

АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| | |
|---------------------------------|---|
| Назва дисципліни (курсу) | Функціональний фітнес |
| Кредити ЄКТС, години | 5 кредитів, Всього – 60 год., Лекції – 10 год., Практичні – 10 год., Лабораторні – 40 год. |
| Рівень вищої освіти | Перший (бакалавр) |
| Семестр | Восьмий |
| Кафедра | Теорії та практики фізичної культури і спорту |
| Цільова аудиторія | 014 «Середня освіта(Фізична культура)» |
| Мова викладання | Українська |
| Методи викладання | Словесні, наочні |
| Форми організації занять | Лекція, презентація, дискусія, бесіда, інтерактивне поєднання з іншими дисциплінами, групова робота |
| Актуальність дисципліни | На сучасному етапі набуває актуальності визначення інноваційних технологій навчання фізичної культури, до якої належить і функціональний фітнес. Специфікою навчання у фізичній культурі виступає цілеспрямований вплив фізичної вправи на конкретну м'язову групу, що складає ефект фізичного розвитку. У цьому зв'язку функціональний тренінг передбачає якісно інший підхід до навчання фізичних вправ, коли люди усвідомлюють, що кожен м'яз функціонує як окрема ланка в ланцюзі основних м'язових груп. Значна увага при цьому приділяється концентрації на тій частині тіла, яка отримує основне навантаження від фізичної вправи. Унаслідок цього у людей формуються знання та вміння спрямовувати вплив фізичного навантаження не лише на основні поверхові м'язи, але й на глибокі м'язи-стабілізатори, більшість із яких, зазвичай, не контролюється свідомістю. |
| Мета | Освоїти та проаналізувати основний принцип функціонального тренінгу – адаптація до навантажень, які визначають появу функціональної сили, гнучкості, стабільності, рівноваги та координації. Цей тип тренінгу – ідеальний спосіб максимізувати також і спортивну підготовку. |

| | |
|-----------------------------------|--|
| Завдання | Освоїти принципи організації, види, структуру та зміст функціональних фітнес-програм; методику застосування; методику проведення занять з функціонального тренінгу; механізми впливу програм на функціональний стан людини; особливості контролю на заняттях. |
| Інтегральна компетентність | Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі середньої освіти, що передбачає застосування теорій та методів освітніх наук та педагогіки, фізичного виховання і спорту, фізіології, біомеханіки, морфології і характеризується комплексністю та невизначеністю педагогічних умов організації навчально-виховного процесу в основній (базовій) середній школі. |
| Загальні компетентності | <p>ЗК 1. Здатність діяти етично, соціально відповідально та свідомо.</p> <p>ЗК2. Здатність працювати в команді та автономно.</p> <p>ЗК3. Здатність до пошуку інформації, її аналізу та критичного оцінювання.</p> <p>ЗК4. Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.</p> <p>ЗК5. Здатність використовувати інформаційно-комунікаційні технології .</p> <p>ЗК8. Здатність використовувати знання іноземної мови в освітній діяльності.</p> |
| Фахові компетентності | <p>ФК1. 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.</p> <p>ФК2. Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні.</p> <p>ФК3. Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів з фізичного виховання</p> <p>ФК4. Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції навчально-виховного процесу з фізичного виховання.</p> <p>ФК5. 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.</p> |

| | |
|---|--|
| | <p>ФК6. 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</p> <p>ФК7. Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності</p> <p>ФК8. Здатність вести документацію, що забезпечує процес навчання з фізичної культури в середніх загальноосвітніх навчальних закладах</p> <p>ФК9. Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей</p> <p>ФК10. 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.</p> <p>ФК11. Здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму</p> <p>ФК12. Здатність виховувати в учнів соціально-особистісні якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, громадянськість, комунікативність.</p> <p>ФК14. Здатність 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</p> |
| <p>Програмні результати навчання</p> | <p>ПРН7. Знає вимоги до оформлення документації та основні закономірності побудови документів для здійснення навчального процесу в галузі фізичного виховання та спорту</p> <p>ПРН10. Знає біологічні, соціальні, психологічні та інші чинники збереження здоров'я.</p> <p>ПРН13. Вміє проводити дослідження на відповідному рівні, здійснювати пошук, обробку та аналізу інформації з різних джерел., вчитися і оволодівати сучасними знаннями для їх подальшої реалізації в практиці.</p> <p>ПРН17. Володіє руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту.</p> |
| <p>Зміст курсу</p> | <p>Мета функціонального фітнесу та його вплив на здоров'я.</p> |

| | |
|-----------------------|---|
| | <p>Основні характеристики даного напрямку фітнесу. Вибір фізичних вправ у програмі фітнес тренування. Способи визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичного навантаження. Фізичний стан як основа програмування фітнес тренування. Методика побудови програми функціонального фітнес тренінгу.</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.).</p> <p>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 sms повідомлення). У разі потреби є можливість часткового проходження курсу дистанційно (ознайомлення зі структурою курсу, робочою програмою, опрацювання лекцій). За попередньою домовленістю з викладачем будуть проводитись консультації за допомогою програм ZOOM або Meet.</p> |
| Вид контролю | Залік |
| Викладач | <p>Шеретюк Юліана Вікторівна e-mail: juli.sheretiuk@ukr.net моб. +380964587680</p> |

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|