

## **АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ**

**1. Метою вивчення навчальної дисципліни у контексті підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, галузі знань 22 Охорона здоров'я, спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія, полягає у формуванні у студентів професійних знань, умінь і навичок щодо використання науково-методичних та організаційних умов при проведенні форм оздоровчо-рекреаційних занять фізичними вправами з різними групами населення.**

Навчальна дисципліна «Оздоровча фізична культура різних верств населення» взаємопов'язана з такими навчальними дисциплінами: «Вступ до спеціальності», «Здоров'язберігаючі технології», «Загальна теорія здоров'я», «Теорія і методика фізичного виховання», «Оздоровча ходьба та біг у фізичній терапії», «Діагностика і моніторинг стану здоров'я».

**2. Перелік компетентностей, здобуття яких гарантуватиме вивчення навчальної дисципліни.**

Відповідно до освітньо-професійної програми (затверджена ухвалою вченої ради К-ПНУ імені Івана Огієнка від 28 травня 2020 року, протокол за № 3) у здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня формуються наступні *компетентності*:

*загальні:*

- здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні;

- здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі

знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя;

*фахові:*

- здатність пояснити пацієнтам, клієнтам, родинам, членам міждисциплінарної команди, іншим медичним працівникам потребу у заходах фізичної терапії, ерготерапії, принципи їх використання і зв'язок з охороною здоров'я;

- здатність ефективно реалізовувати програму фізичної терапії та/або ерготерапії;

- здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії та/або ерготерапії функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта.

**Сфера реалізації здобутих компетентностей під час працевлаштування:**

*загальних:*

- *здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні:*

майбутні спеціалісти з фізичної терапії та ерготерапії здатні демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади;

- *здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя:*

спеціалісти з фізичної терапії та ерготерапії здатні використовувати сучасну комп'ютерну техніку; знаходити інформацію з різних джерел; аналізувати вітчизняні та зарубіжні джерела інформації, необхідної для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень; вербально і невербально спілкуватися з особами та групами співрозмовників, різними за віком, рівнем освіти, соціальною і професійною приналежністю, психологічними та когнітивними якостями тощо, у мультидисциплінарній команді.

*фахових:*

*- здатність пояснити пацієнтам, клієнтам, родинам, членам міждисциплінарної команди, іншим медичним працівникам потребу у заходах фізичної терапії, ерготерапії, принципи їх використання і зв'язок з охороною здоров'я:*

фахівці за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» здатні пояснити різним верствам населення потребу у заходах фізичної терапії за участю засобів оздоровчої фізичної культури.

*- здатність ефективно реалізовувати програму фізичної терапії та/або ерготерапії:*

спеціалісти з фізичної терапії та ерготерапії здатні реалізовувати програму фізичної терапії та/або ерготерапії, використовуючи програмування та методіку оздоровчого тренування, методи визначення рухової активності.

*- здатність забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії та/або ерготерапії функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта:*

спеціалісти з фізичної терапії та ерготерапії здатні забезпечувати відповідність заходів фізичної терапії та/або ерготерапії функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта, враховуючи його фізичний стан як основу програмування оздоровчого тренування, особливості проведення оздоровчих занять з особами різного віку і статі, методи контролю за оздоровчим ефектом занять.

### **3. Зміст навчальної дисципліни за модулями та темами**

#### **Змістовий модуль 1**

#### **Оздоровча фізична культура різних верств населення.**

#### **Система управління оздоровчою фізичною культурою в Україні**

Тема 1. Оздоровча фізична культура як навчальна дисципліна. Система управління оздоровчою фізичною культурою в Україні. Характеристика структури та понятійний апарат навчальної дисципліни. Стан та перспективи розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності в Україні. Державні та громадські організації в системі управління оздоровчою фізичною культурою. Фізкультурно-оздоровчий менеджмент та маркетинг.

Тема 2. Організація оздоровчої фізкультурної діяльності в різних сферах суспільства. Організація оздоровчої фізичної культури в навчально-виховній сфері. Організація оздоровчої фізичної культури у виробничій сфері. Організація оздоровчої фізичної культури у соціально-побутовій сфері.

