

## **Кредит 1. Нові технології в галузі фізичного виховання**

### **Тема1 : Вступ до курсу «Нові технології у фізичному вихованні та спорті»**

#### **План**

1. «Нові технології у фізичному вихованні та спорті» як навчальна дисципліна: зміст, завдання, принципи, предмет вивчення дисципліни.
2. Характеристики здоров'я населення України.
3. Здоров'я людини та його взаємозв'язок зі способом життя.
4. Структура і характеристика сучасних оздоровчих систем.

#### *Література*

1. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олімп. лит. – 2003. – 391 с.
2. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика проведения занятий / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов на Дону : Фенікс, 2002. – 384 с.
3. Тхоревский В. И. Теория и методика фитнес-тренировки : уч. пособие
4. / В. И. Тхоревский, Д. Г. Калашников. – М. : ООО «Фантэра», 2003. – 137 с.

### **Тема2: Нові технології у фізичному вихованні школярів.**

#### **План**

1. Формування у школярів інтересу до виконання фізичних вправ.
2. Рекреаційно-оздоровчі технології.

#### *Література*

1. Дубінчук А. Фізична культура: впроваджуємо сучасні технології // Фіз. виховання в шк.– 2001.– № 24.
2. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте.– М.: Академ., 2001.– 261 с.
3. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования / Под ред. Е. С. Полат.– М.: Академ., 2000.– 272 с.
4. Пехота О. М. Нові освітні технології.– К.: Київ, 2003.– 256 с.
5. Сембрат С. В. Педагогічний контроль та індивідуальна оцінка фізичної підготовленості дітей молод- шого шкільного віку // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. / Под ред. С. С. Ермакова.– Х., 2002.– № 6.– С. 71–82.

### **Тема3: Нові технології у фізичному вихованні студентів.**

#### **План**

1. Інтенсифікація навчального процесу у вищих навчальних закладах (ВЗО).
2. Способи підвищення інтересу і мотивації до занять з фізичного виховання студентів ВЗО.
3. Застосування нових форм проведення занять з фізичного виховання.

#### *Література*

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий / Под ред. Е. Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
2. Базильчук В.Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец.
3. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В.Б. Базильчук. – Львів, 2004. – 43 с.
4. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – С. 320–354.

5. Ващук Л.М. Характеристика напрямків фітнесу та рівень популярності її серед учнів старших класів / Инновационные направления рекреации, физической реабилитации и здоровьесберегающих технологий // Сборник статей VI международной научной конференции, 28–29 ноября 2013 года. – Харьков-Белгород-Красноярск : ХГАФК, 2013. – 284 с.
6. Глоба Г.В. Інноваційна система фізичного виховання школярів з використанням аеробних технологій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г.В. Глоба. – Харків, 2007. – 22 с.
7. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С.В. Трачук. – К., 2011. – С. 3.

## **Кредит 2.Нові технології в галузі спорту**

### **Тема4. Нові технології в циклічних видах спорту.**

#### **План**

1. Комп'ютерні технології як допомога у зростанні спортивної майстерності.
2. Методи реєстрації і аналіз змагальних дій спортсменів.
3. Психорегулювальні тренування.

#### *Література*

1. Булатова М.М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях/ М.М. Булатова. Київ: Олімпійська література, 2014. – 400с. іл.
2. Качан О.А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник / О. А. Качан. – Слов'янськ: Витоки, 2017. – 138 с., іл.
3. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В.М. Платонов. Київ: Олімпійська література, 2015. – Кн. 1. – 680 с.
4. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В.М. Платонов. Київ: Олімпійська література, 2015. – Кн. 2. – 752 с.

### **Тема5. Нові технології в ациклічних видах спорту.**

#### **План**

1. Використання ергогенних біомеханічних засобів.
2. Перспективи використання оптико-електронних методів.
3. Методи реєстрації і аналізу змагальної діяльності спортсменів.

