

## **Спорт для всіх.**

**Викладач – ст. викладач Кіндрат Наталія Павлівна**

**Кількість кредитів – 3**

**Семестр –3**

### **Анотація дисципліни**

Навчальна дисципліна «Спорт для всіх» належить до вибіркового освітнього компоненту циклу професійної підготовки бакалавра фізичної культури і спорту, тренера-викладача з виду спорту.

В Україні спорт для всіх став закономірним результатом пошуку ефективних шляхів забезпечення доступності для широких верст населення рухової активності заради зміцнення здоров'я людини.

Проблема формування ціннісного ставлення юнацтва та молоді до власного здоров'я, покращення фізичного розвитку та фізичної підготовленості з урахуванням вимог майбутньої професійної діяльності, формування інфраструктури сучасних і привабливих спортивних споруд за місцем проживання та у місцях масового відпочинку, модернізація в навчальних закладах системи фізичного виховання, яке має бути органічно поєднане з іншими компонентами здорового способу життя залишається актуальною в сучасному суспільстві. Саме тому пропонується вибірково навчальна дисципліна є актуальною для здобувачів вищої освіти, особливо тих, що навчаються за освітніми програмами Фізична культура і спорт.

**Мета дисципліни:** засвоєння студентами теоретичних знань та методичних навичок в організації та проведенні різних форм занять в системі спорту для всіх.

**Завдання дисципліни** полягає в:

- ознайомленні студентів з характерними особливостями виникнення та сучасною системою організації «Спорту для всіх» в країнах світу;
- ознайомленні з теорією та технологією спорту для всіх стосовно підвищення ефективності залучення населення до рухової активності з метою зміцнення здоров'я;
- ознайомленні з матеріалами однієї з програм Міжнародної асоціації спорту для всіх (TAFISA Trim and Fitness International Sport for All Association), яка передбачає збір і систематизацію характерних для певних народів видів спорту та ознайомлення з історією виникнення, загальними питаннями техніки і тактики, основними термінами цих видів спорту для популяризації їх у своїй подальшій роботі;
- формуванні системи спорту для всіх в Україні та залучення майбутніх спеціалістів з фізичної культури і спорту до впровадження засад спорту для всіх в Україні;
- оволодінні та вдосконаленні теоретичних знань та методичних навичок у проведенні занять і доступних видів спортивних заходів в навчальних установах, за місцем проживання та місцях масового відпочинку;
- залученні в якості волонтерів до організації та проведення змагань, конкурсів, показових виступів, фестивалів, спортивних свят та інших заходів, запланованих міським та обласним центрами фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».
- долученні до здійснення заходів щодо створення та зміцнення матеріально-технічної та спортивної бази для проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в соціально-побутовій сфері;
- наданні організаційно-методичної допомоги в діяльності дитячо-юнацьких підліткових клубів фізичної підготовки, фізкультурно-спортивних клубів.

**Очікувані результати вивчення дисципліни** відображені в системі програмних компетентностей, які включають загальні (ЗК) та фахові (ФК).

### **Загальні компетентності (КЗ)**

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 2. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 3. Здатність спілкуватися українською мовою (усно та письмово)

ЗК 4. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 5. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 6. Здатність використовувати іноземну мову у професійній діяльності.

ЗК 7. Здатність працювати в команді.

ЗК 8. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 9. Навики здійснення безпечної діяльності.

ЗК 10. Прагнення до збереження навколишнього середовища, реалізації концепції сталого розвитку людства.

ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 12. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

### **Спеціальні (фахові) компетентності (КС)**

ФК 1. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.

ФК 2. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.

ФК 3. Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

ФК 4. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних видів робіт основ медичних знань, надавати долікарську допомогу особам під час виникнення у них невідкладних станів та патологічних процесів в організмі, та методику фізкультурно-спортивної реабілітації таких осіб.

ФК 5. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базових знань з історичних закономірностей та особливостей розвитку фізичної культури і спорту.

ФК 8. Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості.

ФК 9. Здатність визначати закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості.

ФК 10. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання із загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.

ФК 11. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК 12. Здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму й орієнтування за топографічними картами та іншими засобами навігації.

ФК 13. Здатність здійснювати виміри у відповідності до метрологічних вимог, біомеханічний аналіз, синтез, моделювання фізичних вправ та керування рухами людини.

ФК 14. Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту.

