

Силабус дисципліни «Засоби кінезіології у фізичному вихованні та спорті»

Викладач: Тіхоміров Анатолій Іванович майстер спорту,
доцент кафедри олімпійського і професійного спорту ЧНУ ім. Петра Могили

Очікувані результати навчання

В результаті вивчення дисципліни студенти мають:

– *знати*

- анатоμο-фізіологічні основи руху;
- прикладний аспект кінезіології, її діагностичні та лікувально-оздоровчі можливості
- специфічну термінологію.

– *вміти*

- визначати обсяг і напрямки рухів в суглобах;
- підбирати вправи і рухи з впливом на відповідні м'язи,
- визначати порушення постави та елементи опорно-рухової системи, що мають порушення.

Обсяг: 5 кредитів ECTS (150 год.).

Мета дисципліни є підвищення якості знань студентів в галузі рухових систем оздоровлення, а також поглиблення знань з анатомії, фізіології, біомеханіки, опанування цілісного підходу до організму людини.

Зміст дисципліни

Тема 1. Основи кінезіології.

Тема 2. Біомеханічні принципи руху.

Тема 3. Кінезіологія нижньої кінцівки.

Тема 4. Кінезіологія хребта і тазу.

Тема 5. Кінезіологія верхньої кінцівки.

Тема 6. Постава і нейтральне положення хребта.

Тема 7. М'язовий баланс та дисбаланс. Міофасціальні зв'язки.

Пореквізити

Знання, отримані під час проходження дисципліни, можуть бути використані у практичній діяльності майбутніх фахівців.

Види робіт:

Підготовка індивідуальної роботи (реферат, презентація) – 5 балів. Індивідуальне завдання – 5 балів. Опитування на практичних заняттях – 60 балів (30 занять по 2 бали).

Тестування – 30 балів.

Забезпечення освітнього процесу:

Навчально-методичний матеріал: конспекти лекцій та практичних занять.

Мережа Інтернет: доступ до сайтів університетів та інших сайтів, що необхідні для навчального процесу, система електронного навчання Moodle.

Обладнання: мультимедійний проєктор.

Семестровий контроль: залік

Оцінювання:

за семестр: 70 балів

за залік: 30 балів.

Критерії оцінювання семінарських (практичних) занять

Ступінь глибини знань з теми заняття, використання наукової термінології, володіння понятійним апаратом. Вміння працювати з навчальним матеріалом, правильність планування своєї самостійної роботи. Вміння будувати відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію.

Критерії оцінювання індивідуальної роботи

Оформлення роботи відповідно до вимог. Відповідність теоретичному і практичному матеріалу, наявність нової інформації з питань щодо практичного застосування.