#### *Література*

1. Булатова М.М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях/ М.М. Булатова. Київ: Олімпійська література, 2014. – 400с. іл.
2. Качан О.А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник / О. А. Качан. – Слов'янськ: Витоки, 2017. – 138 с., іл.
3. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В.М. Платонов. Київ: Олімпійська література, 2015. – Кн. 1. – 680 с.
4. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В.М. Платонов. Київ: Олімпійська література, 2015. – Кн. 2. – 752 с.

### **Тема6-7. Характеристика та зміст фітнес-програм із різною руховою активністю.**

**(4год.)**

#### **План**

1. Характеристика фітнес технологій.
2. Застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання.

3. Аеробіка як один із напрямів фізкультурно-оздоровчих фітнес-програм.
4. Мета та завдання оздоровчого фітнесу. Класифікація видів аеробіки.
5. Степ-аеробіка. Інтервальне тренування високої інтенсивності (ІТВІ). Хай-імпакт. Хай-лоу-імпакт. Роуп-скиппінг. Супер-стронг. Памп-аеробіка. Слайд-аеробіка. Фитбол-аеробіка. Тераробіка. Лоу-імпакт. Танцювальна аеробіка. Хип-хоп. Аероданс. Салса, латина. Тай-бо, ки-до. Бокс-аеробіка. Кара-Т-робіка. Кикс-аеробіка.

#### ***Література***

1. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу/ Н. Воловик – Навчальний посібник.К: Видавництво НПУ ім. В.П. Драгоманова, 2014.- 240 с.
2. Кібальник О. Я. Зміст фітнес-технології для підвищення рухової активності підлітків / О. Я. Кібальник // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2014. - № 2. - С. 42–46.

### **Кредит 3. Інформаційні технології в спорті**

#### **Тема 8.Інформаційні технології у спортивному тренуванні.**

##### **План**

1. Використання динамічно-керованих моделей і безконтактних сенсорних технологій.
2. Використання функціоналу сучасних гаджетів під час спортивної діяльності.
3. Використання 3D технологій у спортивному тренуванні.

#### ***Література***

1. Булатова М.М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях/ М.М. Булатова. Київ: Олімпійська література, 2014. – 400с. іл.
2. Качан О.А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник / О. А. Качан. – Слов'янськ: Витоки, 2017. – 138 с., іл.
3. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В.М. Платонов. Київ: Олімпійська література, 2015. – Кн. 1. – 680 с.
4. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В.М. Платонов. Київ: Олімпійська література, 2015. – Кн. 2. – 752 с.

#### **Тема 9.Інформаційні технології організації змагань.**

##### **План**

1. Організація змагань в циклічних видах спорту.
2. Організація змагань в ациклічних видах спорту.
3. Впровадження нових технологій в олімпійську систему змагань.
4. Презентація і рекламна діяльність в спорті.

#### ***Література***

1. Булатова М.М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях/ М.М. Булатова. Київ: Олімпійська література, 2014. – 400с. іл.
2. Качан О.А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник / О. А. Качан. – Слов'янськ: Витоки, 2017. – 138 с., іл.
3. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В.М. Платонов. Київ: Олімпійська література, 2015. – Кн. 1. – 680 с.
4. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В.М. Платонов. Київ: Олімпійська література, 2015. – Кн. 2. – 752 с.

#### **Тема 10. Використання телекомунікаційних технологій у фізичному вихованні та спорті.**

##### **План**

1. Використання сучасних аудіовізуальних пристроїв.

2. Специфіка застосування інформаційно комунікаційних систем.

*Література*

1. Булатова М.М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях/ М.М. Булатова. Київ: Олімпійська література, 2014. – 400с. іл.
2. Качан О.А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник / О. А. Качан. – Слов'янськ: Витоки, 2017. – 138 с., іл.
3. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В.М. Платонов. Київ: Олімпійська література, 2015. – Кн. 1. – 680 с.
4. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В.М. Платонов. Київ: Олімпійська література, 2015. – Кн. 2. – 752 с.