



СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ «Носимі технології в спорті та фітнесі»

Ступінь вищої освіти - Бакалавр
Спеціальність – **017 Фізична культура і спорт**
Освітньо-професійна програма – Фізична культура і спорт
Рік навчання - 3, семестр 5
Форма навчання - денна
Кількість кредитів ЄКТС - 4
Мова викладання - українська

Викладач курсу
Контактна інформація
викладача (e-mail)
Сторінка курсу в eLearn

Мирошніченко Віталій Олександрович
blackboba@nubip.edu.ua

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Мета дисципліни «Носимі технології в спорті та фітнесі» полягає у формуванні у майбутніх фахівців фізичної культури професійно важливих умінь та здібностей необхідних для організації і методики проведення занять з оздоровчого фітнесу з особами різного віку.

Завдання дисципліни є:

1. Ознайомлення студентів із сучасними технологіями та методиками в спорті та оздоровчому фітнесі.
2. Ознайомлення із методиками використання сучасних технологій в професійній діяльності тренера.

Основні результати навчання та набуття компетентності, які вони формують:

- **Інтегральна компетентність**

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

- **Загальні компетентності (ЗК):**

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати 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.

ЗК 4. Здатність працювати в команді. ЗК 8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

- **Фахові (спеціальні) компетентності (СК):**

СК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

СК 3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

СК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

- **Результати навчання (РН):**

РН 6. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.

РН 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

РН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

СТРУКТУРА КУРСУ

Тема	Години (л/ п/ср)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
3 курс 5 семестр				
Змістовний модуль 1. Основи та функції носимих технологій в спорті та фітнесі				
Тема 1.1 Сучасні носимі технології в спорті та фітнесі: загальна характеристика і систематизація.	2/4/5	<p>Знати</p> <ul style="list-style-type: none"> Основні принципи роботи та конструктивні особливості носимих технологій в спорті та фітнесі. Види та класифікація носимих пристроїв для фізичної активності та здоров'я. Можливості та обмеження використання носимих технологій для вимірювання фізичної активності та здоров'я. Способи інтеграції носимих технологій в тренувальний процес та системи фітнес-моніторингу. Професійні та етичні аспекти використання носимих технологій в спорті та фітнесі. 	<p><i>Підготовка до лекцій</i> (попереднє ознайомлення з презентацією та повнотекстовою лекцією в eLearn чи іншій мережі).</p> <p><i>Виконання та задача практичної роботи</i> (Написання доповідей, підготуватися до обговорення питань тем на практичних заняттях).</p> <p><i>Виконання самостійної роботи</i> (опрацювання тем самостійної роботи за модулем та ведення конспекту).</p> <p><i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи</i> (виконання тестових завдань на заняті чи в eLearn)</p>	Згідно політики оцінювання та розподілу балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни
Тема 1.2. Технічні аспекти фітнес-трекерів та смарт-годинників.	2/6/5	<p>Вміти</p> <ul style="list-style-type: none"> Обирати та налаштовувати найбільш відповідні носимі технології для конкретних цілей та видів фізичної активності. Ефективно використовувати функції та можливості носимих пристроїв для вимірювання та аналізу показників здоров'я та фізичної активності. Інтегрувати дані від носимих технологій у планування та аналіз тренувального процесу. Забезпечувати конфіденційність та безпеку особистої та клієнтської інформації при використанні носимих технологій. Взаємодіяти з клієнтами, спортсменами та тренерськими командами для оптимального використання носимих технологій в спорті та фітнесі. 		
Тема 1.3. Аналіз та інтерпретація даних фізичної активності.	2/6/10			
Тема 1.4. Сучасні тренди у використанні носимих технологій в спорті.	2/6/10			
Змістовний модуль 2. Застосування носимих технологій в тренувальному процесі та моніторингу здоров'я				

