



Вибір дисципліни “Спортивно- педагогічне удосконалення” (варіативного модуля “НУШ”)

"СПОРТ СТАЄ ЗАСОБОМ ВИХОВАННЯ ТОДІ, КОЛИ ВІН
УЛЮБЛЕНЕ ЗАНЯТТЯ КОЖНОГО"
(В.О.СУХОМЛИНСЬКИЙ)



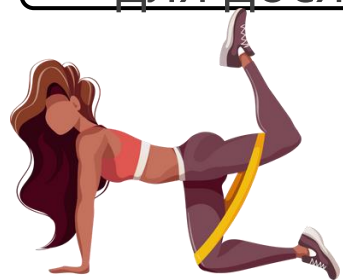
1. “ФІТНЕС”

Мета дисципліни:

Зміцнення здоров'я студентів, підвищення життєвого тону, зростання загальної і спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, підвищення психічного і психологічного настрою.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів

- Підвищення фізичної підготовленості (ефективні методики тренувань, розвиток витривалості, сили, гнучкості та координації).
- Розуміння принципів здорового способу життя (поєднання фізичних навантажень зі здоровим харчуванням, відпочинком і ментальним здоров'ям).
- Розвиток навичок самостійного планування тренувань (створювати індивідуальні програми тренувань, враховуючи особливості власного тіла та цілі).
- Популяризація активного способу життя (Навчитися залучати інших до спорту, працювати з різними групами населення (діти).
- Особистісний розвиток (формування відповідальності, дисципліни та мотивації для досягнення спортивних і життєвих цілей.)



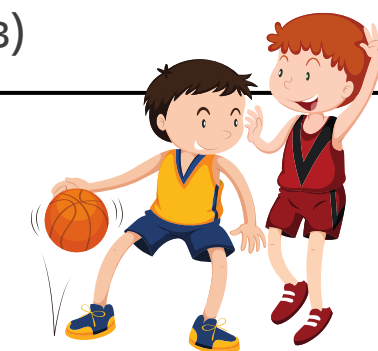
2. “БАСКЕТБОЛ”

Мета дисципліни:

формування у студентів знання історії і сучасного стану розвитку баскетболу, основних правил гри, оволодіння технічними прийомами та тактичними діями гри у баскетбол, набуття необхідних знань, умінь і навичок для самостійної педагогічної й організаційної роботи в різних ланках фізкультурно-спортивної діяльності.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів

- Знання основних правил гри (розуміння правил баскетболу, положення на майданчику, техніку володіння м'ячем, типи фолів, тактичні схеми та принципи командної гри).
- Розвиток техніки і тактики. (уміння виконувати ключові технічні елементи баскетболу, такі як ведення м'яча, паси, кидки, блокування та захист.)
- Фізичний розвиток. (підвищують свою витривалість, швидкість, силу та координацію рухів, що є важливими складовими для успішної гри в баскетбол).
- Розвиток командної роботи.(розвиток навичок командної взаємодії, що включає координацію зусиль, комунікацію на полі та роботу на результат усієї команди)
- Розвиток стратегічного мислення. (аналізування гри, приймання швидких рішень на основі змінної ситуації на майданчику та вміло застосовувати різні тактичні прийоми в умовах гри.)
- Покращення ментальної стійкості. (формування навичок подолання стресу, зосередження та самоконтролю в умовах високої інтенсивності та тиску з боку суперників)



3. “ВОЛЕЙБОЛ”

Мета дисципліни:

оволодіння технічними прийомами і тактичними діями, набуття необхідних практичних навичок для самостійної педагогічної і організаційної роботи з юними спортсменами в різних ланках фізкультурно-спортивної діяльності

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів

- Знання правил гри та тактики. (розуміння правил волейболу, включаючи основні порушення, розміщення гравців на полі та принципи рахунку очок, застосування різних тактичних стратегії в нападі та захисті, такі як блокування, прийом, подача і комбінаційні атаки).
- Оволодіння технічними навичками (виконання основних технічних елементів волейболу: подачі, прийом м'яча, передачі, удари, блокування.)
- Розвиток стратегічного мислення (аналізування гри, розуміти сильні та слабкі сторони суперників, приймати швидкі та ефективні рішення на полі)
- Ментальний розвиток (розвиток ментальної стійкості, концентрації уваги, здатності працювати під тиском і зберігати холонокровність в напружених моментах)



4. “ФУТБОЛ”



Мета дисципліни:

оволодіння теоретичним матеріалом, практичними вміннями і навичками навчання основним прийомам гри у футбол та футзал, методикою організації та проведення занять, змагань і фізкультурно-масових заходів з футболу і футзалу необхідних для роботи фахівцем у сфері фізичного виховання.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів

- Знання правил гри (повинні добре розуміти офіційні правила футболу, включаючи офсайд, фоли, штрафні удари, кутові, вільні удари тощо.)
- Оволодіння технікою гри (володіння базовими технічними елементами футболу: ведення м'яча, передачі, удари, прийом м'яча, дриблінг, відбір м'яча.)
- Фізична підготовка (Футбол вимагає високої фізичної витривалості, сили, швидкості та спритності. розвиток якостей через спеціалізовані тренування)
- Тактична грамотність (аналізування гри, розуміння різних тактичних схем (наприклад, 4-4-2, 4-3-3) і їх застосування в залежності від ситуації на полі.
- Розвиток командної взаємодії (співпраця з партнерами по команді, швидко приймати рішення та координувати дії для досягнення спільної мети.)
- Психологічна стійкість (контролювати емоції під час гри, зберігати мотивацію і налаштовуватися на перемогу навіть у важких моментах матчу)
- Формування здорового способу життя (Футбол, як частина фізичного виховання, сприяє підтримці здоров'я та фізичної форми, популяризує активний спосіб життя серед молоді.



