

СУЧАСНІ ПОПУЛЯРНІ СИСТЕМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Освітня програма: Середня освіта (Фізична культура)

Рівень вищої освіти: другий (магістерський)

1. Ідентифікація

<i>Кредитів ЕКТС: 4</i> <i>Загальна кількість годин: 120</i>	Вибіркова Курс: 6 Семестр: 3 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.

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

Тема 2. Аеробні види гімнастики.

Тема 3. Оздоровчий фітнес.

Тема 4. Атлетичні види гімнастики.

Тема 5. Косметичні види оздоровчої гімнастики.

Тема 6. Лікувально-профілактичні види гімнастики.

Тема 7. Східні системи гімнастики.

4. Завдання курсу:

- надати уявлення студентам про місце і значення навчальної дисципліни «Сучасні популярні системи фізичних вправ (фітнес, атлетична гімнастика, ушу, 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;

- надати 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.

5. Форми і методи навчання: лекційні та практичні заняття, самостійна робота.

6. Форми організації контролю знань та система оцінювання. Для оцінювання використовується національна чотирибальна шкала: відмінно, добре, задовільно, незадовільно; європейська шкала: А, В, С, D, E, FX.

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

7. Мова викладання: українська.