

## **АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **«Оздоровчо-рекреаційні технології у фізичному вихованні різних груп населення»**

1. **Метою** вивчення навчальної дисципліни здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) є визначення змісту, ролі й завдань навчальної дисципліни у підготовці фахівців із фізичної культури та спорту формування загальних та спеціальних фахових компетентностей у здобувачів вищої освіти та спрямована на формування у студентів сучасного системного мислення і комплексу спеціальних знань у галузі фізичного виховання та спорту.

Навчальна дисципліна «Оздоровчо-рекреаційні технології у фізичному вихованні різних груп населення» взаємопов'язана з такими навчальними дисциплінами: «Теорія і методика спортивних одноборств», «Сучасні спортивні ігри», «Теорія і методика викладання настільного тенісу і бадмінтону».

#### **2. Перелік компетентностей, здобуття яких гарантуватиме вивчення навчальної дисципліни.**

Відповідно до освітньо-професійної програми (затверджена ухвалою вченої ради К-ПНУ імені Івана Огієнка від 30 травня 2017 року, протокол за № 6) у здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня формуються наступні *загальні компетентності*:

- навички використання інформаційних і комунікаційних технологій;
- здатність генерувати нові ідеї (креативність).

*Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:*

- здійснення підготовчої роботи і виконавської діяльності з усіх видів рухової активності за навчальною програмою. Застосування традиційних та

авторських форм та методів організації і методики проведення спортивно-масових форм;

- вивчення нових сучасних підходів в організації діяльності фізкультурно-спортивних колективів, спортивних секцій, спортивних клубів та команд на основі менеджменту і маркетингу фізичного виховання і спорту;

- здатність використовувати нетрадиційні методи, засоби і технології в організації масової фізичної культури різних верств населення.

### **Сфера реалізації здобутих компетентностей під час працевлаштування.**

Загальні компетентності.

#### *1. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.*

Магістр, викладач з фізичної культури спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) уміє аналізувати і класифікувати інформаційні джерела та орієнтуватися в інформаційному просторі, отримувати інформацію та оперувати нею відповідно до власних потреб і вимог сучасного інформаційного суспільства Використовуючи всесвітню мережу Інтернет пошукові системи Google, YouTube та інші здійснюють пошук необхідної новітньої інформації щодо різних засобів, методів, методик для проведення занять у фізичному вихованні та спорті.

#### *2. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).*

Магістр, викладач з фізичної культури, вміє створювати і знаходити нові оригінальні ідеї, що відхиляються від прийнятих схем мислення, успішно вирішувати поставлені завдання нестандартним чином. Це бачення проблем під іншим кутом і їх рішення унікальним способом, що носить конструктивний характер.

Спеціальні (фахові) компетентності.

*1. Здійснення підготовчої роботи і виконавської діяльності з усіх видів рухової активності за навчальною програмою. Застосування традиційних та*

*авторських форм та методів організації і методики проведення спортивно-масових форм.*

Магістр, викладач з фізичної культури набуває теоретичних знань і практичних умінь для спортивно-масової роботи у процесі вивчення навчальної дисципліни дисципліна «Оздоровчо-рекреаційні технології у фізичному вихованні різних груп населення», що забезпечується відповідним теоретичним підґрунтям здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Це стосується зв'язку сучасних видів рухової активності та видів спорту з іншими видами спорту та з іншими сферами професійної діяльності вчителя. Набуті знання магістранти використовуватимуть у своїй практичній діяльності із застосуванням авторських форм та в спортивно-масовій роботі.

*2. Вивчення нових сучасних підходів в організації діяльності фізкультурно-спортивних колективів, спортивних секцій, спортивних клубів та команд на основі менеджменту і маркетингу фізичного виховання і спорту.*

Магістр, викладач з фізичної культури спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) уміє аналізувати, знає нові сучасні підходи в організації діяльності фізкультурно-спортивних колективів, спортивних секцій, спортивних клубів та команд на основі менеджменту і маркетингу фізичного виховання і спорту.

*3. Здатність використовувати нетрадиційні методи, засоби і технології в організації масової фізичної культури різних верств населення.*

Магістр, викладач з фізичної культури вміє використовувати нетрадиційні методи, засоби і технології в організації масової фізичної культури та спорту. У процесі вивчення дисципліни дисципліна «Оздоровчо-рекреаційні технології у фізичному вихованні різних груп населення» дозволить оволодіти вміннями і навичками проведення різних форм занять з людьми різних вікових груп із урахуванням параметрів їх здоров'я, фізичної і

технічної підготовленості та верств населення.

