

# НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

08-02-89S

СИЛАБУС		SYLLABUS	
Освітнього компонента			
<b>«Кінезіологія»</b>		<b>«Kintsiology»</b>	
Шифр за ОП	<b>BB 5.2</b>	Codein Degree Programme	
Освітній рівень: магістерський (другий)		Level of education: Master's (second)	
Галузь знань		Fields of knowledge:	
<b>Освіта/Педагогіка</b>	<b>01</b>	<b>Education/Pedagogy</b>	
Спеціальність		Fields of study:	
<b>Фізична культура і спорт</b>	<b>017</b>	<b>Physical culture and sports</b>	
Освітня програма: <b>Фітнес та рекреація</b>		Degree Programme: <b>Fitness and recreation</b>	

РІВНЕ – 2024

Силабус освітнього компонента «Кінезіологія», які навчаються за освітньо-професійною програмою «**Фітнес та рекреація**», спеціальності **017 «Фізична культура і спорт»**. Рівне. НУВГП. 2024. 8с.

ОПП на сайті університету:  
<https://ep3.nuwm.edu.ua/30634>.

Розробники силабусу:  
е-підпис Нагорна Ольга Борисівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії  
е-підпис Ярмошевич Олександр Сергійович, старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Силабус схвалений на засіданні кафедри фізичної терапії, ерготерапії  
Протокол № 1 від «28» серпня 2024 року.  
Завідувач кафедри:  
е-підпис Нестерчук Наталія Євгенівна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.



Гарант освітньої програми:  
е-підпис Годлевський Петро Мечиславович, к. фіз. вих., доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІОЗ  
Протокол № 1 від «29» серпня 2024 року.

Голова науково-методичної ради з якості ННІОЗ:  
е-підпис Григус Ігор Михайлович, доктор медичних наук, професор.

©Нагорна О.Б., 2024  
© Ярмошевич О.С., 2024  
©НУВГП, 2024

<b>ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА</b>	
<b>Кінезіологія</b>	
<b>ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ</b>	
Ступінь вищої освіти	<i>Магістр</i>
Освітня програма	<i>Фітнес та рекреація</i>
Спеціальність	<i>017 «Фізична культура і спорт»</i>
Рік навчання, семестр	<i>2-й (3 семестр)</i>
Кількість кредитів	<i>3кредити ЄКТС</i>
Лекції:	<i>10 год</i>
Практичні заняття:	<i>20 год</i>
Самостійна робота:	<i>60 год</i>
Форма навчання	<i>денна/заочна</i>
Форма підсумкового контролю	<i>залік</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
<b>ІНФОРМАЦІЯ ПРО РОЗРОБНИКІВ</b>	
<b>ПРОФАЙЛ РОЗРОБНИКА</b>	

	<b>Нагорна Ольга Борисівна</b> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії
Вікіситет	<a href="https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Нагорна_Ольга_Борисівна">https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Нагорна_Ольга_Борисівна</a>
ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0002-6243-4862">https://orcid.org/0000-0002-6243-4862</a>
Канал комунікації	<a href="mailto:o.b.nahorna@nuwm.edu.ua">o.b.nahorna@nuwm.edu.ua</a>
<b>ПРОФАЙЛ РОЗРОБНИКА</b>	
	<b>Ярмошевич Олександр Сергійович</b> Старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.
Вікіситет	<a href="https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Ярмошевич_Олександр_Сергійович">https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Ярмошевич_Олександр_Сергійович</a>
ORCID	<a href="https://orcid.org/0009-0003-5747-643X">https://orcid.org/0009-0003-5747-643X</a>
Канал комунікації	<a href="mailto:o.s.yarmoshevych@nuwm.edu.ua">o.s.yarmoshevych@nuwm.edu.ua</a>

<b>ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ</b>
<b>Мета та завдання</b>
<p>Мета освітнього компоненту «Кінезіологія» – формування у здобувачів навичок застосування засобів кінезіології у процесі фітнесу та рекреації для осіб з різними порушеннями у здоров'ї та з ціллю профілактики захворювань.</p> <p>Завдання освітнього компоненту: вивчення дисципліни передбачає ознайомлення здобувачів із видами вправ, механо-терапевтичними засобами, які застосовуються при порушеннях моторики, принципами проведення занять з фітнесу та рекреації із застосуванням знань з кінезіології.</p>
<b>Посилання щодо розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle</b>
<a href="https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=2398">https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=2398</a>
<b>Передумови вивчення</b>
Базові знання з теорії та методики фізичного виховання, спортивної діяльності, мотивація до навчальної діяльності, володіння комунікативними навичками та базовими основами наукової діяльності.
<b>КОМПЕТЕНТНОСТІ</b>
<b>Загальні компетентності</b>

- ЗК 1.3**датність діяти соціально відповідально та свідомо.  
**ЗК 2.3**датність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.  
**ЗК 3.3**датність до адаптації та дії в новій ситуації.  
**ЗК 4.3**датність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.  
**ЗК 5.3**датність генерувати нові ідеї (креативність).

