та проведення

Адаптація вправ та методів

Зміна обладнання, технік та методів під конкретні потреби.

Розробка програм

Створення персональних та групових інклюзивних планів тренувань.

Контроль навантаження

Моніторинг результативності та оперативне коригування темпу.

Етична взаємодія

Професійний супровід та ефективна комунікація з людьми з інвалідністю.

РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Ключові компетентності випускника

- Вміння моделювати безпечне спортивно-оздоровче середовище
- Навички швидкої модифікації стандартних фітнес-вправ
- Здатність розробляти персоналізовані маршрути рухової активності
- Готовність до ефективної комунікації та соціальної адаптації учасників

Image Sources



https://www.ata.fit/wp-content/uploads/2024/07/2024-WWP-Camp9881-scaled.jpg

Source: www.ata.fit