

Анотація вибіркової навчальної дисципліни

Практикум з оздоровчого фітнесу

назва навчальної дисципліни

Шифр навчальної дисципліни	ВД.СО28, ВД.ФКС38, ВД.Х28
Загальна кількість кредитів	3
Короткий опис змісту дисципліни	<p>Дисципліна спрямована на здатність формування у студентів професійно-педагогічних знань, вмінь та здібностей необхідних для організації і методики проведення занять з оздоровчого фітнесу з людьми різного віку. Основні теми: визначення поняття «фітнес». Теоретичні основи сучасного фітнесу; класифікація фітнес-програм; аеробіка. Принципи побудови заняття аеробікою; майстерність інструктора групових програм; особливості музичного супроводу на занятті аеробікою; класифікація базових кроків аеробіки; вивчення кроків Mambo і Step-cross; вивчення кроків V-step і A-step; вивчення кроків Open-step і Step-touch; вивчення кроків Side, Curl, Knee-up; вивчення групи кроків «Reapeater»; вивчення кроків Grape-wine і Shasse-mambo; поняття лідируючої ноги, правила зміни лідируючої ноги; методи розучування комбінацій; лінійна прогресія. Принципи побудови лінійної прогресії; запобігання травматизму на занятті аеробікою.</p>
Перелік компетентностей, які формуються під час вивчення навчальної дисципліни	<p>ЗК4 Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.</p> <p>ЗК6 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях</p> <p>ЗК7 Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.</p> <p>ЗК9 Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).</p> <p>ЗК10 Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.</p> <p>ФК1 Здатність формувати в учнів загальні та предметні компетентності, відповідно до вимог стандарту середньої освіти.</p> <p>ФК2 Володіння основами цілепокладання, планування та проектування процесу навчання учнів.</p>

	<p>ФК3 Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів.</p> <p>ФК4 Здатність до критичного аналізу, діагностики та корекції власної педагогічної діяльності, оцінки педагогічного досвіду.</p> <p>ФК6 Забезпечення охорони життя і здоров'я учнів (у тому числі з особливими потребами), їхньої рухової активності у навчально-виховному процесі та позаурочній діяльності.</p> <p>ФК8 Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції навчально-виховного процесу у фізичному вихованні.</p> <p>ФК9 Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, 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.</p> <p>ФК10 Здатність 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.</p> <p>ФК11 Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах загальної середньої та професійної освіти, проводити позакласну спортивно-масову, організаційну та навчально-методичну роботу у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, закладах фітнесу, рекреації та фізичної реабілітації.</p> <p>ФК12 Здатність виховувати в учнів соціально-особистісні якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, комунікативність.</p>
--	--

	<p>Здатність здійснювати реабілітаційні заходи з метою досягнення нормального рівня здоров'я, оптимального фізичного стану та кондиції осіб різного віку (зокрема учнів спеціальних медичних груп).</p> <p>ФК13</p>
<p>Передумови, що мають бути виконані здобувачами вищої освіти для обрання навчальної дисципліни</p>	<p>Успішне опанування такими навчальними дисциплінами: на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти: «Анатомія людини»; «Біохімія».</p>
<p>Назва кафедри, що викладає навчальну дисципліни</p>	<p>Кафедра здоров'я, фітнесу та рекреації</p>
<p>ПІБ науково-педагогічного працівника, який викладає навчальну дисципліну</p>	<p>Чеверда Анастасія Олегівна, Галета Мирослав Олегович, Бабич Анна Олександрівна, Катерина Уляна Миколаївна</p>
<p>Рішення Науково-методичної ради університету про включення навчальної дисципліни до каталогу вибіркових дисциплін</p>	<p>Протокол №2 від 25.04.2023р.</p>