

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ

ЗАТВЕРДЖУЮ

«_____»2024 Р.

_____ Я.С. Свищ

Програма навчального семінару підвищення кваліфікації
науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти

**«ШКОЛА ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ: ОСВІТА ЯК ІНСТРУМЕНТ
БЕЗПЕРЕРВНОГО ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ
ВИКЛАДАЧА ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ»**

Модуль на тему:

**«ЗНАННЯ ПРО МІОФАСЦІАЛЬНІ ЛІНІЇ ТІЛА ТА ЇХ ПРАКТИЧНЕ
ЗАСТОСУВАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДОРΟΣЛИХ»**

Програма підвищення кваліфікації розглянута і рекомендована
до затвердження на засіданні кафедри педагогіки та психології
факультету післядипломної та заочної освіти
(протокол №1 від 19 грудня 2023 р.)

Завідувач кафедри

В. Ф. Соловйов

Затверджено вченою радою факультету післядипломної та заочної освіти

ЛДУФК протокол №__ від __. __. 202_ р.

Львів

I. ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ

Найменування: Програма семінару підвищення кваліфікації для науково-педагогічних працівників на тему: «Знання про міофасціальні лінії тіла та їх практичне застосування у фізичному вихованні дорослих»

Розробник: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Римар О.В.

Мета: актуалізація знань цілісного підходу до фізичного виховання дорослого населення та застосування практичних вмінь у роботі з тілом з позиції єдності та взаємовпливу для підвищення якості життя.

Напрямок: сучасні тенденції та погляди на фізичне виховання дорослих – 4 год; інтеграція міофасціальних ліній тіла у фізичне виховання дорослих – 4 год; новітні засоби і методи у фізичному вихованні дорослих -4 год; формування гармонійного силуету як основи здоров'я людини, основні акценти у роботі з тілом – 4 год.

Завдання:

- Озброїти науково-педагогічних працівників знаннями про холістичний підхід, концепцію тенсегриті, міофасцію, міофасціальні лінії тіла та розуміння їх практичного застосування у фізичному вихованні дорослих;
- Розширити обізнаність науково-педагогічних працівників у застосуванні новітніх засобів та методів у проведенні фізкультурно-оздоровчих заняттях з дорослими;
- Сформувати у слухачів курсів підвищення кваліфікації вміння та навички щодо застосування новітніх методик фізичного виховання дорослих.

Обсяг: 30 годин (1 ЄКТС).

Форма (форми) підвищення кваліфікації: інституційна очна та дистанційна (за бажанням слухачів)

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться/набуватимуться:

- вміння застосовувати активне слухання;
- вміння генерувати нові ідеї й ініціативи та практично втілювати їх у життя;
- обізнаність із новітніми науково-обґрунтованими напрацюваннями у фізичному вихованні дорослих,
- розуміння сучасних тенденцій і поглядів на здоров'я, рухову активність дорослих та організацію фізкультурно-оздоровчих занять з дорослими;
- розуміння цілісності людського організму з позиції знань про міофасціальні лінії тіла або «як все пов'язане з усім»;
- вміння комплексно працювати з тілом та продукувати власний план дій для вирішення поставлених завдань;

- обізнаність методики та інноватики процесу фізичного виховання з дорослими;
- здатність до використання новітніх засобів та методів фізичного виховання дорослих.

Місце (місця) надання освітньої послуги:

1. Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського.
2. За місцем знаходженням замовника освітніх послуг (за потребою).
3. Дистанційно (за потребою).

Очікувані результати навчання науково-педагогічного працівника:

1. Набуття знань про новітні науково-обґрунтовані напрацювання у фізичному вихованні дорослих;
2. Розуміння сучасних тенденцій і поглядів на здоров'я, рухову активність дорослих, організації та змісту фізкультурно-оздоровчих занять з дорослим населенням;
3. Набуття знань про холистичний підхід, концепцію тенсегриті, міофасцію, міофасціальні лінії тіла;
4. Демонстрування вміння створювати нові ідеї й ініціативи та практично втілювати їх у життя;
5. Демонстрування вміння комплексно працювати з тілом та продукувати власний план дій для вирішення поставлених завдань;
6. Демонстрування вміння використання новітніх засобів та методів фізичного виховання дорослих;
7. Набуття компетентностей необхідних для підвищення якості життя дорослих.