<p>Тема 2.1. Інтеграція носимих технологій у тренувальну практику.</p>	<p>2/8/10</p>	<p>Знати</p> <ul style="list-style-type: none"> • Розширені можливості та функції носимих технологій для оптимізації тренувального процесу. • Принципи інтеграції носимих пристроїв у тренувальні програми для різних видів фізичної активності та спорту. • Основні принципи аналізу та інтерпретації даних, отриманих від носимих технологій для моніторингу здоров'я. • Способи корекції та адаптації тренувального процесу на основі інформації від носимих пристроїв. • Застосування технологій для покращення роботи тренера та підвищення ефективності тренувань. 	<p><i>Підготовка до лекцій</i> (попереднє ознайомлення з презентацією та повнотекстовою лекцією в eLearn чи іншій мережі). <i>Виконання та здача практичної роботи</i> (Написання доповідей, підготуватися до обговорення питань тем на практичних заняттях).</p>	<p>Згідно політики оцінювання та розподілу балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни</p>
<p>Тема 2.2. Моніторинг фізичної активності та здоров'я.</p>	<p>2/8/10</p>	<p>Вміти</p> <ul style="list-style-type: none"> • Оптимізувати тренувальний процес з використанням функцій носимих технологій. • Розробляти та впроваджувати індивідуальні програми тренувань на основі даних, отриманих від носимих пристроїв. • Ефективно аналізувати та інтерпретувати дані моніторингу здоров'я для попередження перенавантаження та травм. • Сприяти підвищенню мотивації спортсменів за допомогою носимих технологій. • Взаємодіяти з технічними підтримуючими системами та аналізувати їхню ефективність для вдосконалення тренувань. 	<p><i>Виконання та здача практичної роботи</i> (Написання доповідей, підготуватися до обговорення питань тем на практичних заняттях). <i>Виконання самостійної роботи</i> (опрацювання тем самостійної роботи за модулем та ведення конспекту). <i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи</i> (виконання тестових завдань на занятті чи в eLearn)</p>	
<p>Тема 2.3. Етика та конфіденційність при використанні носимих технологій.</p>	<p>2/8/10</p>	<p>Вміти</p> <ul style="list-style-type: none"> • Оптимізувати тренувальний процес з використанням функцій носимих технологій. • Розробляти та впроваджувати індивідуальні програми тренувань на основі даних, отриманих від носимих пристроїв. • Ефективно аналізувати та інтерпретувати дані моніторингу здоров'я для попередження перенавантаження та травм. • Сприяти підвищенню мотивації спортсменів за допомогою носимих технологій. • Взаємодіяти з технічними підтримуючими системами та аналізувати їхню ефективність для вдосконалення тренувань. 		

УТВОРЕННЯ ОЦІНКИ ЗА КУРС

Оцінка за курс утворюється з оцінки навчальної роботи, що складає 70% ваги, та оцінки за підсумкову атестацію (залік), що складає 30% ваги.

Більш детальний розподіл балів за різні види роботи подано у таблиці 1.

Таблиця 1

Розподіл балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни

Види діяльності	К-ть балів
Змістовний модуль 1.	100
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 1	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 2	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 3	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 4	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 5	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 6	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 7	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 8	5

Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 9	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 10	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
Змістовий модуль 2.	100
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 11	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 12	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 13	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 14	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 15	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 16	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 17	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 18	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 19	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 20	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
Всього за види діяльності (Рейтинг навчальної роботи - Рн.р.)	70
Екзамен (Рейтинг підсумкової атестації – Рат.)	30
Рейтингова оцінка навчальної дисципліни – Рн.д.	100

Шкала оцінювання студентів

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результати складання екзаменів заліків	
	екзаменів	заліків
90-100	відмінно	зараховано
74-89	добре	
60-73	задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано

Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання:	Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
Політика щодо академічної доброчесності:	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
Політика щодо відвідування:	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Анохін Є.Д. Фізична підготовка в арміях провідних країн НАТО: навч. посібник / Анохін Є.Д. Львів: ЛВІ, 2015. 115 с.
2. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та юнаків: [навч. посіб.] / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйєв. К.: ТОВ «Поліграф-Експрес», 2018. 195 с.
3. Сидорченко К. М. Теорія і методика фізичного виховання : [навч.-метод. посібн.] / Сидорченко К. М. Одеса, 2019. 107 с.