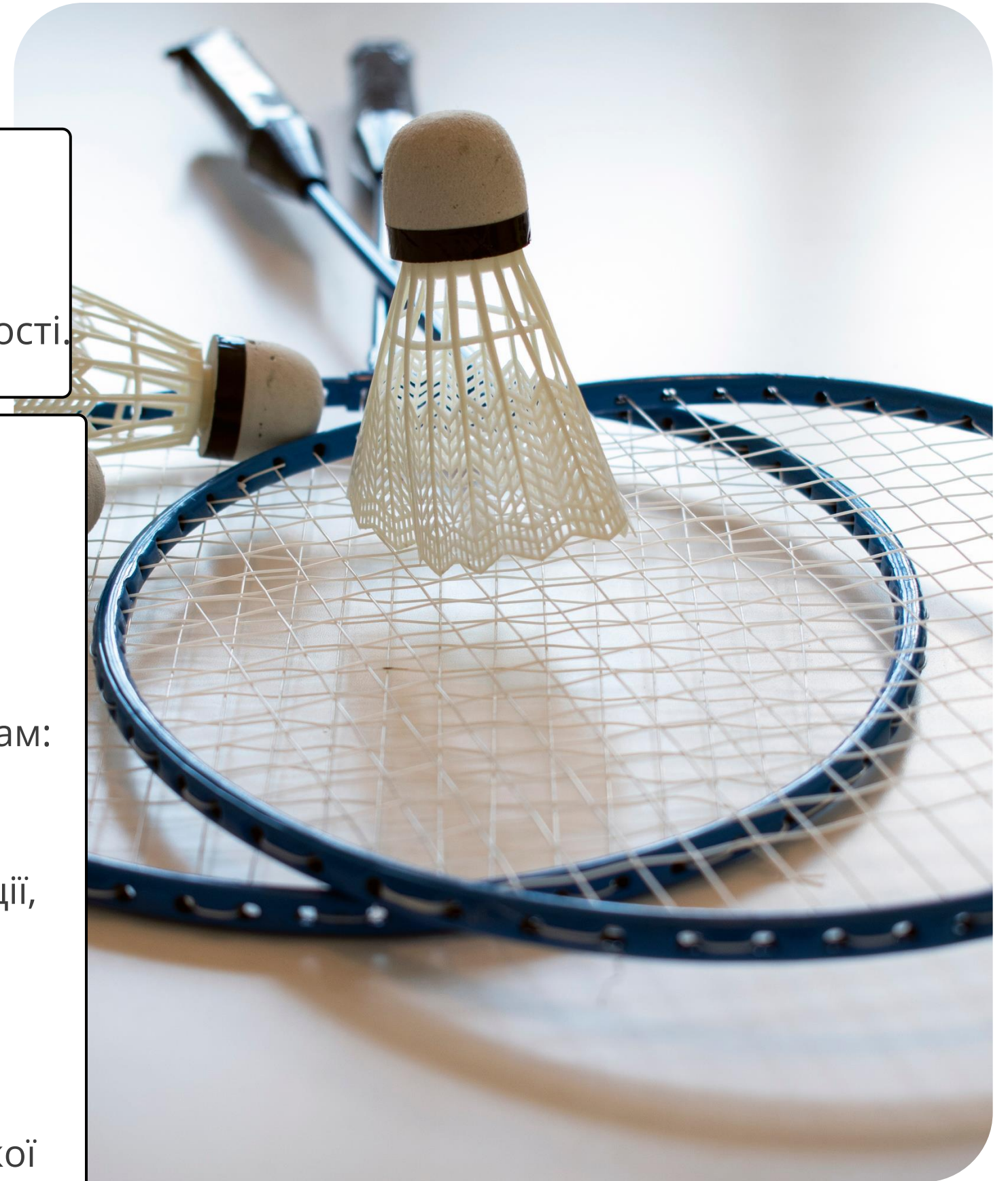
5. БАДМІНТОН

Мета дисципліни:

Формування потреби у заняттях фізичною культурою і спортом, навичок здорового способу життя, навчання та удосконалення основних технічних прийомів та тактичні дії в бадмінтоні, фізичної та психологічної підготовленості.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів

- Засвоєння правил гри (розуміння правила гри в бадмінтон, включаючи правильну подачу, положення на майданчику, розрахунок очок і типові помилки.)
- Оволодіння технічними прийомами (навчання основним технічним елементам: подачам, ударам (сמש, підрізання, лоб), прийому волана, переміщенню по майданчику.)
- Фізичний розвиток (розвиток швидкості, витривалості, гнучкості та координації, необхідних для швидкого переміщення по майданчику та виконання різноманітних ударів.)
- Розвиток тактичних навичок (уміння аналізувати гру суперника, швидко адаптуватися до його стилю та приймати тактичні рішення під час гри.)
- Ментальна стійкість (бадмінтон сприяє розвитку ментальної витримки, швидкої реакції на зміну ситуацій, концентрації на кожному моменті гри.)