### **3. Зміст навчальної дисципліни за модулями та темами**

#### **Змістовий модуль 1**

##### **Нетрадиційні види масової фізичної культури та спорту, як засіб підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи**

Тема 1. Гімнастика у фізичному вихованні різних груп населення

У першу групу входять види гімнастики і танців. Ця група класифікується за такими напрямками:

- гімнастика танцювального напрямку, в яку входять: гармонійна гімнастика, жіноча гімнастика, ритмічна гімнастика, диско-гімнастика, акробатичний рок-н-рол, кік лег, спортивна аеробіка;

- гімнастика корегуючого напрямку, в яку входять: атлетична гімнастика, шейпінг, атлербіка, ритмоатлетизм, гантельна гімнастика, косметична гімнастика, корегуючи, каланетика, прихована гімнастика;

- гімнастика для розвитку гнучкості і рухливості в суглобах, в яку входять: тисяча рухів, стретчинг, позова розтяжка, біомеханічна стимуляція, вольова гімнастика, пластична гімнастика;

- гімнастика заснована на східних оздоровчих системах, в яку входять: іцзиньцзин, бадуаньцзинь, тайцзицюань, цигун, тайцзи-цигун, цзяньфей, ляньгун у 18 вправах, гімнастика тварин, зіонгшинь, інтегральна гімнастика.

Тема 2. Оздоровчі види ходьби і бігу у фізичному вихованні різних груп населення.

У другу групу входять різноманітні тренувальні програми з оздоровчого бігу та ходьби. Ходьба є ефективним засобом підвищення фізичного стану за умови швидкого темпу та достатньої тривалості кожного заняття. В оздоровчій фізичній культурі розрізняють 5 типів ходьби: дуже повільну (60-70 кроків в хвилину), повільну (70-90), середню (90-120), швидку (120-140), дуже швидку (більш як 140). До оздоровчої ходьби відносяться такі системи та програми: система оздоровчої ходьби за І.М. Яблонським, система

оздоровчої ходьби для чоловіків (Л.Я. Іваненко, Н.П. Страпко, 1989), програма ходьби для людей різного віку (К. Купер, 1979), оздоровча ходьба для людей з різною масою тіла (Є.М. Беркович, 1978).

Оздоровчий біг – це одна з найбільш популярних форм занять фізичними вправами, яка розповсюджена серед людей різного віку. Головний принцип використання цієї форми заняття – поступовість у нарощування навантаження, у зв'язку з чим важливо починати тренування з ходьби, а потім чергувати ходьбу з бігом. До оздоровчої бігу відносяться такі системи та програми: програма підвищення дозованого навантаження у оздоровчому бігу (Р.С. Мотилянська, 1984), програма оздоровчого бігу для людей різного віку, статі і рівня фізичного стану (С.А. Душанін, О.А. Пирогова, Л.Я. Іваненко, 1980), програма оздоровчого бігу (В. Баурман, В. Гаррісон), система оздоровчого бігу (М.М. Амосов), програма оздоровчого бігу (Ф.П. Суслов), програма оздоровчого бігу (Р. Астранд, К. Родаль).

Тема 3. Технічні види нетрадиційних занять у фізичному вихованні різних груп населення. У третю групу входять технічні види фізичних вправ та спорту. До них відносять: пауерліфтинг, гирьовий спорт, бодібілдинг, стронгмен, хай ланд, армреслінг, перетягування канату, керлінг, скейтборд, сноубордінг, фрістайл, триатлон, єкіден, віндсерфінг, вейкбордінг, байк, шорт-трек, скелетон, скайсерфінг, банджі-джампінг, бейс-джамп, вирлібол, більярд.

Тема 4. Спортивні ігри у фізичному вихованні різних груп населення.

У четверту групу входять спортивні ігри, що популярні у різних народів світу, але ще не дуже поширені в Україні. До них відносять: бейсбол, сквош, дартс, сепактакроу, гольф, кеглі, крокет, крикет, гейтбол, хітбол, лякрос, гельський або ірландський футбол, австралійський футбол, поло, лапта, роккі, городки.

Тема 5. Одноборства у фізичному вихованні різних груп населення.

У останню групу входять східні види одноборств, такі як: айкідо, джіу-джитсу, карате-до, кендо, кікбоксінг, кунг-фу, муей-тай, сават, сумо,

тхеквондо, ушу, бандо, в'єт-во-дао, хапкі до, російський стиль (стиль Кадочникова).

#### **4. Обсяг вивчення навчальної дисципліни:**

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Рік навчання	1-ий рік	1-ий рік
Семестр вивчення	II семестр	II семестр
Кількість кредитів ЄКТС	4 кредити	4 кредити
Загальний обсяг годин	120 годин	120 годин
Кількість годин навчальних занять	40 годин	12 годин
Лекційні заняття	10 годин	4 години
Практичні заняття	30 годин	8 годин
Семінарські заняття	-	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	80 годин	108 годин

#### **5. Форма семестрового контролю –залік**

#### **6. Інформація про науково-педагогічних працівників, які забезпечують викладання дисципліни:**

Петров Андрій Олександрович, кандидат педагогічних наук, викладач кафедри спорту і спортивних ігор.

#### **7. Перелік основної літератури:**

1. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. 248с.

2. Солопчук М.С., Шишкін О.П., Стасюк І.І., та ін. Нетрадиційні види спорту: Навчальний посібник. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець – Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2006. 104 с.

3. Солопчук М.С., Шишкін. О.П., Нетрадиційні види занять фізичними вправами у фізкультурно-оздоровчій роботі з людьми середнього та похилого віку. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 1999. 72 с.