4. Сидорченко К. М. Нові технології у фізичному вихованні : [навчально-методичний посібник] / Сидорченко К. М. Одеса : Військова академія, 2014. 145 с.
 5. Сидорченко К. М. Загальна теорія підготовки спортсменів : [навч.-метод. посібн.] / Сидорченко К. М. Одеса, 2015. 214 с.
 6. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. К.: Физкультура и спорт, 2009. 286 с., ил.
 7. Платонов В. Н. Подготовка юного спортсмена / Платонов В. Н., Сахновский К. П. К.: Рад. шк., 2009. 288 с.
 8. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: [учеб. пособ.] / В. А. Романенко. Донецк: Изд-во ДонНУ, 2014, 290 с.
 9. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: [підручник в 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. Київ: Олімпійська література, 2018. Т. 1. 391 с.
 10. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення: [підручник в 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. Київ: Олімпійська література, 2018. Т. 2. 367 с.
 11. Арансон М. В. Питание для спортсменов / М. В. Арансон. К.: Физкультура и спорт, 2011. С.72–87
 12. Бальсевич В. К. Перспектива развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания / В.К. Бальсевич // Теор. и практ. физ. культ. 2020, № 4, с. 21–25.
 13. Кузин В.В. Система восстановления и повышения спортивной работоспособности / Кузин В.В., Лаптев А.П. К.: РГАФК, 2007. 31 с.
 14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. К.: ФиС, 1991. 286 с.
 15. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс, профилактика – М.: Наука 2012. 278 с.
 16. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов / В.С. Мищенко. К.: Здоров'я, 1990. 200 с.
 17. Платонов В.Н. Адаптация в спорте / В.Н. Платонов. Киев: Здоровье, 2012. 216 с.
 18. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте / В.Н. Платонов. Киев: Олимпийская литература, 1997. 186 с.
 19. Сейфулла Р.Д. Спортивная фармакология / Р.Д. Сейфулла. К.: Физкультура и спорт, 1999. 118 с.
 20. Шкрєбтій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. К.: Олімпійська література, 2005. 257с.
 21. Энока Р.М. Основы кинезиологии / Р.М. Энока. К.: Олімп. лит., 2000. 400с.
- Додаткові:**
1. Грибан В. Г. Валеологія: підруч. для студ. ВНЗ. К.: Центр учбов. літератури, 2008. 213 с.
 2. Валецька Р. О. Основи валеології. Підручник. Луцьк: Волинська книга, 2007. 348 с.
 3. Меньших О. Е., Костогриз-Куликова Н. В., Петренко Ю. О. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 84 с.
 4. Копа В. М. Соціальна валеологія: навч. посіб. Л.: Новий світ - 2000, 2011. 204 с.
 5. Ващенко О.М. Виховання у школярів здорового способу життя // Психолого-педагогічні основи гуманізації виховання і навчання: Зб. наук. праць. Рівне: Тетіс, 2000. С. 340 – 341.
 6. Оржеховська, В. М. Формування здорового способу життя: стратегія розвитку. Науковий світ. 2008. № 10. С. 28-30.
 7. Яременко О. Вакуленко О., Жаліло Л. Формування здорового способу життя: Навчальний посібник. Українсько-канадський проект "Молодь за здоров'я", Укр. ін-т соц. досліджень. Київ: [б. и.]. 2000. 232 с.
 8. Міхеєнко О.І. Формування культури здоров'я населення як нагальна потреба сучасності.
 9. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: зб. наук, праць. Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2010. № 1 (3). С. 82-91.

10. Міхеєнко О.І. Сутність здоров'язміцнювальних технологій у контексті професійної підготовки майбутніх фахівців зі здоров'я людини. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Зб. статей / Ялта: РВВ КГУ, 2014. Вип. 42. Ч. 2. С. 141-150.

11. Міхеєнко О.І., Котелевський В.І. Щоденник здоров'я : навч.-метод, посібн. Суми : Університетська книга, 2011. 157 с.

12. Дінейка К. Рух, дихання, психофізичне тренування. К.: Здоров'я, 1988. 176 с.

13. Литвиненко В.А. Основи артпедагогіки: навчально-методичний посібник. Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2019. 146 с.

Інформаційні ресурси в мережі Інтернет:

1. Принципи здорового харчування. Посібник для поліпшення якості роботи. CINDI Україна:Київ,2001.URL: http://journal.ukrcardio.org/cardio_archive/PREVENTIVE/preventive1.htm

2. Береговий В. К.. Основи наукової організації здорового харчування // Ефективна економіка. 2011. № 11. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/efek_2011_11_19

3. ВООЗ: Здорове харчування. URL: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/ru/>

4. Методичні рекомендації для лікарів загальної практики - сімейної медицини з приводу консультування пацієнтів щодо основних засад здорового харчування. URL: http://www.moz.gov.ua/docfiles/dod16_2013.pdf

5. ВООЗ: Глобальна стратегія фізичної активності і здоров'я. URL: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/ru/>

6. ВООЗ: Здоровий спосіб життя. URL: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/108180/2/EUR_ICP_LVNG_01_07_02_rus.pdf

7. ВООЗ: Глобальні рекомендації з фізичної активності для здоров'я. URL: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/ru/

8. ВООЗ: Молоді та фізично активні. URL: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0019/215434/e96697r.pdf

9. Розпорядження Кабінету Міністрів № 653-р від 8 вересня 2016 р. «Про затвердження плану заходів на 2017 рік щодо реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року “Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація”. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/653-2016-%D1%80>

10. ВООЗ: Психічне здоров'я – стан благополуччя. URL: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/ru/

11. Сайт про здоров'я і здоровий спосіб життя. URL: <http://здоровье.com.ua/>

12. ВООЗ: Неінфекційні захворювання. URL: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/ru/>

13. ВООЗ: Глобальний план дій ВООЗ з профілактики неінфекційних захворювань і боротьби з ними. URL: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/94384/5/9789244506233_rus.pdf?ua=1

14. ВООЗ: Всесвітній атлас профілактики серцево-судинних захворювань і боротьби з ними.

15. URL: http://www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/atlas_cvd/ru/

16. ВООЗ: Здорове старіння. URL: <http://www.euro.who.int/ru/health-topics/Life-stages/healthy-ageing>

17. ВООЗ: Всесвітня доповідь про старіння і здоров'я. URL: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186463/10/9789244565049_rus.pdf