

АНОТАЦІЇ НАВЧАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН
для вільного вибору студентів на 2018-2019 навчальний рік

VI курс спеціальності
014.11 Середня освіта (Фізична культура) освітній ступінь магістр

Сучасні популярні системи фізичних вправ

1. Ідентифікація

<i>Шифр: ДВС.2.2.5</i>	Характеристика навчального курсу
<i>Кількість кредитів відповідних ЄКТС: 4</i> <i>Загальна кількість годин: 120 год.</i> <i>Тижневих годин: 1.</i>	Варіативна Курс: VI Семестр: 3 Лекції: 4 год. Практичні заняття: 14 год. Самостійна робота: 102 год. Вид контролю: залік

2. Мета курсу: формування системи знань із сучасних популярних систем фізичних вправ, сформуванню системи знань про оздоровчий вплив сучасних популярних систем фізичних навантажень на організм людини для розвитку загальної витривалості, силових якостей, гнучкості, швидкісних реакцій, спритності та координаційних здібностей; набуття студентами необхідних знань, умінь та навичок для підготовки їх до професійної діяльності у якості викладача фізичного виховання.

3. Опис курсу.

Кредит 1. Аеробні популярні системи фізичних вправ.

Тема 1. Організація навчально-тренувального процесу зі студентами, які займаються вправами оздоровчого характеру.

Побудова навчально-тренувальних занять. Види аудиторних занять оздоровчими вправами: заняття загальної фізичної підготовки; спеціалізовані (предметні) заняття; комбіновані заняття; спортивне (кондиційне) тренування. Методична направленість занять: заняття вибіркового впливу; заняття комбінованого впливу; контрольні заняття.

Основні завдання тренування: формування знань щодо рухової діяльності; навчання руховим умінням та навичкам; розвиток загальних та спеціальних функцій опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем; формування та підтримка гарної постави; загартування організму; виховання моральних, інтелектуальних, вольових та естетичних якостей.

Тема 2. Аеробні види гімнастики.

Аеробіка оздоровчого спрямування: ритмічна гімнастика; класична аеробіка (базова аеробіка); танцювальні види аеробіки (танцювальна аеробіка, джаз-аеробіка, сальса-аеробіка); циклічна аеробіка (кардіоаеробіки, степ-аеробіка); східноєвропейська аеробіка (тай-бо, кі-бо); аква-аеробіка (гідроаеробіка).

Тема 3. Оздоровчий фітнес.

Фітнес як система загального оздоровлення людини через обумовлене фізичне навантаження, поєднання силового й аеробного тренування, розвитку гнучкості з повноцінним раціональним харчуванням. Фітнес-тренінг, загальний фітнес. Поняття про

аквафітнес, акваджокінг, спінінг або сайкл рібок, памп-фітнес, спінбайк-аеробіка, слайд-фітнес, резист бол, степ-фітнес, дубль-степ, йога-фітнес, бокс-фітнес і карате-фітнес.

Кредит 2. Атлетична гімнастика.

Тема 4. Атлетичні види гімнастики.

Оздоровчий напрямок атлетичної гімнастики. Види оздоровчої атлетичної гімнастики: памп-аеробіка, боді-памп, уппер-боді, верса-тренінг, боді-кондидиін, боді-балет; стретчинг.

Кредит 3. Косметичні та лікувально-профілактичні види гімнастики оздоровчої гімнастики.

Тема 5. Косметичні види оздоровчої гімнастики.

Системи косметичного оздоровчого фітнес-тренування: шейпінг, каланетика, пілатес.

Тема 6. Лікувально-профілактичні види гімнастики.

Коригувальна гімнастика. Дихальні системи гімнастики: дихальні вправи гімнастики йогів; парадоксальна дихальна гімнастика Стрельнікової; дихальна гімнастика Бутейка; дихальна гімнастика Лобанової-Попової.

Кредит 4. Східні системи гімнастики.

Тема 7. Східні системи гімнастики.

Гімнастика йогів та її різновиди: хатха-йога, аштанга-йога, вінні-йога, йога Айенгара, пауер-йога, фітнес-йога. Гімнастика ушу; цигун.

4. Завдання курсу.

- надати уявлення студентам про місце і значення навчальної дисципліни «Сучасні популярні системи фізичних вправ (фітнес, атлетична гімнастика, у-шу, шейпінг, пілатес, каланетика, йога» у структурно-логічній схемі підготовки фахівців з обраної спеціальності.

