

АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назва дисципліни (курсу)	Фітнес програми аеробного спрямування
Кредити ЄКТС, години	5 кредити ЄКТС, 50 годин – аудиторні: 8 годин – лекції, 8 годин практичні, 34 години лабораторні
Рівень вищої освіти	Другий (магістерський)
Семестр	Третій
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>На стан здоров'я людини найбільший позитивний вплив має здоровий спосіб життя, який закладає фундамент гарного самопочуття, зміцнює захисні сили організму та розкриває його потенційні можливості. Невід'ємною частиною здорового способу життя є заняття спортом та різними видами рухової активності. При цьому чудовим способом надання гарної фізичної форми та користі власному здоров'ю є проведення тренувань аеробного спрямування. Одним з головних завдань зміцнення здоров'я у студентів засобами фізичного виховання, фізичної культури і спорту є формування нових підходів, виходячи з існуючих соціально-економічних реалій</p> <p>Фітнес програми аеробного спрямування являють собою довготривалий, багатокомпонентний процес який упорядкований сукупністю специфічних тренувань, що спрямовують їх організацію у поєднанні із зовнішніми чинниками та умовами, взаємопов'язане використання яких на різних етапах підготовки підсилює та забезпечує кращу готовність студентів у повсякденному житті.</p> <p>У зв'язку з цим майбутній фахівець в галузі фізичної культури і спорту має бути озброєний основними аспектами загальної теорії спортивної підготовки; основними принципами раціональної побудови тренування; розуміння закономірностей формування адаптації; енергозабезпеченням м'язової діяльності, об'ємом навантажень, вмінням визначати втому і відновлення; розвитком рухових якостей студентів, структури та методики побудови процесу їх удосконалення.</p>
Мета	формування та систематизація теоретичних і практичних знань з історичних та організаційно-правових аспектів розвитку ментального фітнесу у майбутніх фахівців з фізичної культури
Завдання	Розкрити історичні аспекти виникнення ментального фітнесу; придбання майбутніми фахівцями необхідних знань в сфері ментального фітнесу; формування професійного світогляду у майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту, моральних, естетичних і духовних якостей, потреби до пізнавальної творчості

	та розширення кругозору; вивчення організаційно-правових основ ментального фітнесу.
Інтегральна компетентність	Здатність розв'язувати спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі освіти, що передбачає застосування теорій та методів психолого-педагогічних наук, фізичного виховання і спорту, фізіології, біомеханіки, морфології і характеризується комплексністю та невизначеністю педагогічних умов та вимог організації освітнього процесу в закладах вищої та загальної середньої освіти
Загальні компетентності	<ol style="list-style-type: none"> 1) Знання та розуміння предметної області і професійної діяльності. 2) Здатність до пошуку інформації, її аналізу та критичного оцінювання. 3) Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях. 4) Здатність використовувати інформаційно-комунікаційні технології. 5) Здатність до самовдосконалення та саморозвитку. 6) Володіння комунікативними навичками, здатність проявляти емпатію. 7) Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети. 10) Здатність застосовувати кращі практики у професійній діяльності.
Фахові компетентності	<ol style="list-style-type: none"> 1) Здатність формувати в учнів та студентів 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. 5) Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я шкільної та студентської молоді. 7) Здатність розробляти критерії та обирати інструменти оцінювання. 9) Здатність консультувати студента, аспіранта щодо планування й реалізації наукового дослідження/творчого проєкту. 10) Здатність переглядати й оновлювати освітню програму відповідно до вимог стандартів вищої освіти, внутрішньої системи забезпечення якості, потреб стейкхолдерів.
Програмні результати навчання	<ol style="list-style-type: none"> 1) Сучасні знання з предметної області, до якої належить навчальна дисципліна, в необхідному обсязі. 2) Особливості організації освітнього процесу для різних форм здобуття вищої освіти. 3) Сучасні методи і технології викладання, що можуть використовуватися для відповідної навчальної дисципліни. 4) Вимоги до оформлення документації та основні закономірності побудови документів для здійснення навчального процесу в галузі фізичного виховання та спорту. 5) Правила профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги; методи захисту персоналу та населення від можливих наслідків аварій, катастроф, стихійних лих.

	<p>6) Методи і технології оцінювання результатів навчання.</p> <p>8) 8. Вимоги до наукової, творчої роботи студента, аспіранта.</p> <p>9) Сучасний стан і результати актуальних досліджень/творчих проєктів, у відповідній галузі, сфері.</p> <p>10) Викладати зміст навчальної дисципліни в обсягах, оптимально придатних для сприйняття студентами і здобуття ними очікуваних результатів навчання.</p> <p>11) Викладати із застосуванням сучасних і ефективних методів і технологій, що забезпечують досягнення результатів навчання дисципліни.</p> <p>19) Володіє прийомами спілкування і вміє використовувати їх при роботі з колективом з і кожним індивідуумом.</p>
Зміст курсу	Характеристика основних напрямів ментального фітнесу. Структура побудови фітнес програм, тренувальних занять. Адаптація до тренувальних навантажень. Моделювання та проведення тренувальних занять.
Політика курсу	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, практичних та лабораторних занять. За попередньою домовленістю з викладачем будуть проводитись консультації за допомогою програм ZOOM або Meet..
Вид контролю	Екзамен
Викладач	Доцент, кандидат педагогічних наук Панчук Андрій Паладійович моб. тел.. +38 098 409 69 69 e-mail: sportclub.rdgu@ukr.net