#### **Спеціальні (фахові, предметні) компетентності**

**СК 4.3**датність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.

**СК 5.3**датність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури і спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.

**СК 7.3**датність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту.

**СК 8.3**датність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту.

**СК 9.3**усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання.

#### **Програмні результати навчання**

**ПРН 2.** Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури і спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.

**ПРН 6.** Відшукувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію.

#### **СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА**

Лекцій – 10 год

Практичних – 20 год

Самостійна робота – 60 год

#### **ЛЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ**

**Тема 1.** Загальні принципи кінезіології та класифікація руху. (2 год.)

**Тема 2.** Властивості суглобового руху. Ступінь свободи руху. (2 год.)

**Тема 3.** М'язова активність та сила. Відновлення тонусу м'язів. (2 год.)

**Тема 4.** Адаптивні процеси. (2 год.)

**Тема 5.** Кінезіологічне обладнання та його застосування. (2 год.)

#### **ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ**

**Тема 1.** Загальні принципи кінезіології та класифікація руху. Визначення термінів у кінезіології. (2 год.)

**Тема 2.** Властивості суглобового руху. Ступінь свободи руху. Відкриті та закриті кінематичні ланцюги. (2 год.)

**Тема 3.** М'язова активність та сила. Функціональна термінологія м'язової сили. Вимірювання м'язової сили. (2 год.)

**Тема 4.** Адаптивні процеси. (2 год.)

**Тема 5.** Нервово-м'язова електрична стимуляція. Техніка навантаження, постійне та змінне навантаження. (2 год.)

**Тема 6.** Кінезіологічна клітка і її застосування (2 год.)

**Тема 7.** Загальні принципи тренування. Види тренажерів та їх застосування. (2 год.)

**Тема 8.** Прикладна кінезіологія. (2 год.)

**Тема 9.** Типи м'язового скорочення. Види м'язової активності. (2 год.)

**Тема 10.** Кінезіотейпування як допоміжний спосіб в кінезіології. (2 год.)

#### **Методи та технології навчання**

Методи: вербальні, наочні, практичні та ін., зокрема демонстрація, мозковий штурм, аналіз ситуації;

Технології: імітаційні (рольові та ділові ігри), неімітаційні (розгляд проблемних питань, демонстрація відео, презентацій), робота в малих групах (команді), аналіз конкретних ситуацій (case study).

#### **Форми проведення занять**

Лекції, міні-лекції, аналіз конкретних ситуацій, презентації, дискусії.

**Інструменти, обладнання, програмне забезпечення**

Література, тексти з інтернету; схеми та малюнки на екрані та/або на паперових носіях; презентації, інструкції, фото та відео.

**Порядок оцінювання програмних результатів навчання**

Теоретичні знання, отримані під час вивчення лекційного матеріалу, оцінюватимуться у практичному вмінні за темами занять.

Знання, вміння та навички, набуті під час занять, оцінюватимуться на практичних заняттях по всьому матеріалу, за виконання індивідуальних завдань.

Для досягнення цілей та завдань курсу студентам потрібно вчасно виконати завдання, пов'язані з пошуком інформації стосовно вибраної професійної діяльності, вчасно здати модульні контролі знань. Викладач проводить оцінювання індивідуальних завдань здобувачів шляхом виставлення балів за визначеними критеріями, що вчасно доводяться здобувачам освіти. Також здобувач під наглядом викладача самостійно оцінює свою роботу.