– оволодіти знаннями, уміннями та навичками, які необхідні для самостійної педагогічної діяльності при проведенні занять із застосуванням сучасних популярних систем фізичних вправ .

- ознайомити з класифікацією видів оздоровчої аеробіки, фітнесу, атлетичної гімнастики, косметичної та лікувально-профілактичних видів гімнастики, східних систем гімнастики; охарактеризувати їх види; висвітлити їх структурні компоненти та різновиди;

- професійні вміння для вирішення завдань виховання потреби у фізичному вдосконаленні й систематичних заняттях фізичними вправами; зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності; підвищення функціональних можливостей організму; розвиток та вдосконалення фізичних якостей.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- мету і завдання сучасних популярних оздоровчих фізичних вправ;
- основи техніки виконання та навчання оздоровчих гімнастичних вправ, що сприяють корекції порушень постави та сприяють розвитку укріплення м'язового корсету живота та спини;
- основи техніки виконання та навчання оздоровчих гімнастичних вправ, що сприяють корекції сколіотичної хвороби;
- - основи техніки виконання та навчання оздоровчих гімнастичних вправ, що сприяють корекції при ортопедичних порушеннях нижніх кінцівок;
- - основи техніки виконання та навчання оздоровчих гімнастичних вправ, що сприяють корекції зору;
- - основи техніки виконання та навчання оздоровчих гімнастичних вправ, що сприяють корекції дихальної системи;
- - основи техніки виконання та навчання оздоровчих гімнастичних вправ, що сприяють корекції м'язової системи;
-

вміти:

- методично правильно проводити заняття із застосуванням сучасних оздоровчих систем фізичних вправ;
- будувати комплекси вправ з сучасних популярних фізичних вправ.

5. Статус у навчальному плані.

Варіативна навчальна дисципліна із циклу професійних компетентностей.

6. Лектор: професор, доктор біологічних наук Рожков Ігор Миколайович.

7. Форми і методи навчання: лекційні та практичні заняття з використанням сучасних методів, інтерактивних методик та комп'ютерної техніки, індивідуальна робота, самостійна робота.

8. Форми організації контролю знань та система оцінювання. Поточний та підсумковий контроль здійснюється у вигляді відповідей на практичних заняттях, написання та захист рефератів, написання контрольних робіт, участь у студентських наукових конференціях з тематики дисципліни, комп'ютерних тестів на освітньому просторі університету.

Для оцінювання використовується національна чотирибальна шкала: відмінно, добре, задовільно, незадовільно; європейська шкала: А, В, С, D, E, FХ.

100% балів студенти накопичують на заняттях та під час поточного контролю, що регламентується робочою програмою викладача.

9. Мова викладання: українська.

Фізичне виховання в історії педагогічної думки

1. Ідентифікація

<i>Шифр: ДВС. 2.2.6</i>	Характеристика навчального курсу
<i>Кількість кредитів відповідних ЄКТС: 4 Загальна кількість годин: 120 год. Тижневих годин: 1.</i>	Варіативна Курс: VI Семестр: 3 Лекції: 4 год. Практичні заняття: 14 год. Самостійна робота: 102 год. Вид контролю: залік

2. Мета курсу: формування в майбутніх учителів фізичної культури здатності до аналізу, співставлення, порівняння певних тенденцій розвитку фізичного виховання у історичній ретроспективі.

3. Опис курсу.

Кредит I. Фізичне виховання за часів давніх цивілізацій та в античному світі

Тема 1. Педагогічні ідеї Європейських цивілізацій.

Фізичне виховання в Древній Греції. Військово-фізичне виховання в Спарті. Афінська система фізичного виховання. Древньогрецькі міфи і ідеал фізичного виховання (Геракл, Гектор, Ахіллес). Древньогрецькі філософи про фізичне виховання. Геракліт, Демокрит, Платон і Аристотель.

Фізичне виховання в Древньому Римі. Виховання гладіаторів.

Кредит II. Традиції фізичного виховання в Європі в Середньовіччі та епоху Відродження.

Тема 2. Фізичне виховання в Європі в Середньовіччі та епоху Відродження

Система лицарського виховання. Сім лицарських добродієностей. Вікторіно де Фельтре - фізичне виховання у «Будинку радості». Т. Мот і Т. Кампанелли. Поєднання фізичної праці з розумовою. Ідея виховання джентльмена Дж. Локка. Зародження ідей здорового способу життя у праці «Думки про виховання» Дж. Локка. Концепція природного

виховання Ж.-Ж. Руссо. Вікова періодизація Ж.-Ж. Руссо. Фізичне виховання в теорії елементарної освіти Й.Г.Песталоцці.

