

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет водного господарства  
та природокористування  
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я  
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

**08-01-156М**

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**

до виконання практичних робіт освітнього компонента  
**«Рухова активність неповносправних»**  
для здобувачів вищої освіти другого (магістерського)  
рівня за освітньо-професійною програмою «Фітнес та  
рекреація» спеціальності 017 «Фізична культура і  
спорт» денної та заочної форм навчання

Рекомендовано  
науково-методичною  
радою  
з якості ННІОЗ  
Протокол № 1 від  
29.08.2024 р.

Рівне – 2024

Методичні вказівки до практичних робіт освітнього компонента «**Рухова активність неповносправних**» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фітнес та рекреація» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної та заочної форм навчання. [Електронне видання] / Ніколенко О. І., Семенчук О. В., Довніч Є. А. – Рівне : НУВГП, 2024. – 27 с.

Укладачі: Ніколенко О. І., старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії;  
Семенчук О. В., старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії;  
Довніч Є. А., старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Відповідальний за випуск – Гамма Тетяна Вікторівна, кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Керівник групи забезпечення освітньої програми: Годлевський Петро Мечиславович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання

© О. І. Ніколенко,  
О. В. Семенчук,  
Є. А. Довніч, 2024  
© НУВГП, 2024

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.</b>	5
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ РОБІТ.</b>	6
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИКОНАННЯ ПРАКТИЧНИХ РОБІТ.</b>	8
<b>ПРАКТИЧНА РОБОТА № 1.</b> Розробка адаптованої фітнес-програми для конкретної категорії осіб з інвалідністю.	8
<b>ПРАКТИЧНА РОБОТА № 2.</b> Оцінка ресурсних потреб для впровадження фітнес-програм.	9
<b>ПРАКТИЧНА РОБОТА № 3.</b> Практичне застосування сучасних трендів у рекреації для осіб з інвалідністю.	10
<b>ПРАКТИЧНА РОБОТА № 4.</b> Використання новітніх технологій у фітнесі для осіб з інвалідністю.	12
<b>ПРАКТИЧНА РОБОТА № 5.</b> Аналіз емоційного стану учасників під час адаптивних фітнес-занять.	13
<b>ПРАКТИЧНА РОБОТА № 6.</b> Створення плану мотивації для залучення осіб з інвалідністю до фітнесу.	15
<b>ПРАКТИЧНА РОБОТА № 7.</b> Оцінка правових аспектів під час організації фітнес-програм для осіб з інвалідністю.	16
<b>ПРАКТИЧНА РОБОТА № 8.</b> Проведення групового заняття з адаптивного фітнесу.	17
<b>ПРАКТИЧНА РОБОТА № 9.</b> Дослідження та аналіз наукових джерел з адаптивної фізичної активності.	19
<b>ПРАКТИЧНА РОБОТА № 10.</b> Розробка	20

етичного кодексу для фітнес-тренерів, які працюють з особами з інвалідністю.

<b>РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ</b>	22
<b>ЛІТЕРАТУРА</b>	25

## ВСТУП

Освітній компонент «Рухова активність неповносправних» призначений для узагальнення специфічних комплексів заходів спортивно-оздоровчого характеру, спрямованих на відновлення, адаптацію та соціалізацію людей з обмеженими можливостями, подолання психологічних бар'єрів, що перешкоджають відчуттю повноцінного життя, а також свідомості необхідності свого особистого внеску в соціальний розвиток суспільства.

Мета: ознайомити здобувачів вищої освіти з організацією, структурою, змістом, сучасними технологіями і передовою практикою виховної, фізкультурно-оздоровчої роботи інвалідів різних нозологічних груп, сформувані необхідні знання, уміння, інтерес до професії як гуманістичної місії, психологічну готовність до роботи з даною категорією населення.

## РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ РОБІТ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	<b>Тема 1.</b> Розробка адаптованої фітнес-програми для конкретної категорії осіб з інвалідністю.	2
2.	<b>Тема 2.</b> Оцінка ресурсних потреб для впровадження фітнес-програм.	2
3.	<b>Тема 3.</b> Практичне застосування сучасних трендів у рекреації для осіб з інвалідністю.	2
4.	<b>Тема 4.</b> Використання новітніх технологій у фітнесі для осіб з інвалідністю.	2
5.	<b>Тема 5.</b> Аналіз емоційного стану учасників під час адаптивних фітнес-занять.	2
6.	<b>Тема 6.</b> Створення плану мотивації для залучення осіб з інвалідністю до фітнесу.	2
7.	<b>Тема 7.</b> Оцінка правових аспектів під час організації фітнес-програм для осіб з інвалідністю.	2
8.	<b>Тема 8.</b> Проведення групового заняття з адаптивного фітнесу.	2
9.	<b>Тема 9.</b> Дослідження та аналіз наукових джерел з адаптивної фізичної активності	2

10	<b>Тема 10.</b> Розробка етичного кодексу для фітнес-тренерів, які працюють з особами з інвалідністю	2
	<b>Разом</b>	<b>20</b>

## РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ РОБІТ

### ПРАКТИЧНА РОБОТА № 1

#### Розробка адаптованої фітнес-програми для конкретної категорії осіб з інвалідністю

**Мета:** ознайомити студентів з особливостями розробки адаптованих фітнес-програм для осіб з інвалідністю, враховуючи їхні фізіологічні, психоемоційні та функціональні особливості.

**Завдання:**

1. Визначити літературу за темою.
2. Ознайомитися з основними принципами адаптації програм рухової активності для різних груп осіб з інвалідністю.

**Короткий огляд теми:**

Розробка адаптованих фітнес-програм для людей з інвалідністю вимагає комплексного підходу, що включає врахування фізичних, психологічних та соціальних факторів. Студенти вивчатимуть принципи адаптації фітнес-занять для різних категорій осіб з інвалідністю, таких як особи з ураженнями опорно-рухового апарату, зоровими або слуховими порушеннями, розладами аутистичного спектру або іншими захворюваннями. Під час розробки таких програм важливо враховувати індивідуальні потреби кожної особи, що сприятиме покращенню якості життя, фізичної активності та емоційного стану учасників.

Крім того, студенти дізнаються, як коректно оцінювати фізичний стан осіб з інвалідністю,

встановлювати реалістичні цілі та модифікувати традиційні фітнес-вправи для забезпечення безпеки й ефективності. Вони також ознайомляться з науковими підходами до побудови адаптованих програм, які сприяють розвитку м'язової сили, витривалості, гнучкості та координації рухів, покращенню кардіореспіраторної функції та загального добробуту.

### **Питання:**

1. Які ключові фактори потрібно враховувати при розробці фітнес-програми для осіб з ураженнями опорно-рухового апарату?

2. Як модифікувати традиційні фітнес-вправи, щоб вони відповідали можливостям та потребам осіб з інвалідністю?

## **ПРАКТИЧНА РОБОТА № 2**

### **Оцінка ресурсних потреб для впровадження фітнес-програм**

**Мета:** навчити здобувачів оцінювати ресурсні потреби для впровадження фітнес-програм, враховуючи фінансові, матеріально-технічні, кадрові та інші ресурси, необхідні для ефективної реалізації програм для різних груп населення.

#### **Завдання:**

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Визначити та класифікувати основні ресурси, необхідні для впровадження фітнес-програм для різних категорій населення.

#### **Короткий огляд теми:**

Оцінка ресурсних потреб для фітнес-програм є важливим етапом їх впровадження та успішного

функціонування. Студенти вивчатимуть різні категорії ресурсів, такі як фінансові кошти, спортивний інвентар, обладнання, а також кадрові ресурси (тренери, інструктори) та інфраструктура (зали, майданчики, транспорт). Особливу увагу буде приділено оцінці доступності та вартості ресурсів, а також методам пошуку альтернативних джерел фінансування.

Також буде розглянуто роль планування й управління ресурсами, що допомагає забезпечити стабільність та результативність фітнес-програм. Студенти навчатимуться оцінювати поточні можливості й потреби в ресурсах на кожному етапі реалізації програми, що дозволить запобігти неефективному використанню ресурсів та забезпечити тривалість і якість послуг, що надаються. Важливим аспектом є також пошук шляхів оптимізації використання обмежених ресурсів та залучення додаткових джерел для розширення фітнес-ініціатив.