### **Програмні результати навчання**

ПР 1. Знає нормативні акти у сфері фізичної культури і спорту; підходи до забезпечення якісного виконання завдань професійної діяльності на основі інструкцій, методичних рекомендацій, встановлених норм, нормативів, технічних умов тощо; вносить рекомендації щодо введення нових чи зміни існуючих вимог до якості послуг у сфері фізичної культури і спорту.

ПР 2. Демонструє уміння планувати, чітко формулювати цілі, застосовувати різноманітні методики, технології та практики тайм-менеджменту, які сприятимуть ефективній організації часу відповідно до особистісних та професійних потреб.

ПР 3. Демонструє знання професійного дискурсу; показує уміння спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, дотримується етики ділового спілкування; складає різні види документів, у тому числі іноземною мовою; пояснює фахівцям і нефхівцям інформацію, ідеї, проблеми, рішення у сфері фізичної культури і спорту.

ПР 4. Демонструє уміння знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел; здійснює комунікаційну взаємодію за допомогою соціальних мереж; систематизує прийоми створення, збереження, накопичення та інтерпретації даних з використанням

сучасних інформаційних та комунікаційних технологій для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень.

ПР 5. Демонструє готовність до освоєння нового матеріалу та вміння оцінювати себе критично; поглиблення базових знань з допомогою самоосвіти; вміння представити і оцінити власний досвід та аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПР 6. Демонструє ефективну співпрацю в команді співробітників окремих суб'єктів сфери фізичної культури і спорту; володіє навичками оцінювання непередбачуваних проблем у професійній діяльності й осмисленого вибору шляхів їх вирішення, несе відповідальність за результати своєї професійної діяльності; дотримується етичних норм ділового спілкування та поведінки.

ПР 7. Діє соціально відповідально та свідомо; приймає рішення на підставі сформованих ціннісних орієнтирів і гуманістичних ідеалів, розуміння концепції сталого розвитку людства.

ПР 8. Виконує визначені види рухових дій для занять масовим спортом; дотримується рекомендацій щодо тривалості та інтенсивності оздоровчої рухової активності протягом тижня; веде здоровий спосіб життя та здає встановлені тести і нормативи щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України.

ПР 9. Визначає та демонструє на препаратах, муляжах та іншому матеріалі будову опорно-рухового апарату, серцево-судинної, нервової та інших систем організму людини; пояснює значення основних понять та визначень, що характеризують перебіг фізіологічних процесів в організмі людини; прогнозує зміни функціональних процесів при емоційних та фізичних навантаженнях; описує біохімічні механізми енергетичного та пластичного забезпечення м'язового скорочення.

ПР 10. Визначає засоби профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом; діагностує функціональний стан організму людини; застосовує основні принципи та засоби надання долікарської допомоги у невідкладних станах та патологічних процесах в організмі; обирає головні підходи та засоби збереження життя, здоров'я та захисту людей в умовах загрози і виникнення небезпечних та надзвичайних ситуацій; застосовує гігієнічні заходи у процесі занять фізичною культурою і спортом; дотримується основних положень збереження навколишнього середовища у професійній діяльності.

ПР 11. Демонструє знання сучасної класифікації діагностичних підходів до оцінки здоров'я та використовувати сучасні методи діагностики індивідуального та громадського здоров'я; організовувати заходи щодо залучення різних груп населення до здорового способу життя.

ПР 12. Пояснює принципи, засоби та методи фізичного виховання населення; інтерпретує теорію навчання рухових дій; описує методики розвитку рухових якостей; визначає форми організації занять у фізичному вихованні.

ПР 13. Демонструє знання теоретичних засад використання рухової активності людини під час дозвілля для збереження здоров'я, зокрема, спортивного туризму й орієнтування на місцевості; проводить оцінку рухової активності; складає план кондиційного тренування; розробляє та організовувати фізкультурно-оздоровчі заходи для різних груп населення.

ПР 15. Описує особливості розвитку фізичної культури і спорту в різні історичні періоди у світі та Україні; аналізує процес становлення та розвитку спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.

ПР 16. Застосовує базові знання з метрології та біомеханіки, виконує необхідні виміри та розрахунки для обґрунтування засобів фізичної культури та особливостей спортивної техніки.

ПР 17. Демонструє знання основ психології особистості, психологічних процесів, психічних станів людини, психологічних якостей особистості, основ соціальної психології груп і колективу. Очні консультації – 2 години на тиждень (вівторок, четвер)

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

Е-mail викладача: [kindrat.nat@ukr.net](mailto:kindrat.nat@ukr.net)

