

АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назва дисципліни (курсу)	Сучасні оздоровчі програми
Кредити ЄКТС, години	3 кредити ЄКТС, 30 годин – аудиторних: 16 годин – лекції, 4 години – лабораторні, 10 годин – практичні
Рівень вищої освіти	Перший (Бакалавр)
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	Програма визначає обсяги знань, що повинен засвоїти студент адекватно вимогам освітньо-кваліфікаційної характеристики; алгоритм вивчення навчального матеріалу дисципліни; необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.
Мета	Надати студентам теоретичні знання щодо сучасних оздоровчих програм, сформувати у них практичні навички щодо діагностики стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової активності, сформувати вміння застосовувати одержані знання в повсякденному житті.
Завдання	Розкрити зміст основних оздоровчих програм, ознайомитися з сучасними напрямками оздоровчих програм. Сформувати у студентів загальні уявлення про фізичну культуру, її значення в житті людини, потреби в здоровому способі життя, збереженні та зміцненні здоров'я, підтриманні високого рівня працездатності протягом усього періоду навчання. Створити у студентів уявлення про сучасні оздоровчі програми; Проаналізувати закономірності розвитку сучасних оздоровчих програм.
Загальні компетентності	ЗК 01 Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. ЗК 02 Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні. ЗК 03 Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій. ЗК 04 Здатність працювати в команді. ЗК 05 Здатність до самовдосконалення та саморозвитку. ЗК 07 Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
Фахові компетентності	ФК 01 Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

	<p>ФК 02 Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.</p> <p>ФК 03 Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.</p> <p>ФК 04 Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.</p> <p>ФК 05 Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.</p>
Зміст курсу	<p>Здоров'я – це сукупність фізичних, духовних, соціальних якостей людини, що є основою її довголіття та необхідною умовою для здійснення творчих планів, високої працездатності, створення сім'ї. Підвищення рівня рухової активності населення у комплексі з іншими факторами здорового способу життя видається ефективним напрямом вирішення проблеми залучення широких верств населення до регулярних занять фізичними вправами та спортом. Використання сучасних оздоровчих програм в процесі фізичного виховання дає змогу швидше і якісніше оволодіти новими вміннями та навичками, які сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності.</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» або «Socrative»). За попередньою домовленістю з викладачем будуть проводитись консультації за допомогою програм ZOOM або Meet.</p>
Вид контролю	Залік
Викладач	<p>Миронюк Валерія Іванівна моб. тел.. +38 098 707 4788 e-mail: valeriia.myroniuk@rshu.edu.ua</p>