

Силабус дисципліни «Оздоровчі системи у фізичному вихованні та спорті»:



Викладач : Довгань Надія Юрївна , доктор педагогічних наук , професор завідувачка кафедри олімпійського і професійного спорту ЧНУ ім. Петра Могили, майстер спорту.

Мета навчальної дисципліни Мета: підвищити фаховість майбутнього спеціаліста в області оздоровлення та відновлення людини за допомогою як сучасних засобів фізичного виховання, так і нетрадиційних систем оздоровлення.

Завдання навчальної дисципліни « Оздоровчі системи у фізичному вихованні та спорті » :

- озброїти майбутніх спеціалістів знаннями про системи оздоровлення для дорослого населення;
- сформуванню уявлення про раціональне використання нетрадиційних систем оздоровлення;
- навчити застосуванню у майбутній професійній діяльності різноманітних сучасних засобів фізичного виховання і нетрадиційних систем оздоровлення;
- сформуванню у здобувачів вищої освіти практичні навички проведення рекреаційно- оздоровчих занять.

Об'єкт навчальної дисципліни – є процес упровадження сучасних оздоровчих систем у фізичному вихованні та спорті

Предмет вивчення навчальної дисципліни оздоровчі системи у фізичному вихованні та спорті

Після вивчення курсу здобувачі вищої освіти повинні володіти такими компетентностями:

Програмні результати навчання

РН1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.

РН2. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.

РН3. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.

РН 4. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

РН5. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

РН6. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.

РН7. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

РН8. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

РН9. Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.

РН10. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Форми організації занять. Основними формами організації занять є лекції, практичні заняття, індивідуально-консультаційна робота під керівництвом викладача та самостійна робота здобувача вищої освіти

Зміст дисципліни

Тема 1 Введення в дисципліну «Оздоровчі системи у фізичному вихованні та спорті»

Тема2. Фітнес-програма як форма рухової активності

Тема 3.Оздоровчі технології фізичного розвитку

(Фітнес-програма як форма рухової активності Система Пілатес Системи Амосова «Режим здоров'я» та —1000 рухів

Тема 4.Особливості організації та методики проведення занять з особами різного віку та статі

Тема 5. Здоров язберегаючі технології у сфері фізичної культури та спорту (Система «Бодіфлекс» Система Лідьярда Профілакто-відновна гімнастика Ф.Т. Ткачова

Програмні компетентності:Перелік обов'язкових компетентностей випускника

ІК Інтегральна компетентність -Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності (ЗК)

ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК2.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.

ЗК5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК9. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)

СК2. Здатність проводити тренування та супроводження участі компетентності спортсменів у змаганнях.

СК3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

СК5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

СК7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

СК12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

СК14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Обсяг: 4 кредита ECTS (120 год.).

Особливості системи Ніши)

Тема 6. Технології оздоровлення в системі здоров'я людини (Система оздоровлення Маккензі Система оздоровлення Дікуля Система зміцнення хребта за методом Брега)

Тема 7. Оздоровчі системи у фізичному вихованні та спорті

ПРЕРЕКВІЗИТИ ТА ПОСТРЕКВІЗИТИ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами вивчення даного предмету є базовими предметами для вивчення є навчальні дисципліни: «Теорія і методика фізичного виховання », «Фізіологія людини », «Біохімія», «Біомеханіка» Для практичної підготовки необхідні знання «Загальна теорія підготовки спортсменів ». Процес підготовки проходить на основі знань з «Педагогіки», «Загальної психології», «Менеджменту», «Валеології» тощо.

Види робіт:

Підготовка індивідуальної роботи (реферат, презентація ,проект) – 15балів. Опитування на практичних заняттях – 40 (8занять по 5 балів).

Тестування –5 балів.

Забезпечення освітнього процесу:

Навчально-методичний матеріал: конспекти лекцій та практичних занять.

Мережа Інтернет: доступ до сайтів університетів та інших сайтів, що необхідні для навчального процесу, система електронного навчання Moodle.

Обладнання: мультимедійний проектор.

Семестровий контроль: залік

Оцінювання: за семестр: 70 балів, зазалік : 30 балів.

Критерії оцінювання семінарських (практичних) занять

Ступінь глибини знань з теми заняття, використання наукової термінології, володіння понятійним апаратом. Вміння працювати з навчальним матеріалом, правильність планування своєї самостійної роботи. Вміння будувати відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію.

Критерії оцінювання індивідуальної роботи

Оформлення роботи відповідно до вимог. Відповідність теоретичному і практичному матеріалу, наявність нової інформації з питань щодо практичного застосування.