6. ЄДИНОБОРСТВА



Мета дисципліни:

формування у студентів здатності підтримувати на достатньому рівні стан фізичного здоров'я, фізичної та розумової працездатності; розвивати основні життєво необхідні професійно-прикладні рухові навички; формувати мотивацію до занять руховою активністю та спортом як складової здорового способу життя;

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів

- Оволодіння базовою технікою єдиноборств. (засвоєння основних технічних прийомів (удари, блоки, захвати, кидки, больові прийоми, захист і контратакуючі дії).
- Розвиток фізичних якостей. (лідвищення рівня сили, витривалості, швидкості, координації та гнучкості)
- Формування тактичного мислення (студенти мають навчитися аналізувати ситуацію на полі бою, читати дії суперника і відповідно адаптувати свою тактику.)
- Самодисципліна та емоційний контроль (єдиноборства допомагають студентам навчитися самоконтролю та витримці)
- Розвиток ментальної стійкості та стресостійкості:
- Єдиноборства сприяють розвитку ментальної витривалості. Студенти навчаться долати стресові ситуації та залишатися сфокусованими під час змагань або спарингів.
- Засвоєння спортивної етики та поваги. (Студенти вивчають принципи поваги до суперника, тренерів та правил змагань.)
- Підтримка здорового способу життя (Через регулярні фізичні навантаження та самоконтроль студенти отримують знання про здоровий спосіб життя, правильне харчування та відновлення.)



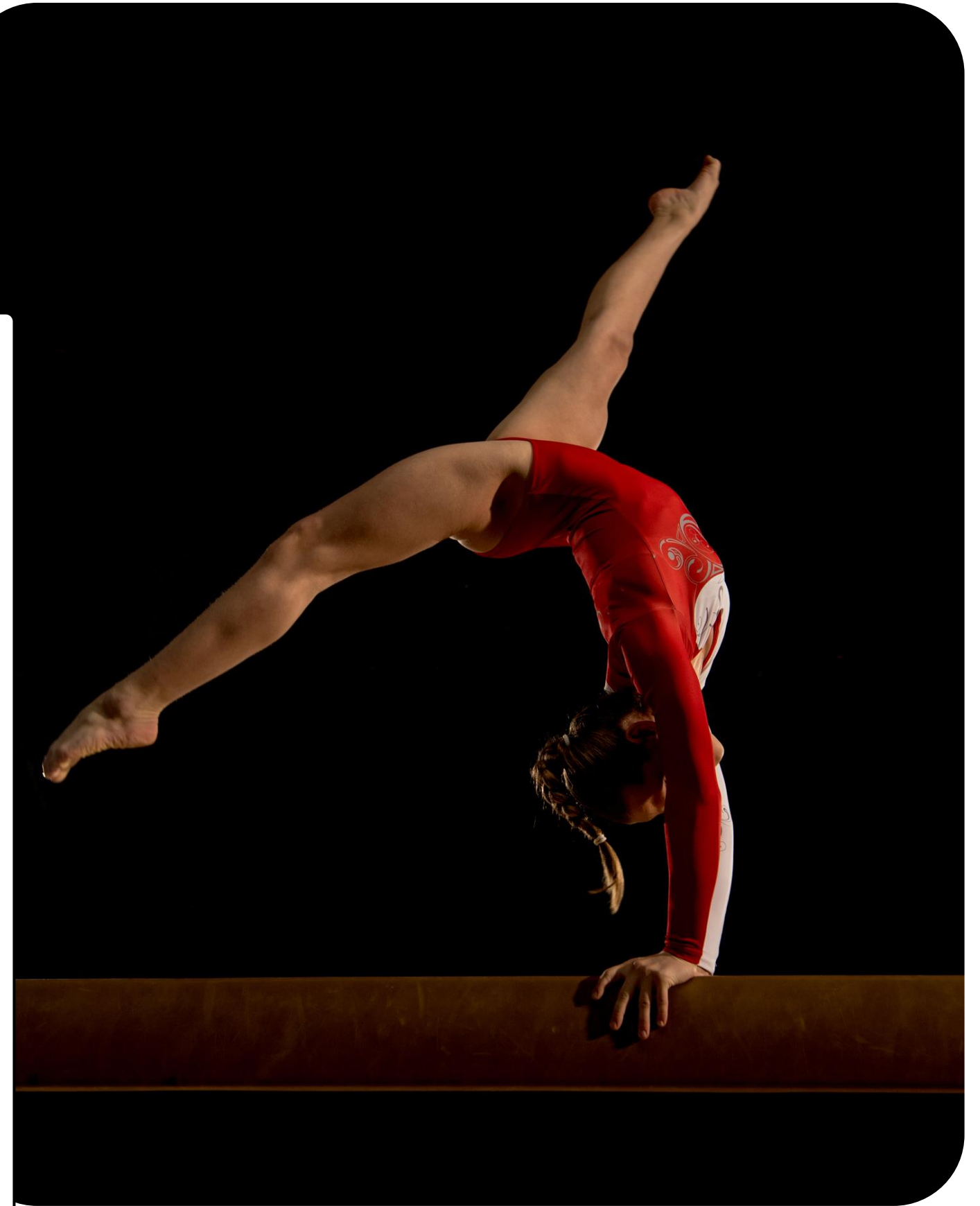
7. ГІМНАСТИКА

Мета дисципліни:

сформувати у студентів знання, вміння і навички, необхідні для використання форм, методів і засобів гімнастики.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів

- Оволодіння технікою гімнастичних вправ (студенти повинні навчитися виконувати основні гімнастичні елементи: акробатичні вправи, вправи на рівновагу, вправи з використанням гімнастичних приладів (перекладина, кільця, бруси, колода).
- Покращення фізичних якостей (розвиток основних фізичних характеристик, таких як сила, витривалість, гнучкість, координація рухів, баланс та швидкість.)
- Розвиток координації та просторового орієнтування (гімнастика вимагає високого рівня контролю над тілом, тому студенти мають розвивати здатність орієнтуватися у просторі та координувати свої рухи в статиці та динаміці.)
- Формування самодисципліни та відповідальності (Студенти навчаться самоконтролю, вміння концентруватися на завданні та досягати поставлених цілей через наполегливу роботу та регулярні тренування.)
- Розвиток тактичного та творчого мислення (Гімнастика допомагає студентам розвивати вміння планувати і розробляти послідовності вправ, особливо у художній гімнастиці, де важлива творча складова.)
- Розвиток ментальної стійкості та витривалості (Студенти розвивають здатність зберігати концентрацію та психологічну стійкість під час виконання складних вправ.)



8. ЛЕГКА АТЛЕТИКА

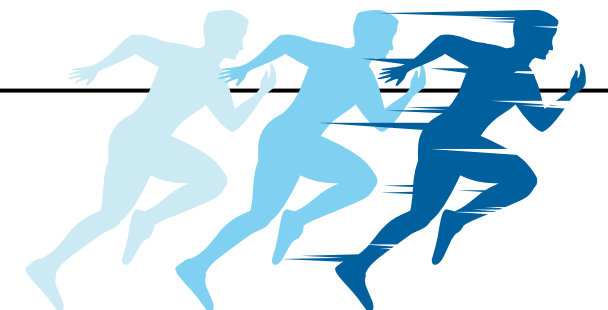


Мета дисципліни:

набуття студентами теоретичних і практичних знань, умінь, навичок викладання видів легкої атлетики, які входять до програми з фізичного виховання загальноосвітніх шкіл, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, коледжів, середніх та вищих навчальних закладів усіх рівнів акредитації

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів

- Оволодіння технікою легкоатлетичних дисциплін (Студенти повинні засвоїти технічні навички в різних легкоатлетичних дисциплінах: біг на короткі та довгі дистанції, стрибки (у висоту, довжину), метання (диск, спис, ядро), естафетний біг та спортивна ходьба.)
- Розвиток фізичних якостей (Підвищення рівня фізичної підготовки: витривалості, швидкості, сили, гнучкості, координації та спритності.)
- Покращення техніки рухів та координації (Важливим результатом є здатність правильно виконувати технічно складні рухи, такі як старт, фініш, перемикання ритму під час бігу, стрибкові техніки та техніка метання.)
- Формування тактичного мислення (Студенти вчаться аналізувати свої сили та планувати розподіл енергії під час бігу на різні дистанції, адаптувати тактику до умов змагань та рівня суперників.)
- Розвиток самодисципліни та мотивації (Легка атлетика вимагає регулярних тренувань, тому студенти розвивають здатність до самодисципліни, самоконтролю та мотивації для досягнення високих результатів.)
- Формування здорового способу життя (Легка атлетика сприяє засвоєнню принципів здорового способу життя, включаючи важливість регулярних фізичних вправ, правильного харчування та відпочинку для досягнення оптимальної фізичної форми.)