### **Питання:**

1. Які фактори найбільше впливають на ресурсні потреби при плануванні фітнес-програм для різних категорій населення?

2. Які шляхи оптимізації використання обмежених ресурсів можна застосувати для впровадження фітнес-програм?

## **ПРАКТИЧНА РОБОТА № 3**

### **Практичне застосування сучасних трендів у рекреації для осіб з інвалідністю**

**Мета:** розвинути у студентів навички практичного застосування сучасних трендів у сфері

рекреації для осіб з інвалідністю, враховуючи їхні індивідуальні потреби та можливості, з метою покращення фізичного і психоемоційного стану.

**Завдання:**

- 1.Опрацювати літературу за темою.
- 2.Ознайомитися з сучасними трендами у сфері рекреації для осіб з інвалідністю та проаналізувати їхню ефективність.

**Короткий огляд теми:**

Сучасні тренди у сфері рекреації для осіб з інвалідністю включають в себе широкий спектр інноваційних підходів та технологій, спрямованих на поліпшення якості життя таких осіб. Це можуть бути адаптовані фітнес-програми, активності на свіжому повітрі, водні види спорту, інклюзивні групові заняття, а також використання віртуальної реальності та інших цифрових технологій для полегшення та урізноманітнення рекреаційних занять. Ці тенденції враховують особливі потреби осіб з різними видами інвалідності та забезпечують доступність фізичної активності, соціальної інтеграції й розвитку.

Студенти вивчатимуть сучасні тренди через практичні завдання, де вони матимуть змогу застосувати отримані знання, розробляючи програми для конкретних категорій людей. Практика також включатиме оцінку ефективності цих трендів, їхню адаптацію під індивідуальні потреби учасників, а також аналіз ресурсів, необхідних для реалізації таких програм. Це допоможе студентам навчитися поєднувати інновації з безпечними та ефективними рішеннями для людей з інвалідністю.

### **Питання:**

1. Які сучасні тренди в рекреації є найбільш перспективними для адаптації програм для осіб з інвалідністю?

2. Як можна ефективно інтегрувати цифрові технології у рекреаційні програми для осіб з інвалідністю?

### **ПРАКТИЧНА РОБОТА № 4**

#### **Використання новітніх технологій у фітнесі для осіб з інвалідністю**

**Мета:** розглянути зі студентами використання новітніх технологій у фітнесі для осіб з інвалідністю.

#### **Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою.
2. Ознайомитися з сучасними технологіями, що використовуються у фітнес-програмах для осіб з інвалідністю, та оцінити їхні переваги й недоліки.

#### **Короткий огляд теми:**

Новітні технології у фітнесі для осіб з інвалідністю включають в себе використання спеціалізованого обладнання, цифрових пристроїв та програмного забезпечення, що дозволяють значно полегшити тренувальний процес та зробити його більш ефективним. Технології, такі як пристрої для моніторингу фізичного стану, віртуальна реальність, біомеханічні датчики, мобільні додатки для тренувань та спеціальні тренажери, допомагають адаптувати тренування до індивідуальних можливостей і потреб кожної людини. Студенти ознайомляться з конкретними прикладами таких інновацій і дослідять їх застосування в різних контекстах.

Крім того, обговорюватиметься важливість індивідуального підходу та безпеки при використанні новітніх технологій у фітнес-програмах для осіб з інвалідністю. Студенти навчаться інтегрувати ці технології у фізкультурно-спортивних реабілітаційних програми, оцінюючи їхню ефективність та визначаючи, які технології найкраще підходять для конкретних груп осіб з обмеженими можливостями. Це допоможе майбутнім фахівцям краще розуміти, як технології можуть підвищити мотивацію, доступність та результативність фізичних занять.

### **Питання:**

1. Які новітні технології у фітнесі є найбільш перспективними для фізкультурно-спортивних реабілітаційних програм для осіб з інвалідністю?

2. Які потенційні ризики та виклики можуть виникнути при використанні новітніх технологій у фітнес-програмах для осіб з інвалідністю?

