



ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА
РЕАБІЛІТАЦІЇ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

КАТАЛОГ ВИБІРКОВИХ
ДИСЦИПЛІН
(КАФЕДРАЛЬНИЙ)

1.Атлетизм і здоровий спосіб життя: методика навчання

Мета дисципліни:

формування у студентів знань, навичок і компетенцій, необхідних для ефективного використання атлетичних вправ у фізичному вихованні, розвитку сили, витривалості та гнучкості, а також пропагування здорового способу життя..

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів:

- Розуміти основи атлетизму, його роль у фізичному розвитку людини.
- Усвідомлювати значення здорового способу життя та його вплив на організм.
- Знати основи біомеханіки, фізіології та спортивного харчування.
- Застосовувати методики розвитку сили, витривалості та координації.
- Правильно виконувати базові вправи атлетизму (жим, присідання, станову тягу тощо).
- Аналізувати й коригувати техніку виконання вправ для мінімізації травматизму.
- Формувати корисні звички, пов'язані з фізичною активністю, харчуванням та відпочинком.
- Популяризувати здоровий спосіб життя серед різних вікових категорій населення.



2.Методика навчання спортивних єдиноборств у шкільному середовищі

Мета дисципліни:

Формування у студентів теоретичних знань, практичних навичок і методичних підходів до викладання спортивних єдиноборств у школі. Дисципліна спрямована на розвиток педагогічної майстерності, здатності адаптувати тренувальний процес до вікових особливостей учнів

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів:

- Розуміти основи методики викладання єдиноборств у школі.
- Ознайомитися з віковими та психофізіологічними особливостями учнів.
- Усвідомлювати основи безпеки під час проведення занять із єдиноборств.
- Демонструвати основні технічні та тактичні прийоми різних видів єдиноборств.
- Планувати та проводити навчально-тренувальні заняття з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів.
- Використовувати інтерактивні методи навчання та мотиваційні підходи у викладанні.
- Аналізувати ефективність занять і вносити корективи в методику викладання.
- Розробляти навчальні програми та адаптувати їх до шкільних умов.
- Використовувати засоби контролю та оцінювання рівня фізичної та технічної підготовленості учнів.



3. Народні ігри та забави у ФВ

Мета дисципліни:

Формування у студентів теоретичних знань та практичних навичок щодо використання народних ігор та забав у процесі фізичного виховання. Курс спрямований на відродження та популяризацію традиційних ігор як засобу розвитку фізичних якостей, комунікативних навичок і національної свідомості учнів.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів:

- Ознайомлення з історією та культурним значенням народних ігор у фізичному вихованні.
- Розуміння особливостей народних рухливих ігор та їхнього впливу на фізичний і психосоціальний розвиток дітей.
- Усвідомлення педагогічних підходів до організації ігрової діяльності у шкільному середовищі.
- Опанування методики організації та проведення народних ігор і забав у різних вікових групах.
- Використання народних ігор як засобу розвитку фізичних якостей (швидкості, спритності, витривалості, сили тощо).
- Створення та адаптація ігор до сучасних умов навчання та виховання.



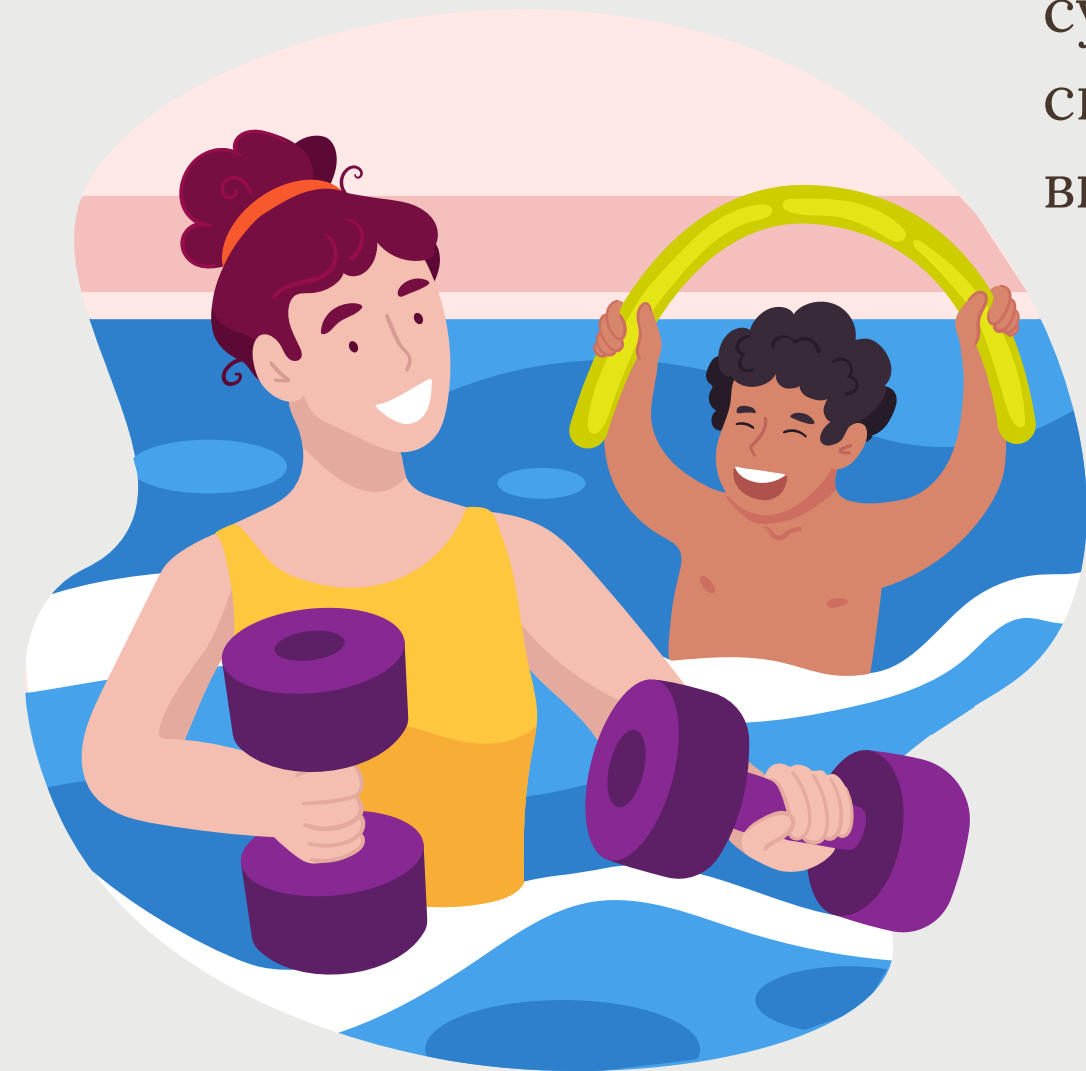
4. Сучасні технології аквафітнесу

Мета дисципліни:

Формування у студентів теоретичних знань та практичних навичок щодо застосування сучасних технологій аквафітнесу у фізичному вихованні, реабілітації та рекреації. Курс спрямований на освоєння методик тренувань у водному середовищі, враховуючи їхній вплив на розвиток фізичних якостей.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів:

- Знання історії та сучасних тенденцій розвитку аквафітнесу.
- Усвідомлення фізіологічного впливу занять у воді на організм людини.
- Ознайомлення з основними напрямками та методиками аквафітнесу (аквааеробіка, аквайога, аквастретчинг, акваспінінг тощо).
- Розуміння особливостей адаптації вправ для різних вікових і фізичних груп населення.
- Опанування методики проведення занять з аквафітнесу з урахуванням рівня підготовленості учасників.
- Використання спеціального обладнання для тренувань у воді (аквагантелі, нудли, аквапояси тощо).
- Вміння планувати та коригувати заняття з аквафітнесу відповідно до потреб різних категорій населення (спортсмени, діти, літні люди, особи з обмеженими можливостями тощо).



5. Танцювальні практики у ФК в умовах НУШ

Мета дисципліни:

Формування у студентів теоретичних знань, практичних навичок і методичних компетентностей щодо використання танцювальних практик у фізичній культурі в умовах Нової української школи (НУШ).

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів:

- Теоретичні основи танцювальних практик у фізичній культурі.
- Особливості впровадження танцювальних методик у НУШ.
- Вплив танцю на фізичний, емоційний та соціальний розвиток учнів.
- Принципи побудови та організації занять з використанням танцювальних практик.
- Виконання базових рухів і танцювальних комбінацій різних стилів.
- Планування та проведення занять із танцювальними елементами у фізичній культурі.
- Використання сучасних методик та підходів до навчання танцю в умовах НУШ.
- Ефективне керування групою учнів під час танцювальних занять.



6. Відновлювальні засоби у ФК

Мета дисципліни:

Формування у студентів системних знань про відновлювальні засоби у фізичній культурі, їхню класифікацію, механізми дії та методику застосування для збереження здоров'я, підвищення працездатності та прискорення процесів відновлення після фізичних навантажень.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів:



- Теоретичні основи відновлення у фізичній культурі.
- Класифікація та характеристика основних відновлювальних засобів (біологічні, фізіотерапевтичні, психолого-педагогічні, фармакологічні).
- Фізіологічні та біохімічні механізми відновлення після фізичних навантажень.
- Принципи побудови програм відновлення для різних вікових груп та рівнів фізичної підготовленості.
- Використання методів активного та пасивного відновлення після фізичних навантажень.
- Планування та проведення комплексних відновлювальних заходів у фізичній культурі.
- Оцінка стану організму та рівня відновлення спортсменів і осіб, що займаються фізичною культурою.

