



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ОСНОВИ ТРЕНУВАНЬ МФР, MOBILITY»

Компонента освітньої програми – вибіркова (3 кредити)

Освітньо-професійна програма	
Спеціальність	
Галузь знань	
Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Мова навчання	українська
Профайл викладача (-ів)	Тівелік Марина Вячеславівна <i>асистент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту</i>
Контактний тел.	+38099275600
E-mail:	m.tivelik@chnu.edu.ua
Сторінка курсу в Moodle	покликання на сторінку навчальної дисципліни в Moodle
Консультації	Вівторок 16:00

АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Дисципліна «Основи тренувань МФР, mobility» спрямована на формування у студентів системних знань та практичних навичок у застосуванні технік міофасціального релізу (МФР) як сучасного інструменту в фітнесі та тренувальній діяльності. МФР є ефективним методом для покращення мобільності, відновлення після фізичних навантажень, профілактики травм і зниження болю. Курс охоплює анатомо-фізіологічні особливості фасціальної тканини, принципи її впливу на рухову активність, а також техніки МФР, що застосовуються для різних груп м'язів та фасцій.

Навчальна дисципліна «Загальні основи побудови фітнес-програм» є вибірковою компонентою освітньої. *Метою* дисципліни є формування теоретичних знань та практичних навичок застосування технік міофасціального релізу (МФР) у фітнес-тренуваннях для корекції рухових порушень, покращення фізичного стану, підвищення мобільності та зниження ризику травм.

НАВЧАЛЬНИЙ КОНТЕНТ ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

Модуль 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ МФР	
Тема 1.1	вступ до дисципліни: актуальність, мета та завдання.
Тема 1.2	Анатомія фасцій: структура, функції, роль у русі. Основи біомеханіки рухів та м'язових ланцюгів.
Тема 1.3	Принципи міофасціального релізу: теоретичне підґрунтя.
Тема 1.4	ПОКАЗАННЯ ТА ПРОТИПОКАЗАННЯ ДО МФР.
Тема 1.5	ОБЛАДНАННЯ ДЛЯ МФР: РОЛИКИ, М'ЯЧІ, ІНШІ ІНСТРУМЕНТИ.
МОДУЛЬ 2. ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ МФР ТА СПЕЦИФІКА РОБОТИ З	

КЛІЄНТАМИ	
Тема 2.1	МЕТОДИКИ МФР ДЛЯ ОСНОВНИХ ЗОН ТІЛА (ВЕРХНЯ ТА НИЖНЯ ЧАСТИНИ).
Тема 2.2	МФР для покращення мобільності, зниження болю, профілактики травм.
Тема 2.3	Інтеграція МФР у тренувальний процес.
Тема 2.4	ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ПРОГРАМ МФР ДЛЯ РІЗНИХ КАТЕГОРІЙ КЛІЄНТІВ.
Тема 2.5	КОМПЛЕКСНІ ТРЕНУВАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ МФР.

ФОРМИ, МЕТОДИ ТА ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ

Методи навчання і викладання: лекція, навчальна дискусія, бесіда, інструктаж; демонстрація, ілюстрація; моделювання професійної діяльності; методи контролю і самоконтролю, практичні заняття.

Освітні технології: онлайн курс на платформі Moodle ЧНУ

ФОРМИ Й МЕТОДИ КОНТРОЛЮ ТА ОЦІНЮВАННЯ

Поточний контроль: Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт СВО «бакалавр» здійснюється із використанням таких форм та методів: усне опитування, тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE, аналіз виконаної роботи, науково-дослідні завдання, контрольна робота, залік.

Підсумковий контроль – залік.

ПОЛІТИКА ЩОДО АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ

Дотримання політики щодо академічної доброчесності учасниками освітнього процесу при вивченні навчальної дисципліни регламентовано такими документами:

- ✓ «Етичний кодекс Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича» <https://www.chnu.edu.ua/media/jxdfs0zb/etychnyi-kodeks-chernivetsko-ho-natsionalnoho-universytetu.pdf>
- ✓ «Положенням про виявлення та запобігання академічного плагіату у Чернівецькому національному університету імені Юрія Федьковича» <https://www.chnu.edu.ua/media/n5nbzwgb/polozhennia-chnu-pro-plahi-at-2023plusdodatky-31102023.pdf>

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

(покликання на електронні ресурси до навчальної дисципліни)

Детальна інформація щодо вивчення курсу «Теорія та методика фітнес тренувань» висвітлена у робочій програмі навчальної дисципліни

(покликання на робочу програму навчальної дисципліни, що розміщена на сайті кафедри)