Кредит III. Ідеї фізичного виховання від часів Київської Русі до Нового часу

Тема 3. Фізичне виховання від часів Київської Русі до Нового часу

Фізичне виховання в школах Київської Русі. Висвітлення ідей здорового способу життя у літературних пам'ятках Київської Русі.

Фізичне виховання в епоху Відродження. Фізичне виховання та ідеї ЗСЖ в братських школах. Роль фізичного виховання козацької педагогіці. Фізичне виховання у поглядах Ф. Прокоповича та Г. Сковороди.

Тема 4. Розвиток фізичного виховання у XIX столітті.

Фізичне виховання у поглядах О. Духновича. Ідея «збереження народного здоров'я» М. Пирогова. «Здорова педагогіка» К.Д. Ушинського. Роль фізичної праці у творі «Праця в її психічному та виховному значенні» К.Д.Ушинського.

Тема 5. Теорія фізичного виховання П. Ф. Лесгафта. «Основи природної гімнастики», «Фізичний розвиток у школах», «Про відношення анатомії до фізичного виховання», «Підготовка вчителів гімнастики в країнах Західної Європи», «Про ігри і фізичне виховання у школі». Лесгафтовська система фізичного виховання. Вікова періодизація. П. Лесгафт про ЗСЖ.

Кредит IV. Вітчизняні педагоги про фізичне виховання у XX- XXI століття

Тема 6. Ідеї фізичного виховання у XX- XXI столітті.

Поєднання фізичного виховання з продуктивною працею. С.Т.Шацький та А.С.Макаренко. Роль фізичного виховання у виховному ідеалі Г.Ващенко. В.О.Сухомлинський про фізичне виховання. Вчителі-новатори та ідеї удосконалення уроку фізичної культури.

Тема 7. Сучасні тенденції розвитку фізичного виховання в Україні.

Науково-дослідні проекти. Технологія персоніфікованого підходу. Фізичне виховання в персоналіях.

4. Завдання курсу.

Відповідно до мети *завданнями* курсу є вивчення студентами теоретичних основ маркетингу фізкультурно-оздоровчих послуг, а саме: особливостей фізкультурно-оздоровчих послуг у сучасній економіці; процесу розробки спортивно-оздоровчої послуги; основ формування цінової і комунікаційної політики спортивно-оздоровчої фірми; процесу реалізації спортивно-оздоровчої послуги; набуття студентами здатності приймати обґрунтовані стратегічні та тактичні рішення у ринковій ситуації, яка змінюється.

У результаті вивчення курсу студенти повинні:

знати:

- усвідомлювати взаємовплив народної та наукової педагогіки, джерела історії педагогіки, зв'язок історії педагогіки з іншими науками, структуру, мету і завдання курсу;
- історію становлення фізичного виховання на різних історичних етапах на Україні та в Східній і Західній педагогічній думці;
- зміст основних державних документів;
- історію фізичного виховання і педагогіки рідного народу;
- педагогічну діяльність і погляди видатних просвітителів на розвиток фізичного виховання;
- історико-педагогічні факти, відомості, що стосуються рідного краю, різних регіонів України.

вміти:

- працювати з першоджерелами, аналізувати педагогічну літературу;
- оперувати поняттями педагогіки;

- розкривати гуманістичні та демократичні засади розвитку національної школи і педагогіки за роки різних епох розвитку української держави;
- співвідносити історичний досвід фізичного виховання з потребами сучасної освіти;
- виділяти найоптимальніші ідеї фізичного виховання зі спадщини минулого та творчо застосовувати їх у шкільній практиці сучасних шкіл;
- проводити дослідницьку та інноваційну діяльність;
- аналізувати, систематизувати та узагальнювати результати наукових досліджень у сфері освіти;
- аналізувати, систематизувати та узагальнювати результати наукових досліджень у сфері вищої освіти.

5. Статус у навчальному плані.

Варіативна навчальна дисципліна із циклу професійних компетентностей.

6. Лектор: доктор філософії в галузі освіти – Адаменко Оксана Олександрівна.

7. Форми і методи навчання: лекційні та практичні заняття з використанням сучасних методів, інтерактивних методик та комп'ютерної техніки, індивідуальна робота, самостійна робота.

8. Форми організації контролю знань та система оцінювання. Поточний та підсумковий контроль здійснюється у вигляді відповідей на практичних заняттях, написання та захист рефератів, написання контрольних робіт, участь у студентських наукових конференціях з тематики дисципліни, комп'ютерних тестів на освітньому просторі університету.