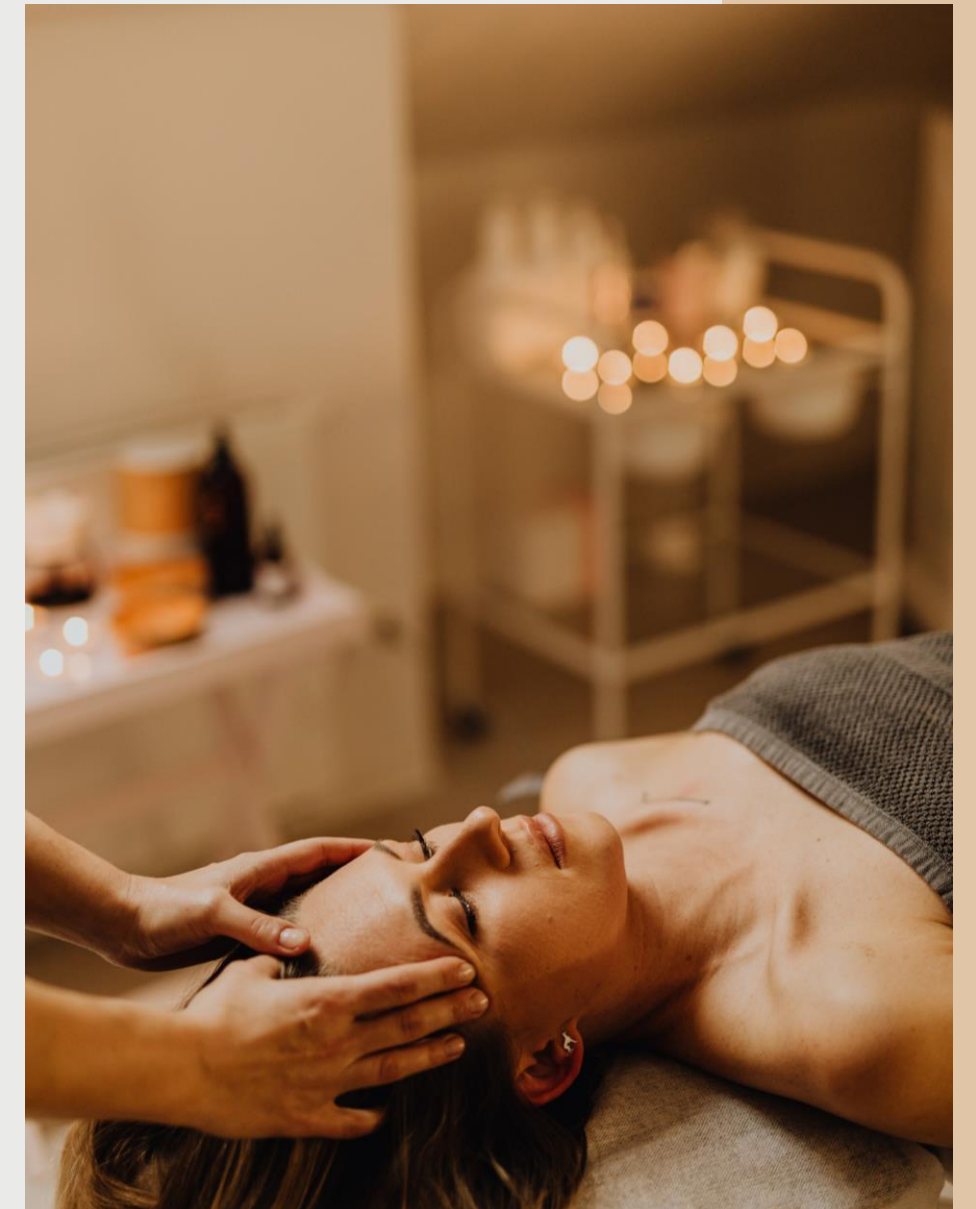
7. Основи масажу та самомасажу

Мета дисципліни:

Формування у студентів знань, умінь і навичок щодо використання масажу та самомасажу як ефективних засобів відновлення, профілактики та оздоровлення в умовах фізичної культури та реабілітації.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів:

- Історичні аспекти розвитку масажу та його місце в системі фізичної культури та реабілітації.
- Фізіологічний вплив масажу на організм людини.
- Основні види масажу (класичний, спортивний, лікувальний, гігієнічний тощо).
- Методика та техніка виконання масажу та самомасажу.
- Виконання основних прийомів класичного масажу (погладження, розтирання, розминання, вібрація).
- Використання технік самомасажу для різних частин тіла.
- Проведення масажу з метою відновлення після фізичних навантажень.
- Оцінка стану м'язів і вибір оптимальної масажної техніки.
- Консультування щодо використання масажу для профілактики та реабілітації.



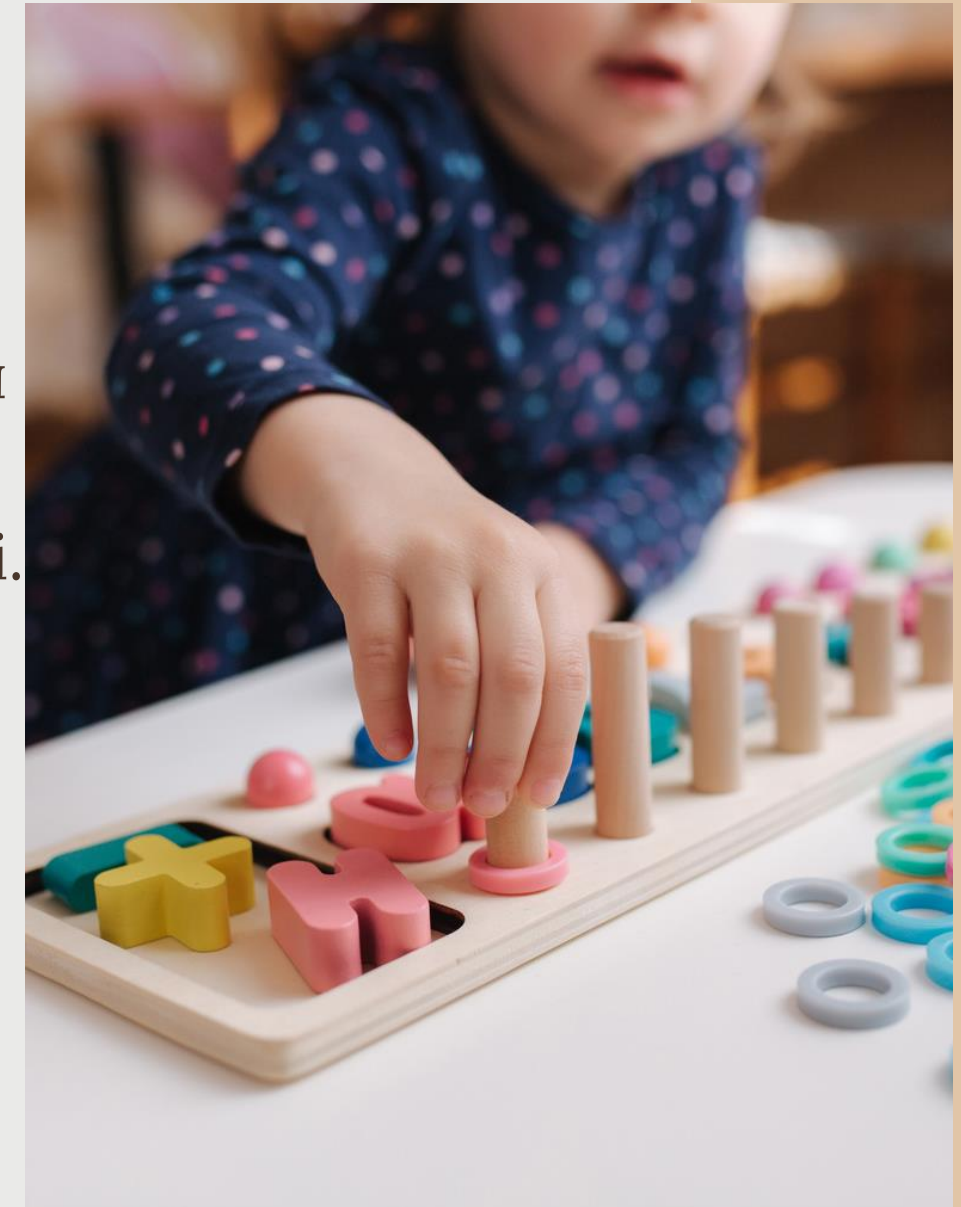
9. Інтеграція інтерактивних ігор у фізичну культуру

Мета дисципліни:

Ознайомлення студентів із методами та технологіями інтеграції інтерактивних ігор у процес навчання фізичної культури, розвиток у студентів умінь та навичок застосовувати ці ігри для підвищення ефективності фізичного виховання, активізації інтересу до занять фізичними вправами, а також для покращення загального фізичного та психоемоційного стану учнів

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів:

- Визначення ролі інтерактивних ігор у розвитку фізичних та психоемоційних здібностей учнів.
- Оволодіння основами використання інтерактивних ігор в освіті та фізичному вихованні.
- Уміння планувати та впроваджувати інтерактивні ігри у фізичні заняття, враховуючи вікові та фізичні особливості учнів.
- Використання сучасних технологій (наприклад, мобільних додатків, тренажерів, відеоігор) для інтерактивного навчання фізичної культури.
- Формування здатності до критичного осмислення використання інтерактивних ігор у фізичній культурі, розуміння їхніх переваг та можливих ризиків.
- Розвиток креативності у створенні нових інтерактивних методик для уроків фізичної культури.