## **ПРАКТИЧНА РОБОТА № 5**

### **Аналіз емоційного стану учасників під час адаптивних фітнес-занять**

**Мета:** навчити здобувачів визначати емоційний стан учасників під час адаптивних фітнес-занять для забезпечення індивідуального підходу та підвищення ефективності програм.

#### **Завдання:**

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Навчитися визначати емоційний стан учасників під час адаптивних фітнес-занять за допомогою спостереження та різних методик оцінки

### **Короткий огляд теми:**

Емоційний стан учасників під час адаптивних фітнес-занять має важливе значення для успішного виконання програми, адже психоемоційне благополуччя впливає на мотивацію, рівень залученості та фізичну продуктивність. Під час занять можуть виникати різні емоційні реакції, від позитивних (радість, задоволення) до негативних (страх, тривога, стрес). Студенти вивчатимуть методи спостереження та оцінки емоційного стану, що дозволяють своєчасно коригувати програму для підтримки позитивного настрою та оптимізації результатів.

Додатково, аналізуватимуться фактори, що впливають на емоційний стан, такі як рівень соціальної підтримки, доступність адаптивних вправ, індивідуальні досягнення та міжособистісна взаємодія в групі. Студенти навчатимуться використовувати психологічні методики для підвищення мотивації та емоційного комфорту учасників, що сприятиме покращенню загальної ефективності тренувань і зниженню рівня стресу під час адаптивних фітнес-занять.

### **Питання:**

1. Як емоційний стан учасників впливає на їхню фізичну продуктивність під час адаптивних фітнес-занять?

2. Які методи можна використовувати для підтримки позитивного емоційного стану учасників під час адаптивних занять?

## **ПРАКТИЧНА РОБОТА № 6**

### **Створення плану мотивації для залучення осіб з інвалідністю до фітнесу**

**Мета:** навчити студентів розробляти ефективні стратегії мотивації для залучення осіб з інвалідністю до регулярних фітнес-занять, враховуючи їхні індивідуальні потреби, інтереси та можливості.

**Завдання:**

1. Вивчити літературу за темою.
2. Дослідити основні мотиваційні фактори, які стимулюють участь осіб з інвалідністю у фітнес-програмах, та розробити мотиваційний план для конкретної групи осіб.

**Короткий огляд теми:**

Мотивація відіграє ключову роль у залученні осіб з інвалідністю до фізичної активності, особливо у рамках фітнес-програм. Важливо враховувати індивідуальні потреби, страхи та бар'єри, які можуть заважати особам з інвалідністю розпочати або продовжувати тренування. Сучасні мотиваційні підходи включають позитивне підкріплення, соціальну підтримку, встановлення реалістичних цілей та врахування особистих досягнень. Студенти будуть вивчати ці підходи та розробляти план мотивації для конкретної категорії людей з інвалідністю.

Крім того, розглядаються психологічні та соціальні фактори, що впливають на рівень мотивації, такі як сприйняття фізичної активності, індивідуальний рівень самовпевненості, доступ до адаптованих програм і підтримка з боку родини та спільноти. Студенти навчатимуться створювати стратегії для підтримки тривалої мотивації, що сприятиме не

тільки фізичному розвитку учасників, але й покращенню їхнього психоемоційного стану та соціальної інтеграції.

### **Питання:**

1. Які основні бар'єри можуть перешкоджати особам з інвалідністю долучитися до фітнес-програм, і як їх можна подолати?

2. Які методи мотивації найбільш ефективні для підтримки тривалого інтересу до фітнес-занять у осіб з інвалідністю?

## **ПРАКТИЧНА РОБОТА № 7**

### **Оцінка правових аспектів під час організації фітнес-програм для осіб з інвалідністю**

**Мета:** сформувати у студентів розуміння правових аспектів, які необхідно враховувати під час організації фітнес-програм для осіб з інвалідністю, та навчити застосовувати ці знання на практиці для забезпечення прав і безпеки учасників.

#### **Завдання:**

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Ознайомитися з основними правовими нормами та документами, що регулюють організацію фітнес-програм для осіб з інвалідністю.

