

АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назва дисципліни (курсу)	Нетрадиційні системи фізичного виховання
Кредити ЄКТС, години	3 кредити ЄКТС, 30 годин – аудиторних: 14 годин – лекції, 16 годин – практичні
Рівень вищої освіти	Другий (магістерський)
Семестр	Другий
Кафедра	Теорії та практики фізичної культури і спорту
Цільова аудиторія	Здобувачі вищої освіти за спеціальністю 014 Середня освіта (фізична культура)
Мова викладання	Українська
Методи викладання	Словесні, наочні
Форми організації занять	Лекція, презентація, дискусія, бесіда, інтегративне поєднання з іншими дисциплінами, групова робота
Актуальність дисципліни	<p>Дисципліна спрямована на формування визначених освітньо-професійною програмою компетентностей, зокрема: оволодіння основами цілепокладання, планування та проектування процесу навчання; здатності до критичного аналізу, діагностики та корекції власної педагогічної діяльності, оцінки педагогічного досвіду; здатності до забезпечення охорони життя і здоров'я учнів (у тому числі з особливими потребами), їхньої рухової активності у навчально-виховному процесі та позаурочній діяльності; здатності до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини; здатності до розробки методики та технологій для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних (рухових) якостей на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки, здійснювати профілактику травматизму; здатності оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності, здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, у т.ч. за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку. Тому майбутній фахівець в галузі фізичної культури і спорту має бути озброєний основними аспектами інноваційних технологій; основними принципами раціональної побудови навчального процесу на різних етапах навчання.</p>
Мета	Висвітлити інноваційні технології у фізичному вихованні їх основні засоби, методи, форми, принципи й особливості застосування, розкрити історію, методи, принципи, роль кожної технології та методиці в покращенні фізичної підготовленості й оздоровленні людини.
Завдання	Ознайомити студентів з інноваційними технологіями у фізичному вихованні. Прищепити студентам спеціальні знання, сформувати професійно-педагогічні уміння і навички, необхідні для впровадження інноваційних технологій фізичної культури у

	<p>роботу з людьми різного віку та ступеня фізичної підготовленості. Озброїти студентів методичними прийомами для застосування інноваційних технологій фізичної культури в різних ланках фізкультурної практики, у сфері масового відпочинку. Прищепити навички творчого планування, проведення, контролю й оцінки ефективності різних форм занять, переважно оздоровчої спрямованості. Навчити студентів застосовувати набуті знання у повсякденному житті та в практичній діяльності. Націлити майбутніх фахівців на виконання вимог, сформульованих у Законі України «Про фізичну культуру і спорт»; виховати у студентів високі моральні, вольові та фізичні якості.</p>
<p>Загальні компетентності</p>	<p>Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях. Здатність використовувати інформаційно-комунікаційні технології. Здатність до самовдосконалення та саморозвитку. Здатність вільно спілкуватися державною мовою (усно та письмово). Здатність використовувати знання іноземної мови в освітній діяльності. Здатність освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності та підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я.</p>
<p>Фахові компетентності</p>	<p>Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури. Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні. Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів з фізичного виховання. Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції навчально-виховного процесу з фізичного виховання. Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини. Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, здатність до розробки методики та технологій для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних (рухових) якостей) на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки. Здатність вести документацію, що забезпечує процес навчання з фізичної культури в середніх загальноосвітніх навчальних закладах. Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями. Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей. Здатність до організаційної роботи у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах,</p>

	позашкільних закладах учнівської молоді (зі спортивного туризму й орієнтування), літніх дитячих оздоровчих таборах.
Зміст курсу	<p>Системи фізичного розвитку: Лідьярда “Бігом від інфаркту”, японська система “Десять тисяч кроків до здоров’я”, система Амосова “Режим обмежень та навантажень - “Тисяча рухів”. Джейн Фонди, система К. Бейлі для повних, фітнес, система аерофітнес, атлетична гімнастика, бодібілдинг, аквааеробіка, система «Бодіфлекс», система, «Пілатеса». Система Ніши, оздоровлення Дікуля, система зміцнення хребта за методом Брега, система природного оздоровлення або формула здоров’я й довголіття Г.С. Шаталової.</p> <p>Систем оздоровчого харчування: система харчування Монтеньяка, система харчування Х.Моля, система Гарберта Шелтона (роздільне харчування).</p> <p>Дихальні системи: дихання за Бутейко; дихання за Стрельніковою; дихання за Бреггом.</p> <p>Технології оздоровчого дихання . Китайська дихальна система. Дихальна гімнастика йогів (пранаяма). Система відновлення природнього типу дихання К.В.Динейка. Система дихання Г.С.Шаталової. “Ридаюча” система дихання Ю.Г.Вілунаса.</p> <p>Системи загартування: система загартування Залманова; система загартування Кнейпа; природна система оздоровлення Іванова.</p>
Політика курсу	<p>Для заохочення здобувачам розроблено систему нарахування додаткових балів (спортивні досягнення, поєднання навчальної роботи з професійною діяльністю, активна участь у спортивному житті ЗВО та ін.). Здобувачі вищої освіти, які без поважних причин не вчасно виконують завдання втрачають право отримати оцінку вище 82 балів, а з поважних причин (хвороба, виїзд на спортивні змагання, навчально-табірний збір) – підтверджується відповідними документами та своєчасним повідомленням викладача у зручній для них формі (наприклад, в усній формі особисто викладачу, зателефонувавши на мобільний телефон, відправивши повідомлення на Viber, Telegram або на електронну пошту). Ми завжди зможемо прийняти альтернативні заходи для виконання завдань. У разі потреби є можливість часткового проходження курсу дистанційно (ознайомлення зі структурою курсу, робочою програмою, опрацювання лекцій, виконання тестових завдань на платформі «Майстер тест»). За попередньою домовленістю з викладачем будуть проводитись консультації за допомогою програм ZOOM або Meet..</p>
Вид контролю	Залік
Викладач	Старший викладач Давидюк Ірина Василівна моб. тел.. +38 0978675770 e-mail: drozd_I@ukr.net