9. ГАНДБОЛ

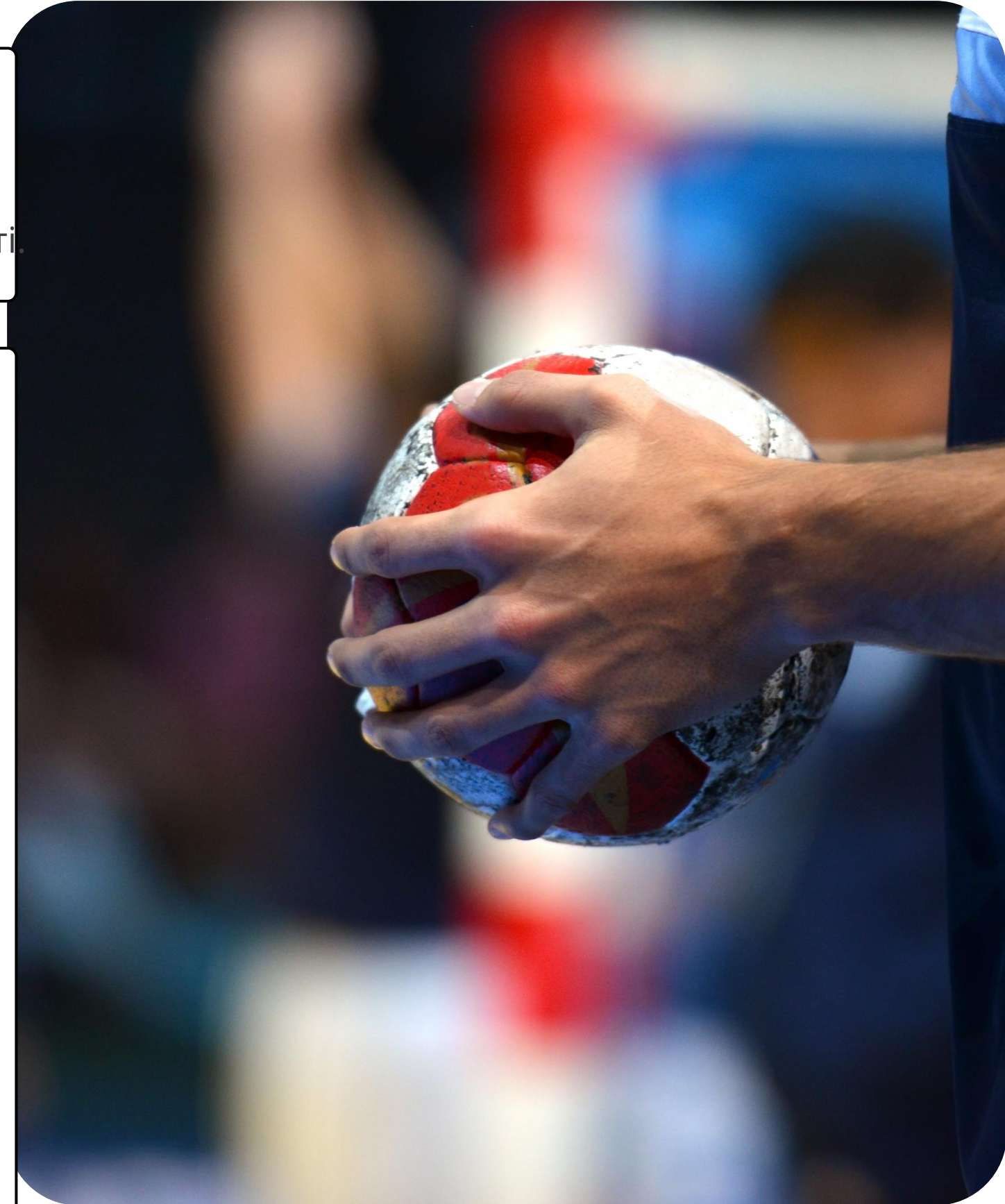


Мета дисципліни:

формування у студентів цілісної системи знань та умінь щодо професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту на основі вивчення спортивної гри гандбол. Володіння навичками гри, знаннями структури гри, техніки і тактики, ігрової та змагальної діяльності.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів

- Оволодіння технікою гри (Студенти повинні засвоїти основні технічні прийоми гандболу: ведення м'яча, кидки, передачі, захисні дії та переміщення по майданчику.)
- Розвиток фізичних якостей (Підвищення рівня фізичної підготовленості, зокрема сили, витривалості, швидкості, спритності та координації.)
- Тактична грамотність (Студенти мають навчитися будувати командні тактичні схеми як у нападі, так і в захисті. Це включає комбінації, розміщення гравців та стратегії швидких контратак.)
- 4. Розвиток командної роботи та взаємодії (Гандбол є командним видом спорту, тому важливо навчитися взаємодіяти з партнерами по команді, ефективно комунікувати і підтримувати командний дух.)
- Формування ментальної стійкості (Студенти навчаться контролювати емоції, приймати раціональні рішення під тиском і справлятися зі стресовими ситуаціями під час гри.)
- Формування самодисципліни та мотивації (Студенти вчаться відповідально підходити до тренувань, дотримуватись режиму та планувати власний розвиток, працюючи над удосконаленням своїх навичок.)



10. ТЕНІС

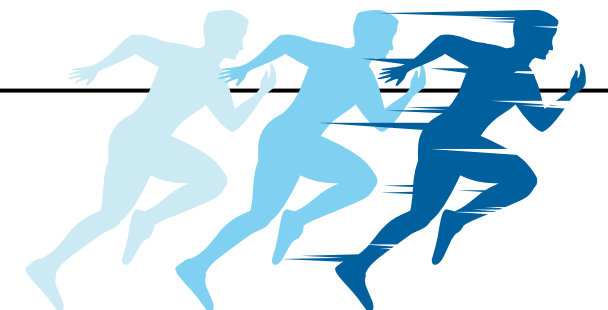


Мета дисципліни:

оволодіння технічними прийомами і тактичними діями з настільного тенісу та формування здатності викладання гри.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів

- Оволодіння базовими технічними навичками (Студенти повинні навчитися виконувати основні технічні елементи тенісу: правильні удари (форхенд, бекхенд), подачу, прийом подачі, волей (удари з льоту) та смеш (удари зверху).)
- Розвиток фізичних якостей (Теніс вимагає високого рівня фізичної підготовки, тому важливо розвивати витривалість, швидкість, силу, гнучкість і спритність.)
- Розуміння та застосування тактики (Студенти мають навчитися аналізувати гру суперника, розробляти та застосовувати тактичні схеми на основі його дій. Це включає вміння змінювати темп гри, використовувати слабкі сторони суперника, обирати правильний момент для атаки.)
- Розвиток ментальної стійкості та концентрації (Теніс є психологічно складним видом спорту, тому студенти повинні навчитися підтримувати високий рівень концентрації протягом усього матчу, контролювати свої емоції та залишатися спокійними у важливі моменти гри.)
- Формування самодисципліни та мотивації (Студенти розвивають самодисципліну через регулярні тренування, дотримання режиму і самостійне вдосконалення технічних і тактичних навичок.)
- Розвиток командної гри (у парному тенісі) (У парному тенісі важливо навчитися взаємодіяти з партнером, координувати дії, чітко розподіляти обов'язки на полі та підтримувати комунікацію.)



11. ПЕТАНК



Мета дисципліни:

універсальний вид спорту, який поєднує в собі фізичну активність, соціальну взаємодію та інтелектуальний розвиток. Він є ідеальним варіантом для студентів, які хочуть провести час з користю та отримати масу задоволення.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів

- Оволодіння технікою гри (Студенти повинні навчитися основним технічним прийомам гри в петанк: правильному кидку куль (пуанте — точний кидок, тираже — вибивання куль суперника) та вибору правильної траєкторії кидка.)
- Розвиток координації та моторики (Петанк вимагає хорошої координації рухів і здатності точно контролювати силу та напрямок кидка.)
- Засвоєння правил гри та стратегії: (Розуміння основних стратегічних підходів, як-от захист своїх куль, блокування куль суперника та точне розташування своїх куль поруч із кошонетом (маленькою кулею-мішенню).
- Розвиток тактичного мислення (Вміння планувати стратегію як для індивідуальної гри, так і для командної (дуплети або триплети).
- Розвиток командної роботи та комунікації (для парних і командних ігор) (У командних форматах гри (дуплети, триплети) студенти розвивають навички співпраці, спілкування та координації з партнерами для досягнення спільної мети.)
- Формування самоконтролю та концентрації (Петанк вимагає високого рівня концентрації та самоконтролю, щоб точно виконувати кидки, незалежно від ситуації на майданчику чи дій суперників.)

12. КОРФБОЛ

Мета дисципліни:

універсальний інструмент для всебічного розвитку особистості студента. Він поєднує в собі фізичні, соціальні, психологічні та інтелектуальні аспекти, сприяючи формуванню гармонійної особистості.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів

- Підвищення фізичної підготовки: (Корфбол розвиває витривалість, швидкість, силу, координацію рухів та гнучкість.)
- Здоров'я та фізична форма: (Регулярні тренування допомагають зміцнити імунну систему, покращити обмін речовин та сприяють загальному оздоровленню організму.)
- Розвиток командного духу (Гра в корфбол виховує вміння працювати в команді, взаємодіяти з партнерами по команді, підтримувати один одного.)
- Комунікація: (Під час гри студенти вчаться ефективно спілкуватися, передавати інформацію та приймати рішення колективно)
- Зняття стресу: (Фізичні навантаження під час гри допомагають зняти стрес і напругу, пов'язані з навчальною діяльністю.)
- Стратегічне мислення: (Під час гри студентам необхідно приймати швидкі рішення, аналізувати ситуацію на майданчику та розробляти тактику гри.)
- Розвиток уваги та концентрації: (Корфбол вимагає високого рівня концентрації та уваги.)



13. НАРОДНІ ТА РУХЛИВІ ІГРИ



Мета дисципліни:

навчити студентів використовувати рухливі та народні ігри, як провідний метод навчання

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів

1. Теоретичні знання:

- Історія та традиції (Розуміння походження та історичного значення народних ігор у культурі українського народу чи інших народів світу.)
- Види ігор (Знання класифікації народних і рухливих ігор, їх правил, основних різновидів та відмінностей)
- Виховна та оздоровча роль (Розуміння впливу народних ігор на розвиток фізичних, соціальних та моральних якостей, зокрема командної роботи, лідерства, координації та витривалості.)
- Методика проведення (Знання методичних підходів до організації та проведення народних і рухливих ігор з різними групами учасників.)

2. Практичні навички

- Оволодіння технікою гри (Вміння брати участь у різних народних та рухливих іграх, дотримуючись правил та тактик гри.)
- Організація ігор (Навички організації ігор для різних вікових груп, враховуючи їх фізичну підготовку та інтереси.)
- Керування процесом (Вміння керувати процесом гри, забезпечуючи безпеку та ефективність навчального процесу)

3. Психологічний та соціальний розвиток

- Розвиток соціальних навичок: (Здатність взаємодіяти з однолітками та викладачами, розвивати навички соціальної інтеграції та емпатії.)
- Розвиток самоконтролю : (Розуміння важливості дотримання правил, поваги до суперників та самоконтролю в ситуаціях гри.)