#### **Короткий огляд теми:**

Правові аспекти відіграють ключову роль в організації фітнес-програм для осіб з інвалідністю, оскільки забезпечення їхніх прав та безпеки є пріоритетом. Вивчення таких аспектів включає ознайомлення з національним законодавством та міжнародними конвенціями, такими як Конвенція

ООН про права осіб з інвалідністю. Особливу увагу приділятимуть питанням доступності, забезпечення рівних можливостей, а також уникнення дискримінації під час організації фітнес-занять.

Крім того, студенти розглядатимуть правові ризики, що можуть виникнути під час реалізації програм, такі як відповідальність за травматизм, дотримання норм охорони здоров'я та безпеки, а також захист персональних даних учасників. Студенти навчатимуться розробляти плани, що враховують ці правові аспекти, забезпечуючи тим самим безпечно і правомірне проведення фітнес-занять для осіб з інвалідністю.

#### **Питання:**

1. Які правові документи регулюють організацію фітнес-програм для осіб з інвалідністю на міжнародному та національному рівнях?

2. Які правові ризики можуть виникати під час проведення фітнес-занять для осіб з інвалідністю, і як їх можна уникнути?

### **ПРАКТИЧНА РОБОТА №8**

#### **Проведення групового заняття з адаптивного фітнесу**

**Мета роботи:** розвинути у студентів практичні навички планування та проведення групових занять з адаптивного фітнесу для осіб з інвалідністю, з урахуванням індивідуальних потреб учасників та особливостей групової динаміки.

#### **Завдання:**

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Розробити план групового заняття з адаптивного фітнесу для конкретної категорії осіб з

інвалідністю, враховуючи фізичні та психоемоційні особливості.

### **Короткий огляд теми:**

Проведення групових занять з адаптивного фітнесу вимагає спеціалізованих знань і навичок для організації тренувань, що забезпечать безпеку та ефективність фізичної активності для осіб з інвалідністю. Під час таких занять важливо враховувати індивідуальні потреби кожного учасника та забезпечувати підтримку на різних етапах тренувального процесу. Студенти вивчатимуть принципи підбору адаптивних вправ для різних груп, способи модифікації традиційних вправ, а також роль тренера у формуванні позитивної мотивації та групової взаємодії.

Групова динаміка має особливе значення під час адаптивних фітнес-занять, оскільки взаємодія між учасниками може позитивно впливати на їхню мотивацію, соціальну інтеграцію та рівень задоволеності тренуваннями. Студенти навчатимуться створювати комфортну атмосферу на заняттях, де кожен учасник відчуває себе підтриманим, і разом із тим отримують навички керування груповими процесами для досягнення максимальної ефективності тренувань.

### **Питання:**

1. Які ключові аспекти необхідно враховувати при плануванні групового заняття з адаптивного фітнесу для осіб з інвалідністю?

2. Як можна стимулювати позитивну групову динаміку під час проведення адаптивного фітнесу?

## **ПРАКТИЧНА РОБОТА №9**

### **Дослідження та аналіз наукових джерел з адаптивної фізичної активності**

**Мета роботи:** навчити студентів шукати, досліджувати та критично аналізувати наукові джерела з теми адаптивної фізичної активності для поглиблення знань і впровадження сучасних підходів у практичну діяльність.

**Завдання:**

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Провести пошук наукових статей та досліджень з теми адаптивної фізичної активності та відібрати найбільш релевантні джерела.

**Короткий огляд теми:**

Адаптивна фізична активність – це важлива сфера, яка динамічно розвивається, і для забезпечення високої якості фізкультурно-спортивних реабілітаційних програм необхідно використовувати сучасні наукові дані. У рамках цього практичного завдання студенти навчаться проводити систематизований пошук наукових джерел у спеціалізованих базах даних, таких як PubMed, Google Scholar та інших, а також працювати з науковою літературою, присвяченою адаптивним фізичним програмам для осіб з інвалідністю. Особлива увага приділятиметься оцінці методології досліджень та їхніх результатів для визначення їхньої надійності та застосовності у фітнес-практиці.