10. Освітні та цифрові інструменти для фізичної культури

Дисципліна «Освітні та цифрові інструменти для фізичної культури» спрямована на формування у студентів знань, навичок та компетентностей, необхідних для ефективного використання сучасних освітніх та цифрових технологій у сфері фізичної культури та спорту.

Мета дисципліни:

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів:

- Розуміти принципи цифровізації освіти у сфері фізичної культури.
- Знати сучасні освітні та цифрові платформи для моніторингу та організації фізичної активності.
- Аналізувати вплив цифрових технологій на фізичний розвиток та здоров'я людини.
- Використовувати цифрові інструменти для розробки та проведення занять із фізичної культури.
- Працювати з мобільними додатками, фітнес-трекерами та іншими цифровими пристроями для контролю фізичної активності.
- Впроваджувати інтерактивні методи навчання з використанням освітніх платформ.
- Використовувати дистанційні технології у викладанні фізичної культури.



11. Методика оцінювання фізичного розвитку учнів

Мета дисципліни:

Дисципліна «Методика оцінювання фізичного розвитку учнів» спрямована на формування у студентів знань, навичок та компетентностей, необхідних для проведення комплексної оцінки фізичного розвитку дітей та підлітків.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів:

- Розуміти основні принципи оцінювання фізичного розвитку.
- Знати вікові особливості фізичного розвитку дітей і підлітків.
- Аналізувати взаємозв'язок між рівнем фізичного розвитку та станом здоров'я.
- Розробляти та впроваджувати індивідуальні підходи до оцінювання фізичного розвитку.
- Використовувати цифрові інструменти для аналізу фізичних показників.
- Оцінювати ефективність методик фізичного виховання та давати рекомендації щодо їх корекції.
- Використовувати різні методи оцінювання фізичного розвитку (антропометричні, соматометричні, тестові).
- Застосовувати тестові батареї для визначення рівня фізичної підготовленості учнів.
- Аналізувати отримані результати та будувати динаміку фізичного розвитку школярів.



12. Екстремальні види спорту НУШ

Мета дисципліни:

Дисципліна «Екстремальні види спорту в Новій українській школі (НУШ)» має на меті формування у студентів знань, навичок та компетентностей щодо впровадження екстремальних видів спорту у навчальний процес, дотримуючись принципів безпеки, фізичної підготовленості та розвитку мотивації до активного способу життя.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів:

- Розуміти концепцію екстремальних видів спорту та їх роль у фізичному вихованні.
- Знати основні види екстремальних спортивних дисциплін, які можуть бути адаптовані для НУШ.
- Усвідомлювати ризики та принципи безпеки під час занять екстремальними видами спорту.
- Використовувати методики навчання основ екстремальних видів спорту в умовах школи.
- Організовувати та проводити навчально-тренувальні заняття, зокрема в ігровій та адаптованій формах.
- Використовувати сучасне обладнання та цифрові технології для аналізу рухової активності учнів.
- Впроваджувати інноваційні підходи у викладанні екстремальних видів спорту відповідно до стандартів НУШ.



13. Формування лідерських якостей через ФК

Мета дисципліни:

Дисципліна «Формування лідерських якостей через фізичну культуру» спрямована на розвиток у студентів знань, навичок і компетентностей, необхідних для використання фізичної культури як засобу формування лідерських якостей, командної роботи та відповідальності.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів:

- Розуміти зв'язок між фізичною активністю та розвитком лідерських якостей.
- Аналізувати вплив командних та індивідуальних видів спорту на формування характеру.
- Вивчати психологічні аспекти лідерства в спортивному середовищі.
- Використовувати методики розвитку лідерства через спортивні ігри та фізичні активності.
- Організовувати командні заходи, що сприяють розкриттю лідерських якостей учнів.
- Аналізувати поведінку учасників під час фізичних активностей та коригувати їхню взаємодію.
- Розробляти програми фізичного виховання, спрямовані на розвиток лідерства.
- Використовувати тренерські та мотиваційні техніки у спортивному середовищі.



14. Безпека життєдіяльності на уроках ФК

Мета дисципліни:

Формування у студентів знань, навичок та компетентностей, необхідних для забезпечення безпечного освітнього середовища під час занять фізичною культурою.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів:

- Розуміти основні принципи безпеки життєдіяльності на уроках фізичної культури.
- Знати нормативно-правові акти та інструкції з охорони праці в закладах освіти.
- Аналізувати ризики та небезпечні ситуації, що можуть виникнути під час фізичної активності.
- Використовувати методи профілактики травматизму на уроках фізичної культури.
- Організовувати навчальний процес відповідно до вимог безпеки (правильний вибір місця проведення занять, контроль за станом спортивного інвентарю тощо).
- Надавати першу домедичну допомогу при травмах, запамороченнях, ударах, розтягненнях тощо.
- Розробляти та впроваджувати інструктажі з техніки безпеки перед заняттями.
- Використовувати сучасні методики оцінки безпечності фізичних навантажень для учнів різних вікових категорій.
- Організовувати евакуацію та діяти у разі надзвичайних ситуацій під час занять.