Тема 3. Пропаганда та реклама оздоровчої фізичної культури, організація масових фізкультурно-спортивних заходів. Завдання, принципи та форми пропагандистської діяльності. Реклама фізкультурно-оздоровчих послуг. Проведення масових фізкультурно-спортивних заходів.

Тема 4. Міжнародний рух "Спорт для всіх" та досвід організації оздоровчої діяльності в зарубіжних країнах. Міжнародний рух "Спорт для всіх". Досвід організації оздоровчої діяльності в зарубіжних країнах. Моделі менеджменту зарубіжних фізкультурно-оздоровчих клубів.

Тема 5. Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування. Вибір фізичних вправ у програмуванні оздоровчого тренування. Способи визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичного навантаження. Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування.

Тема 6. Програмування та методика оздоровчого тренування з використанням циклічних вправ. Оздоровче тренування з ходьби та бігу. Ходьба та біг на лижах як засіб оздоровлення. Застосування їзди на велосипеді

в оздоровчому тренуванні. Плавання в оздоровчому тренуванні.

Тема 7. Оздоровчі види гімнастики. Гімнастичні вправи, спрямовані на розвиток сили. Гімнастичні вправи, спрямовані на розвиток гнучкості. Гімнастичні танцювальні вправи.

Тема 8. Особливості проведення оздоровчих занять з особами різного віку і статі. Методика оздоровчого тренування осіб зрілого віку. Методика фізкультурно-оздоровчих занять з людьми похилого та старшого віку. Особливості методики оздоровчого тренування жінок.

Тема 9. Методи контролю за оздоровчим ефектом занять. Методи первинного контролю в оздоровчому тренуванні. Методи оперативно-поточного контролю за оздоровчим ефектом занять. Особливості методики етапного контролю за оздоровчим ефектом занять. Самоконтроль рівня фізичного стану.

Тема 10. Організація та методика оздоровчої фізичної культури в оздоровчо-профілактичних закладах. Особливості активного відпочинку в оздоровчо-профілактичних закладах. Засоби і форми фізичного виховання в закладах відпочинку. Методика організації та проведення різних фізкультурно-оздоровчих занять. Планування та контроль фізкультурно-оздоровчих заходів у профілактичних закладах.

Тема 11. Організація масових фізкультурно-спортивних заходів з використанням національних традицій фізичного виховання. Використання національних традицій фізичного виховання у різних формах фізкультурно-оздоровчої роботи. Методика та організація масової фізкультурно-оздоровчої роботи з використанням національних традицій фізичного виховання. Завдання масових фізкультурно-спортивних заходів, методика їх організації та проведення. Вимоги до розробки положення про масовий фізкультурно-спортивний захід.

#### **4. Обсяг вивчення навчальної дисципліни:**

- кількість кредитів ЄКТС – 5;

- кількість годин – 150;
- кількість аудиторних годин – 50, 16 годин лекцій, 34 години практичних занять;
- кількість годин самостійної роботи – 100.

## **5. Форма семестрового контролю – екзамен.**

## **6. Інформація про науково-педагогічних працівників, які забезпечують викладання дисципліни:**

Юрчишин Юрій Володимирович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Погребняк Тетяна Миколаївна, асистент.

## **7. Перелік основної літератури:**

1. Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті. К.: Олімпійська література, 2007. 111 с.
2. Методики фізичного виховання різних груп населення: опорні таблиці, навчально-методичний посібник. Солопчук М. С., Бесарабчук Г. В., Боднар А. О., Солопчук Д. М. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2011. 196 с.
3. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности: сб. материалов ВОЗ / сост. Е. В. Имас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук. К.: НУФВСУ, изд-во «Олимп. лит.», 2013. 528 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання, підручник. В 2-х т. Т.1. / Під ред. Т.Ю. Круцевич. – К., Олімпійська література, 2017. 391 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання, підручник. В 2-х т. Т.2. / Під ред. Т. Ю. Круцевич. – К., Олімпійська література, 2017. 384 с.
6. Чистякова М.О. Технології організації рекреаційних та спортивних заходів: метод. Рекомендації Кам'янець-Подільський, 2018, 63 с.