

Сучасні оздоровчі програми

Викладач – Миронюк Валерія Іванівна

Кількість кредитів – 3

Семестр – 1

Анотація дисципліни

Навчальна дисципліна «Сучасні оздоровчі програми» належить до вибіркових освітніх компонентів циклу професійної підготовки бакалавра спеціальності середня освіта (фізичне виховання).

Програма визначає обсяги знань, що повинен засвоїти студент адекватно вимогам освітньокваліфікаційної характеристики; алгоритм вивчення навчального матеріалу дисципліни; необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Мета дисципліни: надати студентам теоретичні знання щодо сучасних оздоровчих програм, сформувані у них практичні навички щодо діагностики стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової активності, сформувані вміння застосовувати одержані знання в повсякденному житті.

Завдання дисципліни:

- розкрити зміст основних оздоровчих програм, ознайомитися з сучасними напрямками оздоровчих програм;
- сформувані 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.

Очікувані результати вивчення дисципліни

Загальні компетентності (КЗ)

КЗ-1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

КЗ-2. 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.

КЗ-3. 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.

КЗ-4. Здатність працювати в команді.

КЗ-5. Здатність до самовдосконалення та саморозвитку.

КЗ-7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

Спеціальні (фахові) компетентності (КС)

КС-1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

КС-2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

КС-3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

КС-4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.

КС-5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

Програмні результати навчання

ПР-01. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.

ПР-02. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

ПР-03. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

ПР-04. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.

Очні консультації – 2 години на тиждень (понеділок, четвер)

Он-лайн консультації – 2 години на тиждень (за попередньою домовленістю з викладачем курсу)

E-mail викладача: valeriia.myroniuk@rshu.edu.ua