15. Соціалізація учнів засобами ігрових видів спорту

Мета дисципліни:

Дисципліна «Соціалізація учнів засобами ігрових видів спорту» спрямована на формування у студентів знань, навичок і компетентностей, необхідних для використання командних ігрових видів спорту як ефективного засобу соціалізації учнів.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів:

- Розуміти значення ігрових видів спорту у процесі соціалізації дітей та підлітків.
- Знати вікові особливості соціалізації та вплив спортивних ігор на формування особистості.
- Аналізувати соціальні аспекти командних видів спорту та їхню роль у вихованні дітей. Використовувати спортивні ігри для формування комунікативних навичок учнів.
- Організовувати командні ігри, що сприяють взаємодії, співпраці та згуртованості.
- Аналізувати поведінку дітей у спортивному середовищі та коригувати їхню взаємодію.
- Розробляти та впроваджувати програми соціалізації учнів через ігрові види спорту.
- Використовувати інтерактивні методи навчання, що сприяють залученню всіх учнів до командної діяльності.
- Оцінювати ефективність застосування спортивних ігор у процесі соціалізації.



16. Здоров'язбережувальні технології в освіті

Мета дисципліни:

Дисципліна «Здоров'язбережувальні технології в освіті» спрямована на формування у студентів знань, навичок та компетентностей, необхідних для впровадження сучасних здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів:



- Розуміти концепцію здоров'язбереження та її значення в освітньому процесі.
- Аналізувати вплив освітнього середовища на фізичне та психічне здоров'я учнів.
- Вивчати нормативно-правові документи, що регулюють питання здоров'язбереження в закладах освіти.
- Використовувати здоров'язбережувальні технології для запобігання перевтомі та стресу учнів.
- Організовувати рухові паузи, дихальні вправи, вправи для зняття напруги та корекції постави.
- Застосовувати методики формування здорового способу життя серед учнів та педагогів.
- Розробляти та впроваджувати здоров'язбережувальні технології у навчальний процес.

17. Екологічна освіта через фізичну культуру

Мета дисципліни:

Дисципліна «Екологічна освіта через фізичну культуру» спрямована на формування у студентів екологічного мислення та свідомого ставлення до довкілля через заняття фізичною культурою та спортом.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів:

- Розуміти взаємозв'язок між фізичною активністю та екологічною свідомістю.
- Знати основи екологічної освіти та принципи сталого розвитку.
- Аналізувати вплив фізичної активності на довкілля та здоров'я людини.
- Організовувати та проводити уроки фізичної культури на природі з дотриманням екологічних принципів.
- Використовувати природні ресурси (парки, ліси, водойми) для занять спортом без шкоди довкіллю.
- Формувати у дітей навички екологічно відповідальної поведінки через спортивні та рекреаційні заходи.
- Впроваджувати екологічні ініціативи у систему фізичного виховання (екозабіги, спортивні заходи без пластику, екологічні квести).



18. Методика туристично-краєзнавчої діяльності в ЗЗСО

Мета дисципліни:

Дисципліна «Методика туристично-краєзнавчої діяльності в ЗЗСО» спрямована на формування у студентів знань, навичок і компетентностей, необхідних для організації та проведення туристично-краєзнавчої роботи в школах.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів:



- Розуміти концепцію здоров'язбереження та її значення в освітньому процесі.
- Аналізувати вплив освітнього середовища на фізичне та психічне здоров'я учнів.
- Вивчати нормативно-правові документи, що регулюють питання здоров'язбереження в закладах освіти.
- Використовувати здоров'язбережувальні технології для запобігання перевтомі та стресу учнів.
- Організовувати рухові паузи, дихальні вправи, вправи для зняття напруги та корекції постави.
- Застосовувати методики формування здорового способу життя серед учнів та педагогів.
- Розробляти та впроваджувати здоров'язбережувальні технології у навчальний процес.

19. Педагогічна діагностика навчання у ФК

Мета дисципліни:

Дисципліна прямована на розвиток знань і навичок в оцінці та аналізі процесу фізичного виховання, а також на виявлення ефективності навчання та розвитку студентів у фізичній культурі.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів:

- Основні принципи та методи педагогічної діагностики у фізичній культурі.
- Критерії та показники оцінки фізичної підготовленості, знань, умінь та навичок учнів.
- Методи аналізу та інтерпретації результатів діагностики.
- Застосовувати діагностичні методики для оцінки різних аспектів навчального процесу у фізичній культурі.
- Аналізувати результати діагностики та робити висновки щодо ефективності навчального процесу.
- Розробляти та впроваджувати індивідуальні програми фізичного розвитку.
- Здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
- Здатність до 1 безперервного професійного розвитку.



20. Новітні технології у ФК

Мета дисципліни:

Формування у студентів теоретичних знань та практичних навичок щодо використання новітніх технологій у сфері фізичної культури, спорту та оздоровлення. Дисципліна спрямована на вивчення інноваційних методик тренувального процесу, сучасних засобів контролю фізичного стану

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів:

- Розуміння основних концепцій і тенденцій розвитку новітніх технологій у фізичній культурі.
- Ознайомлення з сучасними методами моніторингу фізичної активності та стану здоров'я.
- Вивчення впливу технологій на методику навчання та тренувальний процес.
- Використання цифрових додатків та гаджетів для оцінки фізичних можливостей.
- Аналіз та інтерпретація даних з фітнес-трекерів, пульсометрів та інших сенсорних пристроїв.
- Розробка та впровадження інноваційних програм фізичної активності з урахуванням технологічних рішень.
- Проведення експериментальних досліджень з використанням сучасних технологій.
- Аналіз ефективності впровадження новітніх технологій у фізичній культурі та спорті.



21. Педагогічна культура вчителя ЗЗСО в умовах НУШ

Мета дисципліни:

Формування у майбутніх вчителів фізичної культури почуття інтелігентності та етики спілкування, навичок комунікативної компетентності й педагогічної культури, педагогічного іміджу і ділового стилю – основних складників інтелектуальної еліти.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів:

- Визначення основних компонентів педагогічної культури вчителя.
- Аналіз ролі професійної етики, моральних норм і педагогічного такту.
- Ознайомлення з концепцією Нової української школи (НУШ).
- Усвідомлення ролі вчителя у формуванні компетентнісного підходу до навчання.
- Формування навичок ефективного педагогічного спілкування.
- Використання сучасних методів і технологій навчання.
- Використання інтерактивних методів навчання.
- Інтеграція цифрових ресурсів у навчальний процес.
- Оцінка власного рівня педагогічної культури.
- Розробка плану особистісного професійного розвитку.