Критичний аналіз наукових джерел дозволяє глибше зрозуміти ключові тренди та новітні підходи у сфері адаптивної фізичної активності. Студенти будуть аналізувати ефективність різних програм та

підходів, виявляти науково обґрунтовані методи роботи з різними категоріями осіб з інвалідністю, а також формувати власні висновки щодо подальших досліджень. Це завдання допоможе студентам розвинути навички роботи з науковою літературою і краще зрозуміти роль наукових доказів у практиці адаптивного фітнесу.

### **Питання:**

1. Які ключові критерії слід враховувати при оцінці наукових джерел з адаптивної фізичної активності?

2. Як результати наукових досліджень можуть вплинути на практичну діяльність у сфері адаптивної фізичної активності?

## **ПРАКТИЧНА РОБОТА №10**

### **Розробка етичного кодексу для фітнес-тренерів, які працюють з особами з інвалідністю**

**Мета роботи:** розглянути етичні принципи та стандарти щодо роботи тренерів з особами з інвалідністю .

#### **Завдання:**

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Дослідити основні етичні принципи та стандарти у роботі фітнес-тренерів.

#### **Короткий огляд теми:**

Робота фітнес-тренера з особами з інвалідністю вимагає високих стандартів етичної поведінки, оскільки тренер не лише відповідає за фізичний розвиток клієнта, але й забезпечує безпеку, психологічний комфорт та повагу до його

індивідуальних особливостей. У цьому контексті етичний кодекс виступає як інструмент регулювання професійної поведінки тренера, допомагаючи уникнути дискримінації, забезпечити конфіденційність особистої інформації, підтримувати чесність у професійних взаєминах та створювати безпечне середовище для тренувань.

Студенти досліджуватимуть основні етичні дилеми, які можуть виникати у роботі з особами з інвалідністю, такі як питання автономії клієнта, права на рівні можливості та інтеграцію, а також етичні норми при взаємодії з клієнтами з різними фізичними та психічними станами. Розробка етичного кодексу допоможе студентам сформуванню глибокого розуміння ролі етики в професійній діяльності фітнес-тренера та підготуватися до реальних викликів у своїй практиці.

### **Питання:**

1. Які основні етичні принципи повинні бути включені в кодекс для фітнес-тренерів, які працюють з особами з інвалідністю?

2. Як етичний кодекс може вплинути на взаємодію між тренером та клієнтом і на загальну якість фітнес-програми для осіб з інвалідністю?

## РОЗДІЛ 3

### РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

**Форма контролю:** 3 семестр – залік.

**Методи контролю:**

1. Поточний контроль включає оцінку теоретичних знань, практичних навичок та самостійну роботу. Поточний контроль здійснюється на кожному практичному занятті відповідно до конкретних цілей.

2. Модульний контроль через навчально-науковий центр незалежного оцінювання (МК 1 – 20 балів, МК 2 – 20 балів).

3. Підсумковий контроль знань – залік відбувається відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

Практичні заняття – 60 балів

Підсумковий контроль (залік) – 40 балів

Всього – 100 балів

## Розподіл балів, які отримують здобувачі:

	Короткий зміст завдання	За якісне оформлення завдання, його представлення /подання/показ/ висвітлення/ демонстрація /виконання	За відповіді на запитання	Всього балів
Тема 1	Створити індивідуальну програму фітнесу для особи з певним видом інвалідності	3	3	6
Тема 2	Провести аналіз ресурсів (персонал, обладнання) необхідних для реалізації адаптивної фітнес-програми	3	3	6
Тема 3	Підготувати ґрунтовну відповідь за темою заняття	3	3	6
Тема 4	Вивчити сучасні технології (прилади, програми) для фітнесу, адаптовані для осіб з інвалідністю	3	3	6
Тема 5	Провести опитування учасників адаптивних занять для оцінки їх емоційного стану до та після тренування	3	3	6
Тема 6	Розробити та презентувати план заходів для мотивації осіб з інвалідністю до участі у фітнес-програмах	3	3	6
Тема 7	Ознайомитися з законодавчими вимогами щодо організації фітнес-програм для осіб з інвалідністю	3	3	6
Тема 8	Організувати та провести групове заняття з адаптивного фітнесу, враховуючи потреби та особливості учасників	3	3	6
Тема 9	Пошук та аналіз наукових статей, що стосуються адаптивної фізичної активності.	3	3	6
Тема 10	Створити проєкт етичного кодексу, що регулює поведінку тренерів при роботі з особами з інвалідністю.	3	3	6
<b>Всього за аудиторні заняття</b>				<b>60</b>

## Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	відмінно	зараховано
82–89	добре	
74–81		
64–73	задовільно	
60–63		
35–59	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0–34	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## ЛІТЕРАТУРА

### Основна

1. Боднар І. Р. (2013). Ставлення учнів середнього шкільного віку до уроків фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - № 1. – С. 137-140.
2. Грейда Б. П. (2003). Реабілітація хворих засобами лікувальної фізкультури. – Луцьк : Видавництво «Волинська обласна друкарня», – 310 с.
3. Томенко О. А. (2013). Рівень рухової активності підлітків та шляхи його підвищення на основі використання заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування. Слобожанський науково-спортивний вісник. - № 3. – С. 19-24.
4. Соколенко О.І. (2015). Адаптивна фізична культура: навч.-метод. посіб. для магістрантів спеціальності «Фізичне виховання». Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка» – Старобільськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». – 154 с
5. Томенко О. А. (2010). Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів. Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.] – Харків: ХДАФК, – № 2. – С. 17–20.
6. Наталія Небова, Олександр Ніколенко, Христина Трачук. (2021). Особливості розвитку лікувально-оздоровчого туризму. Монографія фізична терапія, здоров'я, фізична культура та педагогіка. Рівне - 139с.
7. Ногас А.О., Гуцман С.В., Ніколенко О.І. (2021). Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя за допомогою фізичної

культури. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation) : науковий журнал. Рівне : НУВГП, № 9. 32- 43.

8. Григус І.М. (2017). Реабілітаційне обстеження в практиці фізичного терапевта: навч. посіб. І.М. Григус, О.Б. Нагорна, В.В. Горчак. Рівне, 128 с.
9. Григус І.М., Нагорна О.Б. (2022). Основи фізичної терапії: навч. посіб. Херсон : Олді+, 150 с.
10. Етапи реалізації програми фізичної реабілітації слабоворих та незрячих дітей дошкільного віку. (2018). Григус І. М., Нагорна О. Б., Примачок Л. Л., Небова Н. А., Ніколенко О. І. Луцьк : Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки «Фізичне виховання і спорт». - № 31. – С. 55-60.

#### **Допоміжна**

11. Ніколенко О.І., Нестерчук Н.Є., Зарічанська Л.О., Захарченко І.В., Крук І.М. (2020). Симптомокомплекс ВСД у студентів ЗВО / Київ : Наукове періодичне видання Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – С. 121-125.
12. Нестерчук Н.Є., Подолянчук І.С., Сидорук І.О., Ніколенко О.І., Небова Н.А. (2020). Теоретичні аспекти формування ігрової діяльності дітей дошкільного віку з затримкою психічного розвитку. Київ : Наукове періодичне видання Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – С. 125-130.

13. Крук І. М., Зарічанська Л. О., Небова Н. А., Ніколенко О. І., Гамма Т. В., Федорович О. В. (2019). Фізична терапія хворих на гіперкінетичну форму дитячого церебрального паралічу. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation): журнал / уклад. І.М. Григус – Рівне: Національний університет водного господарства та природокористування, Україна, – Вип. 5. – 21 с.
14. Подолянчук І. С., Сидорук І. О., Ніколенко О. І., Небова Н. А. (2019). Клінічні прояви синдрому Ангельмана у дітей. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation): журнал / уклад. І.М. Григус – Рівне: Національний університет водного господарства та природокористування, Україна, – Вип. 5. – 27 с.
15. Сидорук І. О., Подолянчук І. С., Ніколенко О. І. (2019). Методи фізичної реабілітації дітей із церебральним паралічем. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation): журнал / уклад. І.М. Григус – Рівне: Національний університет водного господарства та природокористування, Україна, – Вип. 5. – 39 с.