14. АКРОБАТИКА

Мета дисципліни:

розвиток пізнавальних здібностей студентів, зробити набуті знання більш глибокими та підвищення фізично-технічного рівня танцівника.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів

- Історія та розвиток акробатики: (Розуміння історії виникнення акробатики, її еволюції, значення у різних культурах та видах спорту.)
- Основні види акробатичних вправ: (Знання класифікації акробатичних елементів (наприклад, стійки, сальто, перевороти, піраміди), їх різновидів і технічних особливостей.)
- Техніка виконання акробатичних елементів: (Вміння правильно виконувати базові та більш складні акробатичні вправи (наприклад, стійки на руках, перекиди, сальто вперед і назад).)
- Формування комплексів вправ: (Навички створення та виконання акробатичних комбінацій і комплексів вправ, дотримуючись правильної послідовності елементів.)
- Робота в парах і групах: (Вміння виконувати парні і групові акробатичні елементи (наприклад, людські піраміди), співпрацюючи з іншими учасниками.)
- Розвиток впевненості в собі: Успішне оволодіння складними акробатичними елементами підвищує рівень самовпевненості та власної значущості.
- Аналіз власних результатів: Здатність оцінити свій прогрес у вивченні акробатичних елементів та формування особистих цілей для подальшого розвитку.
- Використання зворотного зв'язку: Уміння приймати та враховувати критику та поради викладача для поліпшення техніки виконання вправ.



15. ЧИРЛІДІНГ

Мета дисципліни:

практичне ознайомлення з одним із видів спорту – черлідінг, який поєднує в собі елементи видовищних видів спорту (танці, гімнастика, акробатика).

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів

- Історія та еволюція чирлідінгу: (Розуміння виникнення чирлідінгу, його розвитку як спортивної дисципліни та частини популярної культури, включно з національними та міжнародними виступами.)
- Основи чирлідінгу: (Знання базових елементів, структур чирлідерських виступів та різновидів чирлідінгу (танцювальний, спортивний, помпонний тощо).
- Виконання базових елементів: (Вміння виконувати основні рухи чирлідінгу: стрибки, кроки, помпони, синхронні рухи, акробатичні трюки (перевороти, піраміди) та підтримки.)
- Робота в команді:(Навички співпраці та взаємодії з іншими членами команди під час виконання складних групових елементів (наприклад, підтримки та піраміди).
- Синхронність та ритм: (Розвиток відчуття ритму та вміння синхронізувати рухи з командою під музичний супровід.)
- Хореографія та креативність:(Вміння розробляти та імпровізувати на основі базових елементів чирлідінгу, створюючи унікальні танцювальні та акробатичні номери.)
- Сценічне виконання: (Розвиток навичок виступу на публіці, зокрема вміння взаємодіяти з глядачами, виражати емоції через рухи та створювати яскраві номери.)
- Застосування набутих навичок: (Здатність використовувати навички чирлідінгу в інших видах фізичної активності (танці, фітнес, акробатика) або в кар'єрі тренера, хореографа



16. ПЛЯЖНИЙ ВОЛЕЙБОЛ

Мета дисципліни:

розвиток фізичних, технічних і тактичних навичок, формування командного духу та сприяння здоровому способу життя. Вона включає комплексну підготовку студентів через оволодіння навичками гри, розуміння тактики, правил змагань, а також розвиток витривалості, сили та координації

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів

- Розвиток фізичних якостей: підвищення рівня витривалості, швидкості, гнучкості та координації.
- Оволодіння технікою гри: навчання основним прийомам і ударам (наприклад, подача, блокування, прийом і передача м'яча).
- Теоретичні знання: знайомство з історією пляжного волейболу, правилами змагань, роллю командної роботи і стратегіями.
- Тактичні навички: формування і розвиток стратегічного мислення під час гри, навчання командній взаємодії та тактичним схемам.
- Формування цінностей: виховання поваги до суперників, чесності та дисциплінованості на полі.
- Розвиток лідерських і комунікаційних навичок: студенти вчаться комунікувати в команді, ухвалювати рішення, розвивають лідерські якості.



17. КРОСФІТ

Мета дисципліни:

Формування в студентів знань, умінь та навичок з функціонального тренування на основі системи кросфіт, розвиток фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, координації), підвищення рівня загальної фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я. Дисципліна також має на меті виховання самодисципліни, стресостійкості та командного духу.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів

- Розуміння основ функціонального тренування та специфіки кросфіту як системи фізичної підготовки.
- Знання правил техніки безпеки, методики виконання базових та спеціалізованих вправ.
- Обізнаність щодо побудови тренувального процесу з урахуванням принципів періодизації та індивідуального підходу.
- Володіння технікою виконання вправ із використанням власної ваги тіла, обтяжень та тренувального обладнання.
- Уміння самостійно складати комплекси вправ (WOD) відповідно до цілей тренування.
- Здатність адаптувати навантаження до рівня підготовленості й самостійно контролювати фізичний стан під час занять.
- Формування відповідального ставлення до особистого здоров'я та фізичної культури як складової гармонійного розвитку.
- Розвиток навичок роботи в команді, підтримки спортивного духу та мотивації як у групових, так і в індивідуальних тренуваннях.