Вартість (у разі встановлення): інституційна (очна та дистанційна) форма навчання – для науково-педагогічних працівників ЛДУФК – 300 грн; для зовнішніх учасників - 650 грн.; оплата курсів за місцем праці замовника освітніх послуг обумовлюється в угоді про надання освітніх послуг.

Документ, що видається за результатами підвищення кваліфікації: сертифікат.

II. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

«ЗНАННЯ ПРО МІОФАСЦІАЛЬНІ ЛІНІЇ ТІЛА ТА ЇХ ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДОРΟΣЛИХ»

Тема 1. Сучасні тенденції та погляди на процес фізичного виховання дорослих.

Холистичний підхід у фізичному вихованні дорослих. Трикутник здоров'я Гудхарта, тілесна свідомість. Концепція тенсегриті в основі єдності та взаємовпливів структур тіла. Фасціальна система та її значення в організації рухів. 3-D рухи та здоров'я тіла. Міофасціальний реліз у фізичному вихованні дорослих.

Тема 2. Інтеграція міофасціальних ліній тіла у фізичне виховання дорослих.

Навантаження, напруження, фіксація та стабілізація роботи м'язів. Розподіл рухів і розподіл навантаження. Поняття мобільності та стабільності як основа економічності та легкості рухів. Міофасціальні лінії тіла та їх взаємодія: Фронтальна (передня) поверхнева лінія; Задня поверхнева лінія (поверхнева лінія спини); Латеральна (бічна) лінія; Спіральна лінія; Глибинна фронтальна лінія - "стовбур" тіла людини.

Тема 3. Новітні засоби і методи у фізичному вихованні дорослих.

Іноватика у фізичному вихованні дорослих (здорові відносини з тілом). Поняття «усвідомленість», «системність» та «екологічність» фізичної активності. Розумний фітнес, архітектура тіла. «Сакральне» дихання та його значення для здоров'я усього організму. Дихальні вправи, їх практичне застосування.

Тема 4. Формування гармонійного силуету як основи здоров'я людини. Основні акценти у роботі з тілом.

Роль нервової системи в управлінні рухами. Сканування тіла. Пропріорицепція. Стрес та його наслідки. Реакції "бий, біжи, замри". Нейтральне положення хребта. Осьове вирівнювання. Артикуляція хребта. Повсякденна активність. Руховий контроль. Стопи: теорія та вправи. Кульшові суглоби і таз: теорія та вправи. Прес і тазове дно. Сідничні м'язи: теорія, техніка Хіндж.

Контроль за знаннями слухачів проводиться на основі вхідного, вихідного діагностування та оперативного контролю, який проводиться послідовно і систематично: на практичних заняттях, індивідуальне та фронтальне опитування, виконання самостійної роботи, тестування; на лекціях – експресконтроль, що передбачає постановку конкретних питань з теми.

Оцінювання розглядається як засіб одержання зворотної інформації про результативність підвищення кваліфікації та внесення коректив у методику роботи зі слухачами курсів.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/н	Назва теми навчального семінару	Кількість годин			
		Лекції	Практична робота	Самостійна робота	Всього
1	Сучасні тенденції та погляди на процес фізичного виховання дорослих	4		4	8
2	Інтеграція міофасціальних ліній тіла у фізичне виховання дорослих	4		4	8
3	Новітні засоби і методи у фізичному вихованні дорослих	2	2	2	6
4	Формування гармонійного силуету як основи здоров'я людини. Основні акценти у роботі з тілом	2	2	4	8
ВСЬОГО		12	4	14	30

