

АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назва дисципліни (курсу)	Сучасні оздоровчі системи і програми
Кредити ЄКТС, години	5 кредитів ЄКТС. 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	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. ФК 02 Здатність проводити тренування та супроводження участі

	<p>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>Бзіта Валерія Іванівна</p> <p>моб. тел.. +38 098 707 4788</p> <p>e-mail: valerija.myroniuk@rshu.edu.ua</p>