Теми	Короткий зміст завдання	За якісне оформлення та виконання завдання	За відповіді на запитання	Всього балів
Тема 1	Висвітлити знання стосовно загальних принципів кінезіології та класифікації руху, визначення термінів у кінезіології.	3	3	6
Тема 2	Продемонструвати рівень знань стосовно властивості суглобового руху, степеню свободи руху, відкриті та закриті кінематичні ланцюги.	2	4	6
Тема 3	Продемонструвати знання стосовно понять м'язова активність та сила, ункціональна термінологія м'язової сили, вимірювання м'язової сили.	2	4	6
Тема 4	Висвітлити знання стосовно адаптивних процесів.	3	3	6
Тема 5	Продемонструвати рівень знань стосовно нервово-м'язової електричної стимуляції, техніки навантаження, постійне та змінне навантаження.	3	3	6
Тема 6	Висвітлити знання стосовно кінезіологічної клітки і її застосування.	3	3	6
Тема 7	Продемонструвати знання стосовно загальних принципів тренування, видів тренажерів та їх застосування.	2	4	6
Тема 8	Висвітлити рівня знань стосовно прикладної кінезіології.	3	3	6
Тема 9	Висвітлити знання стосовно типів м'язового скорочення та видів м'язової активності.	3	3	6
Тема 10	Продемонструвати знання та навички кінезіотейпування, як допоміжного засобу в кінезіології.	4	2	6
<b>Всього за аудиторні заняття</b>				<b>60</b>

За аудиторні заняття студенти отримують від 0 до 60 балів.

Модульні контролі проходять у формі тестування:

20 балів – модуль 1;

20 балів – модуль 2.

Усього за поточну (практичну) складову оцінювання (максимальна кількість балів)	60 балів
Усього за модульні (теоретичні) контролі знань (модульний контроль1, модульний контроль 2) (максимальна кількість балів)	40 балів
Усього за дисципліну (максимальна кількість балів)	100 балів

Лінк на нормативні документи, що регламентують проведення поточного та підсумкового контролів знань здобувачів вищої освіти, можливість їм подання апеляції: <https://ep3.nuwm.edu.ua/25889/>.

### Рекомендована література (основна, допоміжна)

#### Основна література:

1. Біомеханіка спорту: навчальний посібник для студентів ВНЗ з ФВ і С / за заг. ред. А. М. Лапутіна. К.: Олімпійська література, 2005. 319 с.
2. Васильєва Л. О. Прикладна кінезіологія. Відновлення тонуусу скелетних м'язів: медичний атлас. 2019. 304 с.
3. Дерев'яно, О. А. (2021). Вплив кінезіотерапії на відновлення рухової активності. Науковий вісник НПУ імені М. П. Драгоманова.
4. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії ("Нормальна анатомія" та "Нормальна фізіологія") : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Станіслав Крась, Софія Маєвська, Федір Музика. Львів : ЛДУФК, 2019. 146 с.
6. Мухін В. М. Фізична реабілітація. Підручник / В. М. Мухін. 3-тє вид., перероблене та доповн. К.: олімп. Л-ра, 2010. 488 с.:
7. Окамото Г. Основи фізичної реабілітації. Перекл. з англ. Львів: Галицька видавнича спілка, 2002. 325с.
8. Порада А. М. Основи фізичної реабілітації : навч. посібник / А. М. Порада, О. В. Солодовник, Н. Є. Прокопчук. К. : Медицина, 2006. 248 с.
9. Рибак О.Ю. Кінезіологія рухових якостей: метод. посіб. до виконання контрольних робіт з кінезіології: у 2 ч. / О.Ю. Рибак, Л.І. Рибак. Львів: ЛДУФК, 2013. 44 с.
10. Язловецький В. С. Основи фізичної реабілітації : навч. посібник / Язловецький В. С., Верич Г. Е., Мухін В. М. Кіровоград : РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2004. 238с.

#### Допоміжна література:

1. Григус І. М., Хома О. В. (2022). Аналіз мотивів та інтересів чоловіків похилого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю в період карантинних обмежень. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 14. С. 143-149.'
2. Mahlovanuy, A., Grygus, I., Kunynets, O., Duliba, S., Strelbytskyi, L., Ivanochko, O., & Homyshyn, V. (2023). Characterization of the influence of physical rehabilitation means and special physical exercises of archery on the sports performance of Paralympic athletes. Rehabilitation and Recreation, (15), 17–26.
3. Rudenko R., Mahlovanuy A., Kunynets O., Grygus I. Physical rehabilitation of disabled athletes by the method of corrective massage. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини=Rehabilitation & recreation. Рівне, 2020. № 7. С. 85-89.
4. Lehman, G. J., & McGill, S. M. (2018). Progressive Loading: The Key to Injury Prevention in Resistance Training. Strength and Conditioning Journal, 40(3), 1-10.