22. Основи фізичного самозахисту

Мета дисципліни:

Надання студентам теоретичних знань та практичних навичок, необхідних для ефективного захисту себе та інших у різних ситуаціях, що можуть загрожувати фізичній безпеці. Вона передбачає освоєння основних принципів фізичного самозахисту, застосування різних технік та методик самооборони

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів:



- Студенти повинні знати основні принципи та методи фізичного самозахисту.
- Розуміти правила безпеки та техніки, які допомагають ефективно захищати себе в небезпечних ситуаціях.
- Ознайомитися з основами законодавства, що регулює питання самозахисту та використання фізичної сили.
- Оволодіти основними прийомами самооборони, такими як удари, захоплення, звільнення від захоплень, вправи для розвитку гнучкості та сили.
- Вміти діяти в умовах стресу та правильно оцінювати ситуацію для вибору адекватної реакції.
- Вміння зберігати спокій у стресових ситуаціях, оцінювати можливі ризики та правильно реагувати.
- Розуміти важливість швидкої адаптації до змінюваних умов і прийняття рішень у критичних ситуаціях.

23. Технології оздоровчо-рекреаційної діяльності в умовах НУШ

Мета дисципліни:

Формування у студентів знань і практичних навичок для організації та проведення оздоровчо-рекреаційної діяльності в рамках Нової української школи (НУШ). Вона спрямована на розвиток компетенцій у сфері фізичного виховання, здоров'я та рекреаційних технологій

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів:

- Студенти повинні отримати знання щодо основних технологій оздоровлення та рекреації, що застосовуються в умовах НУШ.
- Зрозуміти значення фізичної активності та здорового способу життя для розвитку дітей та учнів.
- Ознайомитись з принципами організації ефективних оздоровчих та рекреаційних заходів у шкільному середовищі.
- Оволодіти технологіями планування, організації та проведення різноманітних оздоровчих заходів для учнів (фізичні вправи, спортивні ігри, активні перерви).
- Вміти розробляти та реалізовувати програми фізкультурно-оздоровчої діяльності, орієнтуючись на вікові та індивідуальні особливості дітей.
- Студенти повинні навчитися поєднувати фізичні вправи з іншими аспектами навчального процесу, створюючи умови для розвитку здоров'я, фізичної витривалості, а також емоційного та психологічного комфорту учнів.
- Застосовувати інноваційні технології (ігри, квести, тренінги) для залучення учнів до активних форм відпочинку.



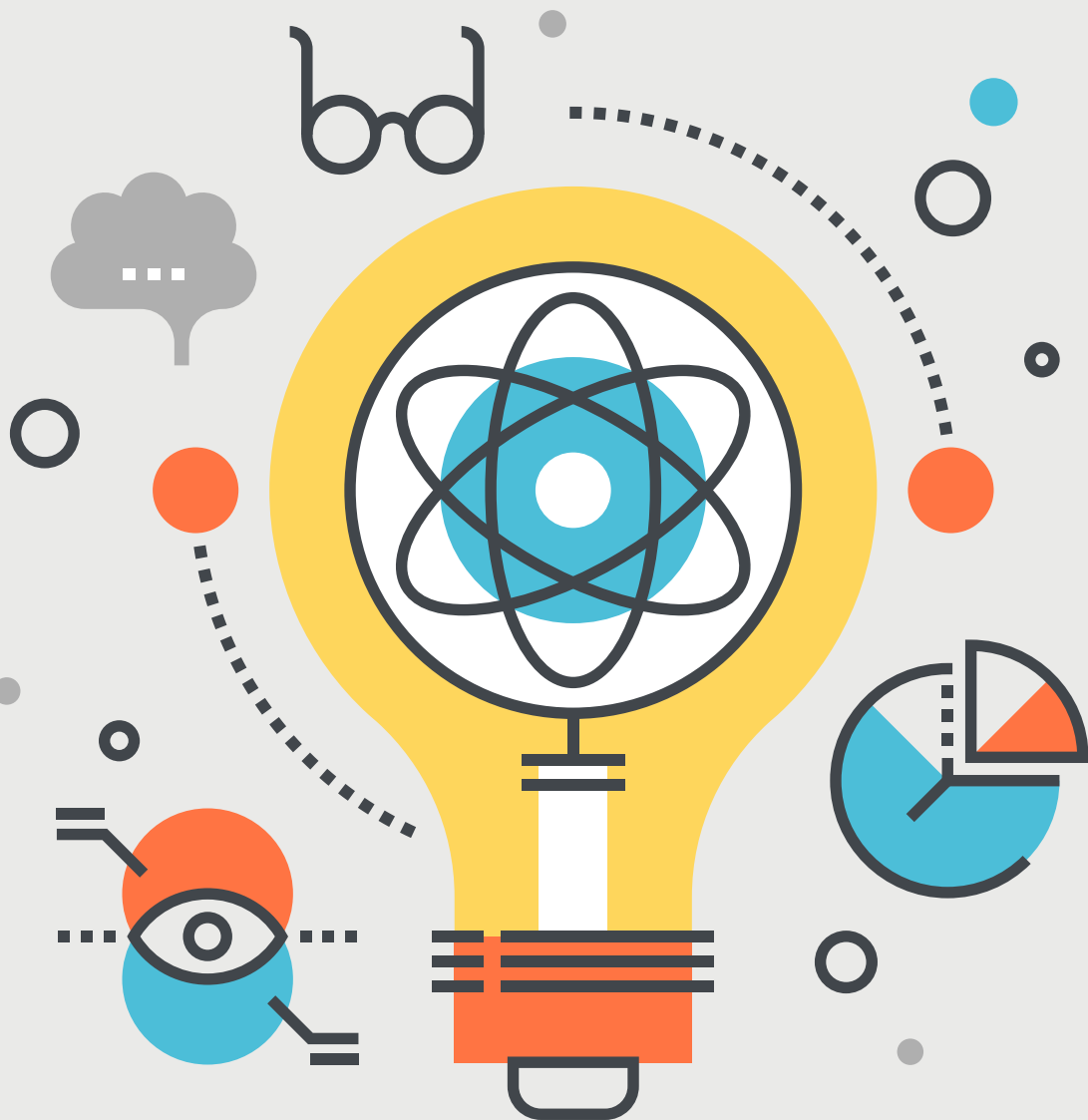
24. Спортивно-інноваційні заходи в закладах освіти НУШ