18. ПАДЕЛ-ТЕНІС

Мета дисципліни:

Формування в студентів знань, умінь та навичок, необхідних для гри в падел-теніс, розвитку фізичних якостей, вдосконалення координації рухів, стратегічного мислення, а також залучення до активного та здорового способу життя через популяризацію сучасних видів спорту.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів

- розуміє історичні аспекти становлення та розвитку падел-тенісу як виду спорту;
- знає нормативно-правові засади та правила змагань з падел-тенісу, вимоги до екіпірування та організації тренувального процесу;
- володіє теоретичними основами техніко-тактичної підготовки спортсменів у падел-тенісі.
- здатний здійснювати техніко-тактичні дії, властиві падел-тенісу (подача, прийом, удари, переміщення, тактичні комбінації);
- уміє аналізувати власну діяльність у грі, виявляти помилки та коригувати техніку виконання;
- застосовує елементи гри в умовах тренувального процесу та змагальної діяльності з урахуванням принципів безпеки та спортивної етики.
- демонструє здатність до ефективної взаємодії в командній діяльності, дотримується норм спортивного етикету та чесної гри;
- формує позитивну мотивацію до систематичних занять фізичною культурою та спортом;



19. ФІСТБОЛ

Мета дисципліни:

Формування в студентів знань, умінь та навичок, необхідних для гри в падел-теніс, розвитку фізичних якостей, вдосконалення координації рухів, стратегічного мислення, а також залучення до активного та здорового способу життя через популяризацію сучасних видів спорту.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів

- розуміє історичні аспекти становлення та розвитку падел-тенісу як виду спорту;
- знає нормативно-правові засади та правила змагань з падел-тенісу, вимоги до екіпірування та організації тренувального процесу;
- володіє теоретичними основами техніко-тактичної підготовки спортсменів у падел-тенісі.
- здатний здійснювати техніко-тактичні дії, властиві падел-тенісу (подача, прийом, удари, переміщення, тактичні комбінації);
- уміє аналізувати власну діяльність у грі, виявляти помилки та коригувати техніку виконання;
- застосовує елементи гри в умовах тренувального процесу та змагальної діяльності з урахуванням принципів безпеки та спортивної етики.
- демонструє здатність до ефективної взаємодії в командній діяльності, дотримується норм спортивного етикету та чесної гри;
- формує позитивну мотивацію до систематичних занять фізичною культурою та спортом;



20. ФІТНЕС ЙОГА

Мета дисципліни:

формування у студентів системи професійно значущих знань, практичних умінь і компетентностей, спрямованих на ефективне застосування елементів фітнес-йоги для оптимізації фізичного і психоемоційного стану, розвитку гнучкості, витривалості, м'язового тону та психофізіологічної стійкості, а також на засвоєння принципів здорового способу життя та саморегуляції засобами тілесно-орієнтованих практик.

Очікуєміяльності студентів

- володіє теоретичними знаннями про історико-філософські основи йоги та її адаптацію у фітнес-середовищі;
- знає класифікацію базових асан, дихальних технік (пранаям), елементів динамічних послідовностей (віньяс) та принципи їх безпечного виконання;
- розуміє вплив занять фітнес-йогою на функціональні системи організму (опорно-рухову, серцево-судинну, дихальну, нервову).
- виконує комплекс базових асан з урахуванням принципів правильного положення тіла, дихання та уваги;
- застосовує техніки дихальної гімнастики, релаксації та медитативних практик з метою зниження рівня стресу;
- здатний самостійно скласти індивідуальну програму занять фітнес-йогою відповідно до рівня підготовленості, цілей та стану здоров'я.
- виявляє стійку мотивацію до занять фізичною культурою і фітнес-йогою як засобом зміцнення здоров'я та психоемоційної рівноваги;
- демонструє відповідальне ставлення до збереження і зміцнення здоров'я, дотримується принципів екології тіла і свідомості;



21. ВОРКАУТ

Мета дисципліни:

формування у студентів цілісної системи знань, умінь та навичок, спрямованих на ефективне застосування вправ воркауту для розвитку сили, витривалості, координації, гнучкості та загального фізичного стану; стимулювання фізичної активності в умовах доступного середовища, розвиток мотивації до ведення здорового способу життя

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів

- розуміє основи історії, філософії та еволюції руху street workout як соціокультурного та спортивного феномену;
- знає методику побудови тренувального процесу з використанням вправ із власною вагою (базових, динамічних, статичних);
- орієнтується в питаннях техніки безпеки, фізіологічних основ тренування, періодизації навантажень і відновлення.
- володіє технікою виконання базових вправ (підтягування, віджимання, присідання, планки, вправи на брусах, турніку);
- здатний самостійно формувати комплекси вправ відповідно до цілей тренування (сила, витривалість, координація, функціональність);
- вміє модифікувати вправи відповідно до індивідуальних можливостей та рівня підготовки.
- демонструє стійку мотивацію до занять фізичною культурою у форматі воркауту як доступної та ефективної оздоровчої практики;
- дотримується принципів здорового способу життя, самодисципліни та відповідального ставлення до фізичного



thank you for your choice

Дякуємо за Ваш вибір!