### Інформаційні ресурси інтернет

1. Дитяча кінезіологія:  
<https://www.slideshare.net/Natasha5717/ss-32554172>
2. Пальчикові ігри для малят:  
<http://child-ua.blogspot.com/2015/01/blog-post.html>
3. Інтернет–ресурс:  
<https://vseosvita.ua/library/kineziologichni-vpravi-dla-rozvitku-movlenna-ta-intelektualnih-zdibnostej-ditej-z-ooop-266495.html>
4. Інтернет–ресурс:  
<https://osnova.com.ua/kineziologiya-yak-zasib-rozvitku-movlennya-ta-intelektualnih-zdibnostey-ditej-z-osoblivimi-osvitnimi-potrebami/>

### ПОЛІТИКИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

### **Перелік соціальних, «м'яких» навичок (softskills)**

Взаємодія з людьми, вміння відчувати настрій співрозмовника, вміння працювати в команді, здатність до навчання, здатність логічно обґрунтовувати позицію, знаходити вихід зі складних ситуацій, комунікаційні якості, навички ведення перемовин, навички усного спілкування, працелюбність, саморозвиток, творчі здібності (креативність).

### **Дедлайни та перескладання**

Перездача відбувається шляхом відпрацювання лабораторних занять з іншою підгрупою здобувачів вищої освіти. Можливе отримання додаткових балів за волонтерську роботу у реабілітаційному центрі кафедри.

Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно з «Порядком ліквідації академічних заборгованостей здобувачів вищої освіти у Національному університеті водного господарства та природокористування», <https://ep3.nuwm.edu.ua/30369/>. Згідно цього документу і реалізується право здобувача вищої освіти на повторне вивчення дисципліни чи повторне навчання на курсі.

Оголошення стосовно дедлайнів здачі та перездачі оприлюднюються на сторінці MOODLE <https://exam.nuwm.edu.ua/>.

### **Неформальна та інформальна освіта**

Здобувачі вищої освіти мають право на перезарахування результатів навчання, набутих у неформальній та інформальній освіті згідно відповідного «Положення про неформальну та інформальну освіту Національного університету водного господарства та природокористування»:

<https://ep3.nuwm.edu.ua/28363/>.

Здобувачі вищої освіти можуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx, edEra, FutureLearn та інших опановувати матеріал для перезарахування результатів навчання. При цьому важливо, щоб знання та навички, що формуються під час проходження певного онлайн-курсу чи його частин, мали зв'язок з очікуваними навчальними результатами даного освітнього компонента, його програми та перевірялись в підсумковому оцінюванні.

### **Правила академічної доброчесності**

Всі здобувачі вищої освіти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що пов'язані з навчальною роботою. Здобувачі вищої освіти мають самостійно виконувати та подавати на оцінювання лише результати власних зусиль та оригінальної праці.

Здобувачі не допускаються до списування та обману – за порушення принципів академічної доброчесності викладач може накладати санкції: зниження балів, повернення роботи на доопрацювання, не допущення до захисту та ін.

В цілому здобувачі вищої освіти та викладачі мають дотримуватись «Положення про виявлення та запобігання академічного плагіату в НУВГП» (нова редакція).

«Положення про академічну доброчесність в Національному університеті водного господарства та природокористування» <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/25004>.

### **Вимоги до відвідування**

Здобувачі вищої освіти зобов'язані брати участь у всіх заняттях. Відпрацювати пропущені заняття можна при проведенні занять з іншою групою за тією ж темою або під час консультацій з предмету.

Заняття онлайн можуть проводитися за допомогою Google Meet за кодом.

Здобувач вищої освіти має право оформити індивідуальний графік навчання згідно відповідного положення <http://ep3.nuwm.edu.ua/6226/>.

Здобувачі можуть на заняттях використовувати мобільні телефони та ноутбуки за дозволом викладача.

*Лекторк  
канд. н. з фіз. вих. і спорту О.Б.Нагорна*

Автор  
Старший викладач

Олександр ЯРМОШЕВИЧ

Затверджено

Проректор з науково-педагогічної та  
навчальної роботи

Валерій СОРОКА



документ підписаний КЕП  
Номер документа СИЛ №1267  
Підписувач Сорока Валерій Степанович  
Підписувач (дані КЕП):  
Сертифікат 3FAA9288358EC003040000009B6C3700C8C2C100