

Рівненський державний гуманітарний університет
Педагогічний факультет

Кафедра теорії і практики фізичної
культури і спорту

| | |
|---|--|
| Назва дисципліни | Коригуюча гімнастика |
| Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни | 3,0 кредитів/90 годин |
| Вид підсумкового контролю | залік |
| Викладач | Давидюк І. В. , старший викладач кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту |
| CV викладача на сайті кафедри | http://rshu-som.rv.ua/ |
| E-mail викладача: | drozd_I@ukr.net |
| Мова викладання | українська |
| Консультації | <i>Очні консультації:</i> розклад присутності на кафедрі згідно з графіком консультацій <i>Онлайн-консультації:</i> розклад присутності викладача на спеціальному форумі (в інтернет мережах) згідно з графіком консультацій. |

Мета навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни «Коригуюча гімнастика» полягає у формуванні у здобувачів освіти комплексного розуміння ролі рухової активності у підтримці здоров'я та розвитку фізичних функцій людини, а також здатності застосовувати науково обґрунтовані вправи для корекції порушень опорно-рухового апарату, постави та координації рухів. Дисципліна орієнтована на інтеграцію сучасних підходів та адаптивної фізичної активності, з акцентом на індивідуалізацію програм, безпечне навантаження та стимулювання природних механізмів відновлення організму. У результаті вивчення курсу студенти набувають умінь ефективно планувати та проводити коригуючі тренування, поєднуючи профілактичні, оздоровчі та реабілітаційні завдання для різних вікових та клінічних груп. Розвинути навички складання індивідуальних та групових програм коригуючої гімнастики з урахуванням віку, фізичного стану та наявних порушень. Навчитися застосовувати сучасні адаптивні і профілактичні підходи у фізичних вправах для зміцнення м'язового корсету та

відновлення рухових функцій.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовний модуль 1. Теоретичні основи

Тема 1. Вступ до дисципліни та сучасні підходи у коригуючій гімнастиці.

Тема 2. Анатомо-фізіологічні основи коригуючих вправ.

Тема 3. Оцінка постави та рухових функцій.

Тема 4. Принципи побудови програм коригуючої гімнастики.

Тема 5. Психологічні та мотиваційні аспекти.

Змістовний модуль 2. Практичне застосування

Тема 6. Корекція порушень постави та деформацій хребта

Тема 7. Вправи для розвитку координації, гнучкості та сили

Тема 8. Корекція м'язової асиметрії та відновлення функціональних навичок

Тема 9. Інтеграція коригуючих вправ у фізичну терапію та оздоровчі програми

Тема 10. Оцінка ефективності коригуючих програм. Контроль результатів, аналіз динаміки постави, м'язового тонусу та рухових функцій, корекція програм за потреби.