Мета дисципліни:

Формування у студентів знань і практичних навичок для організації та проведення спортивно-інноваційних заходів в умовах Нової української школи (НУШ). Вона орієнтована на розвиток компетенцій у сфері спортивної діяльності, використання новітніх технологій і методик у вихованні фізично здорових та активних учнів

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів:

- Студенти повинні ознайомитись з новими технологіями, методиками та підходами в організації спортивних заходів для учнів НУШ.
- Знати основи використання інноваційних технологій, таких як цифрові засоби навчання, інтерактивні платформи та інші новітні інструменти для підвищення ефективності спортивно-оздоровчої роботи.
- Студенти повинні навчитися інтегрувати новітні інформаційні технології в процес проведення спортивних заходів (використання додатків для моніторингу фізичної активності, відеоаналізу вправ, інтерактивних навчальних платформ).
- Оволодіти методами застосування технологій для мотивації учнів до участі в спортивних заходах та покращення їх фізичного розвитку.
- Оволодіти навичками розробки, планування та проведення спортивних заходів, які включають інноваційні елементи (ігри, квести, спортивні естафети, інтерактивні заняття тощо).
- Вміти адаптувати традиційні спортивні заходи до нових умов, зокрема в контексті НУШ, враховуючи інтереси та потреби учнів.



25. Адаптивна фізична культура

Мета дисципліни:

Дисципліна "Адаптивна фізична культура" спрямована на формування у студентів знань, навичок і компетенцій, необхідних для організації та реалізації фізичної активності осіб з особливими потребами.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів:

- Розуміти основи адаптивної фізичної культури, її значення та методи.
- Знати фізіологічні, психологічні та соціальні особливості осіб з обмеженими можливостями.
- Орієнтуватися в нормативно-правових актах щодо інклюзивної освіти та фізичної культури.
- Розробляти та впроваджувати програми фізичної активності для осіб з інвалідністю.
- Використовувати методи фізичної реабілітації та корекції.
- Застосовувати диференційований підхід до занять з адаптивної фізичної культури.
- Працювати в команді з фахівцями з реабілітації, медицини та педагогіки.
- Вміти мотивувати та підтримувати осіб з особливими потребами.
- Формувати толерантне ставлення до людей з інвалідністю.
- Аналізувати та вдосконалювати адаптивні методики.
- Розвивати інноваційні підходи у фізичному вихованні осіб з обмеженими можливостями.
- Постійно оновлювати знання з новітніх технологій у сфері адаптивної фізичної культури.



26. Спортивно-оздоровча робота в таборах відпочинку

Мета дисципліни:

Формування у студентів теоретичних знань і практичних навичок з організації та проведення спортивно-оздоровчої роботи в таборах відпочинку, спрямованої на зміцнення здоров'я, фізичний розвиток та активний відпочинок дітей і молоді.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів:

- Основи спортивно-оздоровчої діяльності в умовах таборів відпочинку.
- Вплив фізичних вправ на здоров'я та розвиток дітей і підлітків.
- Принципи організації безпечного та ефективного дозвілля.
- Нормативно-правові аспекти діяльності оздоровчих таборів.
- Розробка і впровадження комплексних програм фізичної активності для дітей та молоді.
- Організація спортивних ігор, змагань, туристичних походів та інших активних форм відпочинку.
- Використання інноваційних методів і технологій у спортивно-оздоровчій роботі.
- Надання першої медичної допомоги в табірних умовах.
- Уміння ефективно працювати в команді вожатих, інструкторів та медичного персоналу.
- Навички комунікації та мотивації дітей до активного способу життя.
- Формування толерантного та інклюзивного середовища в таборі.
- Здатність адаптувати оздоровчі програми до умов конкретного табору та контингенту дітей.
- Впровадження нестандартних підходів до активного дозвілля та анімаційних програм.
- Самостійне планування та вдосконалення методик спортивно-оздоровчої роботи.



27. Культура здоров'я: сучасні системи оздоровлення

Мета дисципліни:

Формування у здобувачів освіти культури здоров'я як складової системи фізичної культури, основ здорового способу життя, знань, умінь і навичок збереження та зміцнення здоров'я, оволодіння навичками безпечної для особистого здоров'я та здоров'я оточуючих поведінки.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів:

- Розуміти поняття «культура здоров'я» та її основні компоненти (фізичне, психічне, соціальне та духовне здоров'я).
- Психоемоційне здоров'я: медитація, аутогенне тренування, дихальні практики.
- Раціональне харчування: збалансовані дієти, нутриціологія, принципи правильного харчування.
- Загартовування та природні методи оздоровлення: гідротерапія, ароматерапія, фітотерапія.
- Впроваджувати здорові звички у повсякденне життя (фізична активність, збалансоване харчування, психоемоційний баланс).
- Розробляти індивідуальні програми оздоровлення з урахуванням вікових і фізіологічних особливостей.
- Використовувати методи самоконтролю та оцінки стану здоров'я (пульсометрія, контроль рівня стресу, аналіз режиму харчування тощо).



28. Здоров'я, безпека та добробут (НУШ)

Мета дисципліни:

Формування у студентів теоретичних знань та практичних навичок, спрямованих на забезпечення здорового способу життя, безпечного освітнього середовища та загального добробуту в контексті Нової української школи (НУШ). Дисципліна сприяє розвитку компетентностей, необхідних для створення умов фізичного, психічного, соціального та емоційного благополуччя учнів.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів:

- Розуміти основи фізичного, психічного та соціального здоров'я особистості.
- Знати принципи безпечного освітнього середовища та шкільної інклюзії.
- Ознайомитися з концепцією НУШ щодо здоров'я, безпеки та добробуту.
- Усвідомлювати ризики, пов'язані зі шкільним середовищем, та шляхи їх мінімізації.
- Розробляти та впроваджувати заходи для забезпечення фізичного та психічного здоров'я учнів.
- Формувати здоров'язбережувальні компетентності у дітей.
- Використовувати методики емоційного регулювання та психосоціальної підтримки.
- Організовувати безпечний освітній простір у закладі освіти.
- Взаємодіяти з учнями, батьками та колегами щодо створення здорового освітнього середовища.
- Формувати культуру безпеки та відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих.
- Використовувати інклюзивні підходи в освітньому процесі.
- Аналізувати фактори, що впливають на здоров'я та безпеку в освітньому середовищі.