Для оцінювання використовується національна чотирибальна шкала: відмінно, добре, задовільно, незадовільно; європейська шкала: A, B, C, D, E, FX.

100% балів студенти накопичують на заняттях та під час поточного контролю, що регламентується робочою програмою викладач

9. Мова викладання: українська.

"Спорт для всіх" у системі фізичного виховання студентів

1. Ідентифікація

Шифр: ДВС.2.2.5	Характеристика навчального курсу
<p>Кількість кредитів відповідних ЄКТС: 4</p> <p>Загальна кількість годин: 120 год.</p> <p>Тижневих годин: 1.</p>	<p>Варіативна</p> <p>Курс: VI</p> <p>Семестр: 3</p> <p>Лекції: 4 год.</p> <p>Практичні заняття: 14 год.</p> <p>Самостійна робота: 102 год.</p> <p>Вид контролю: залік</p>

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

3. Опис курсу.

Тема 1. Загальна теорія спорту для всіх як наукова та навчальна дисципліна

Тема 2. Історія формування системи спорту для всіх

Тема 3. Визначення терміну «спорт для всіх»

Тема 4. Ознаки, зміст та форми організації «спорту для всіх»

Тема 5. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту в Україні (1-ша частина)

Тема 6. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту в Україні (2-га частина)

Тема 7. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту в Україні (3-тя частина)

Тема 8. Цілі, мотивація до рухової активності та структура системи спорту для всіх

Тема 9. Функції системи «Спорту для всіх»

Тема 10. Принципи державного управління у спорті для всіх

Тема 11. Завдання, структура і форми роботи центрів здоров'я населення у спорті «Спорт для всіх»

- Тема 12. Діяльність центрів здоров'я «Спорт для всіх»
Тема 13. Кадрове забезпечення управління «Спорт для всіх»
Тема 14. Спортивна діяльність як спеціалізований напрям фізичного виховання
Тема 15. Первинна спортивна спеціалізація та прогнозування спортивного результату
Тема 16. Професійно-прикладні види спорту
Тема 17. Організація і проведення спортивних змагань
Тема 18 Показові виступи у процесі змагань

4. Завдання курсу.

Оволодіння та вдосконалення теоретичних знань і методичних навичок у проведенні занять і доступних видів спортивних заходів у навчальних установах, ознайомлення з особливостями кондиційного тренування з людьми старшого, похилого віку та відхиленнями у здоров'ї; оволодіння основами організації показових виступів та спортивних змагань, методики спортивного тренування.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

Знати:

- Значення та місце спорту для всіх у системі фізичного виховання та спорту;
- Завдання та зміст рухової активності дошкільних, шкільних, вищих та лікувально-оздоровчих закладів;
- Спортивну термінологію;
- Зміст, організацію та методику проведення різноманітних форм занять та тестувань;
- Основи тренування з доступних видів спорту та оздоровчої фізичної культури;
- Організацію гімнастичних змагань;

В м і т и:

- Проводити навчально-тренувальні та інші форми занять;
- Використовувати засоби гімнастики у лікувальних, реабілітаційних та рекреаційних цілях;
- Організувати та проводити змагання з елементами програмних гімнастичних вправ (тестів) та гімнастики категорії «Б»;

Ознайомитися:

- З перспективами розвитку видів і різновидностей гімнастики на Україні;
- Організацією та методикою роботи спортивного тренера з одного із видів гімнастики за вибором.
- Основами будівництва гімнастичних майданчиків, тренажерних комплексів, устаткування гімнастичних залів.

5. Статус у навчальному плані.

Варіативна навчальна дисципліна із циклу професійних компетентностей.

6. Лектор: доктор філософії в галузі освіти, доцент Литвиненко О.М.

7. Форми і методи навчання: лекційні та практичні заняття з використанням сучасних методів, інтерактивних методик та комп'ютерної техніки, індивідуальна робота, самостійна робота.

8. Форми організації контролю знань та система оцінювання. Поточний та підсумковий контроль здійснюється у вигляді відповідей на практичних заняттях, написання та захист рефератів, написання контрольних робіт, участь у студентських наукових конференціях з тематики дисципліни, комп'ютерних тестів на освітньому просторі університету.

Для оцінювання використовується національна чотирибальна шкала: відмінно, добре, задовільно, незадовільно; європейська шкала: А, В, С, D, E, FХ.

100% балів студенти накопичують на заняттях та під час поточного контролю, що регламентується робочою програмою викладач

9. Мова викладання: українська.