

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

Силабус навчальної дисципліни  
«Психічно-регулюючі види оздоровчого фітнесу»

<b>Обсяг навчальної дисципліни</b>	Загальна кількість годин на дисципліну: 90 годин, 3,0 кредити. Семестр: VII-VIII 4 рік навчання
<b>Дні, час, місце проведення навчальної дисципліни</b>	За розкладом занять. Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і валеології. Одеса, вул. Ольгіївська, 4-А, Спорткомплекс ОНМедУ 2 поверх.
<b>Викладач(-і)</b>	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.
<b>Контактна інформація</b>	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: <a href="mailto:sportmed@onmedu.edu.ua">sportmed@onmedu.edu.ua</a> 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 фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним руховим навичкам, вмінням, для успішної наступної професійної діяльності.

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

*Пререквізити:* фізичне виховання, гігієна, патоморфологія, фізіологія, патофізіологія, основи спортивної медицини, фармакологія та інтегрується з цими дисциплінами.

*Постреквізити:* фізіологічні основи раціонального харчування, вікова фізіологія, клінічна патофізіологія, медична психологія, фізична реабілітація, спортивна медицина та формування умінь застосовувати знання з фізичного виховання в процесі подальшого вивчення усіх клінічних дисциплін і в майбутній професійній діяльності.

*Мета дисципліни:* Ознайомити студентів з психічно-регулюючими видами оздоровчого фітнесу 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.

*Завдання дисципліни:*

1. Розкрити зміст основних психічно-регулюючих видів оздоровчого фітнесу
2. Створити у студентів уявлення про сучасні види оздоровчих фітнес-технологій;
3. Сформуванню 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 психо-регулюючих видів оздоровчого фітнесу для профілактики захворювань, відновлення і зміцнення здоров'я, продовження професійної діяльності;
7. Навчити студентів побудові занять з фітнесу використовуючи різні напрями оздоровчих технологій.

*Очікувані результати:* У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен:

*Знати:*

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

- Основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм психо-регулюючих видів оздоровчого фітнесу та вміння застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності;

- Основи методики оздоровлення і фізичного вдосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами оздоровчого фітнесу;

- Основні поняття психо-регулюючих видів оздоровчого фітнесу.

*Вміти:*

- Застосовувати систематичні фізичні тренування оздоровчої 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;

- Використовувати розумно психо-регулюючі види сучасного фітнесу у створенні самостійних програм для збереження і зміцнення здоров'я з урахуванням індивідуальних потреб організму.

## **ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

*Форми і методи навчання*

Дисципліна буде викладатися у формі практичних занять (30 аудиторних годин); організації самостійної роботи здобувача (60 годин).

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

*Зміст навчальної дисципліни*

### **Психічно-регулюючі види оздоровчого фітнесу**

Тема 1. Гімнастика як вид оздоровчого фітнесу. Фізичні вправи загального розвитку, вправи на силу, вправи на гнучкість, вправи на координацію

Тема 2. Пілатес. Вивчення базових рухів Пілатесу. Побудова та виконання комплексу вправ «Пілатес/Pilates Matwork» рівень I. «Пілатес/Pilates Matwork» рівень II. «Пілатес/Pilates Matwork» рівень III.

Тема 3. Фітнес-йога. Вивчення рухів (асан) фітнес-йоги. Силова йога (power yoga) побудова та виконання комплексу вправ. Дихальна гімнастика (пранаями), побудова та виконання комплексу. Техніка виконання дихальних вправ за системою Хатха-Йоги.

Тема 4. «Розумне тіло» «Body&Mind». Вивчення базових рухів «Body&Mind». Побудова та виконання комплексу вправ «Body&Mind» рівень I (початковий).

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

Тема 5. Міофасціальний реліз (МФР). Вивчення базових рухів МФР. Побудова та виконання комплексу вправ МФР рівень I (початковий), II (середній).

*Перелік рекомендованої літератури:*

*Основна:*

1. Дудник І. О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 72 с.

2. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник для учнів професійнотехнічних навчальних закладів / О. О. Єжова; МОНУ; Академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання АПН України. – Суми:Університетська книга, 2017. – 128 с

3. Носко М. О., Гаркуша С. В., Воєділова О. М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні : монографія. Київ : СПД Н. В. Чалчинська, 2014. 300 с

4. Михалюк, Є. Л. Лікарсько–педагогічні спостереження в процесі занять з фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Є. Л. Михалюк, В. В. Клапчук. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. – 81 с.

5. Фурман Ю. М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів : монографія / Ю. М. Фурман, В. М. Мірошніченко, С. П. Драчук. – К. : НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2013. – 184 с.

6. Lynne Robinson. Pilates Express: Get Maximum Results in Minimum Time. SAFFRON WALDEN, United Kingdom, 2022; - 208 Pages. ISBN-13 978-0857839237

7. Karen Sue Clippinger, Rael Isacowitz. Pilates Anatomy (1st Edition) Your Illustrated Guide to Mat Work for Core Stability and Balance Paperback, 216 Pages, Published 2011 by Human Kinetics, Inc.

8. Karen Sue Clippinger, Rael Isacowitz. Pilates Anatomy (2nd Edition) Paperback, 272 Pages, Published 2019 by Human Kinetics, Inc. ISBN-13: 978-1-4925-6770-7, ISBN: 1-4925-6770-1

9. Rael Isacowitz. Pilates (2nd Edition) Paperback, 392 Pages, Published 2014 by Human Kinetics. ISBN-13: 978-1-4504-3416-4, ISBN: 1-4504-3416-9

*Додаткова*

1. Лист МОН України №1/9-434 від 09.07.2018 р. Керівникам вищих навчальних закладів. Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення.

2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя - здорова

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

нація» Схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.

3. Україна. Міністерство молоді та спорту України. Наказ № 4665 від 15.12.2016 р. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Київ, 2016. 20 с.

4. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: «Планер», 2017. – 191 с.

### ОЦІНЮВАННЯ

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

*Критерії поточного оцінювання на практичному занятті*

<b>Оцінка</b>	<b>Критерії оцінювання</b>
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 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.

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

*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;
- 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, мікронавушників, телефонів, смартфонів, планшетів тощо);

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

– 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, спортивне взуття.

Обладнання: зошит, ручка.

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 у відповідності до Кодексу академічної етики та взаємин університетської спільноти Одеського національного медичного університету