

Силабус дисципліни

«Моніторинг рухових здібностей у фізично-спортивній реабілітації»



Викладач: *Вербицький Віталій Анатолійович*

Кандидат історичних наук, доцент кафедри медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації, в.о. декана факультету Фізичного виховання і спорту ЧНУ ім. Петра Могили.

Мета вивчення дисципліни — формування системи знань у студентів щодо пізнання технології дослідження рухових здібностей, використання конкретних методів тестування в практичній діяльності та наукових дослідженнях; озброєння студентів ефективному застосуванні тестів, підвищення рівня теоретичної розробки тестових комплексів у фізично-спортивній реабілітації та ступінь практичного застосування методики проведення тестів.

Завдання дисципліни:

- удосконалення систем тестування фізичних здібностей людини;
- формування практичних навичок у здійсненні тестування фізичних здібностей під час проведення реабілітаційних заходів та після реабілітаційний період з метою встановлення рівня відновлення рухових якостей людини;
- оволодіння сучасними технологіями тестування фізичних здібностей; збагачення індивідуального досвіду щодо виконання практичних завдань;
- оволодіння системою практичних навичок та вмінь щодо тестування координаційних, силових, швидкісних здібностей, витривалості та гнучкості;
- засвоєння системи знань щодо тестів, які застосовуються в інших країнах;
- набуття компетентності, оволодіння творчим підходом в обґрунтуванні та реалізації нових технологій щодо тестування фізичних здібностей.

Очікувані результати навчання

У результаті вивчення дисципліни студенти мають:

знати

- основні поняття дисципліни «фізичні здібності», «метод», «тестування»;
- вплив тестування фізичних здібностей на створення та корекцію оздоровчо-тренувальних програм;
- методи тестування фізичних здібностей людини;
- сутність здорового способу життя з врахуванням індивідуальних особливостей з метою збереження резервів здоров'я;

вміти

- діагностувати рівень розвитку фізичних здібностей людини;
- контролювати рівень розвитку фізичних здібностей під час навчання в освітніх закладах школярів, студентів;
- володіти методами тестування фізичних здібностей;
- використовувати знання щодо оновлення тестів з оцінки фізичних здібностей;
- використовувати знання з тестування фізичних здібностей щодо корекції фізкультурно-оздоровчих програм;
- використовувати показники рівня розвитку фізичних здібностей при дозуванні фізичних навантажень.

Зміст дисципліни

Тема 1. Класифікація тестів щодо визначення рівня розвитку фізичних здібностей.

Тема 2. Система тестування фізичних здібностей дітей шкільного віку, студентської молоді, дорослого населення.

Тема 3. Система тестування фізичних здібностей людей похилого і старшого віку, інвалідів тощо.

Тема 4. Метрологічний контроль розвитку КЗ, силових, швидкісних здібностей людини.

Тема 5. Метрологічний контроль розвитку витривалості та гнучкості людини.

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.

Семестровий контроль: залік.

Пореквізити

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