29. Оздоровчі види рухової діяльності

Мета дисципліни:

Формування у студентів теоретичних знань та практичних навичок щодо використання різних видів рухової діяльності для зміцнення здоров'я, профілактики захворювань, підвищення фізичної працездатності та покращення якості життя.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів:

- Основи оздоровчої фізичної культури та її вплив на організм людини.
- Види та особливості оздоровчих рухових активностей (аеробіка, йога, пілатес, скандинавська ходьба, плавання, танцювальні та дихальні практики тощо).
- Фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти рухової активності.
- Нормативно-правові аспекти організації оздоровчої фізичної активності.
- Розробка та проведення оздоровчих занять для різних вікових і соціальних груп.
- Використання сучасних методик та технологій у сфері оздоровчого фітнесу.
- Оцінка фізичного стану людини та підбір відповідних видів рухової активності.
- Використання засобів корекції фізичного стану (дихальні вправи, релаксаційні методи тощо).
- Уміння працювати з різними групами населення (діти, молодь, люди похилого віку, особи з особливими потребами).
- Формування мотивації до здорового способу життя у клієнтів, учнів, спортсменів.
- Робота в команді з фахівцями у сфері фізичної культури, медицини та реабілітації.

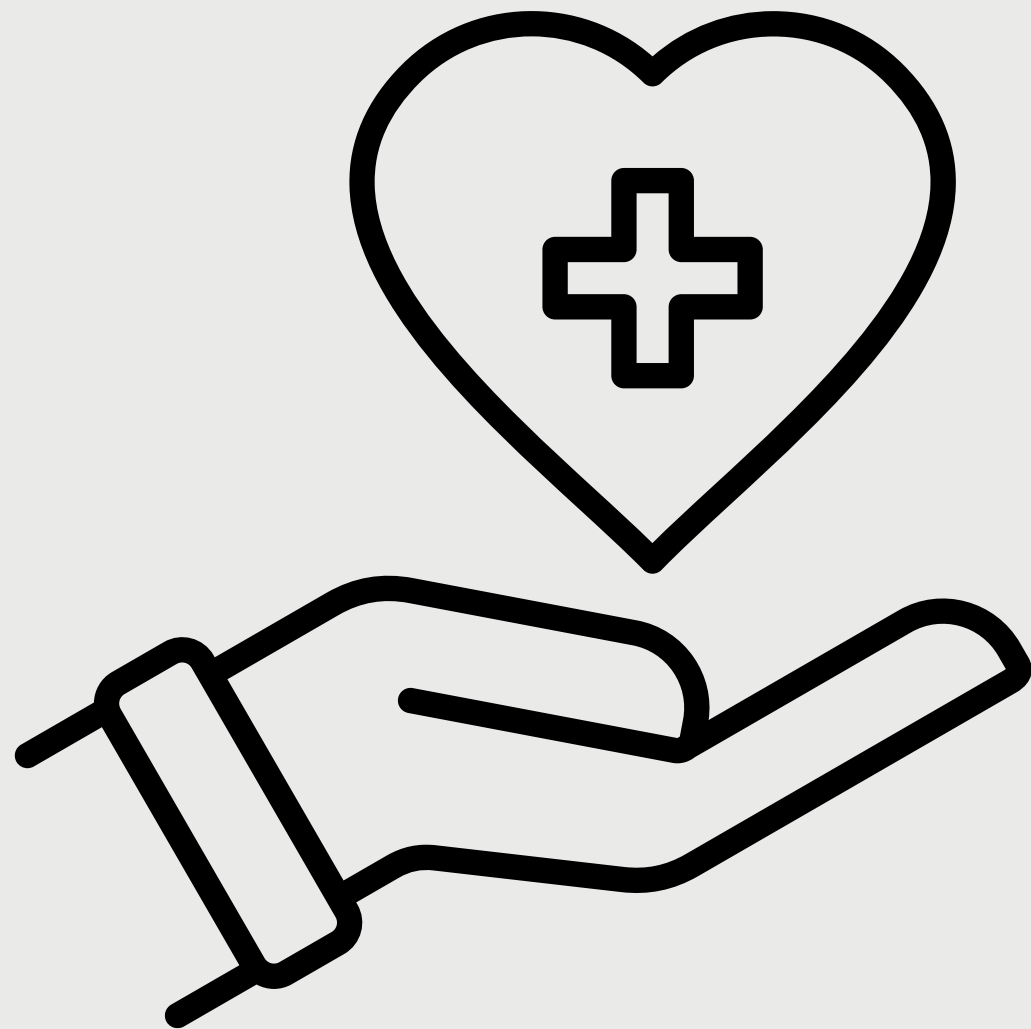


29. Основи здорового способу життя

Мета дисципліни:

Формування у студентів цілісного уявлення про здоровий спосіб життя, розвиток навичок щодо його збереження та вдосконалення, а також підготовка до популяризації здоров'язбережувальних технологій у суспільстві.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів:



- Основні поняття, принципи та складові здорового способу життя.
- Вплив фізичної активності, раціонального харчування, психоемоційного стану та шкідливих звичок на здоров'я.
- Методи профілактики захворювань та зміцнення здоров'я.
- Нормативно-правові аспекти та державні програми зі здорового способу життя.
- Аналіз та оцінка способу життя з метою його оптимізації.
- Розробка індивідуальних і групових програм здорового способу життя.
- Організація та проведення лекцій, тренінгів, інтерактивних заходів з питань здоров'я.
- Використання методик релаксації, управління стресом та психофізичної саморегуляції.
- Уміння ефективно комунікувати та мотивувати людей до ведення здорового способу життя.
- Робота в команді з фахівцями у сфері охорони здоров'я, фізичної культури, психології та дієтології.
- Формування толерантного та відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

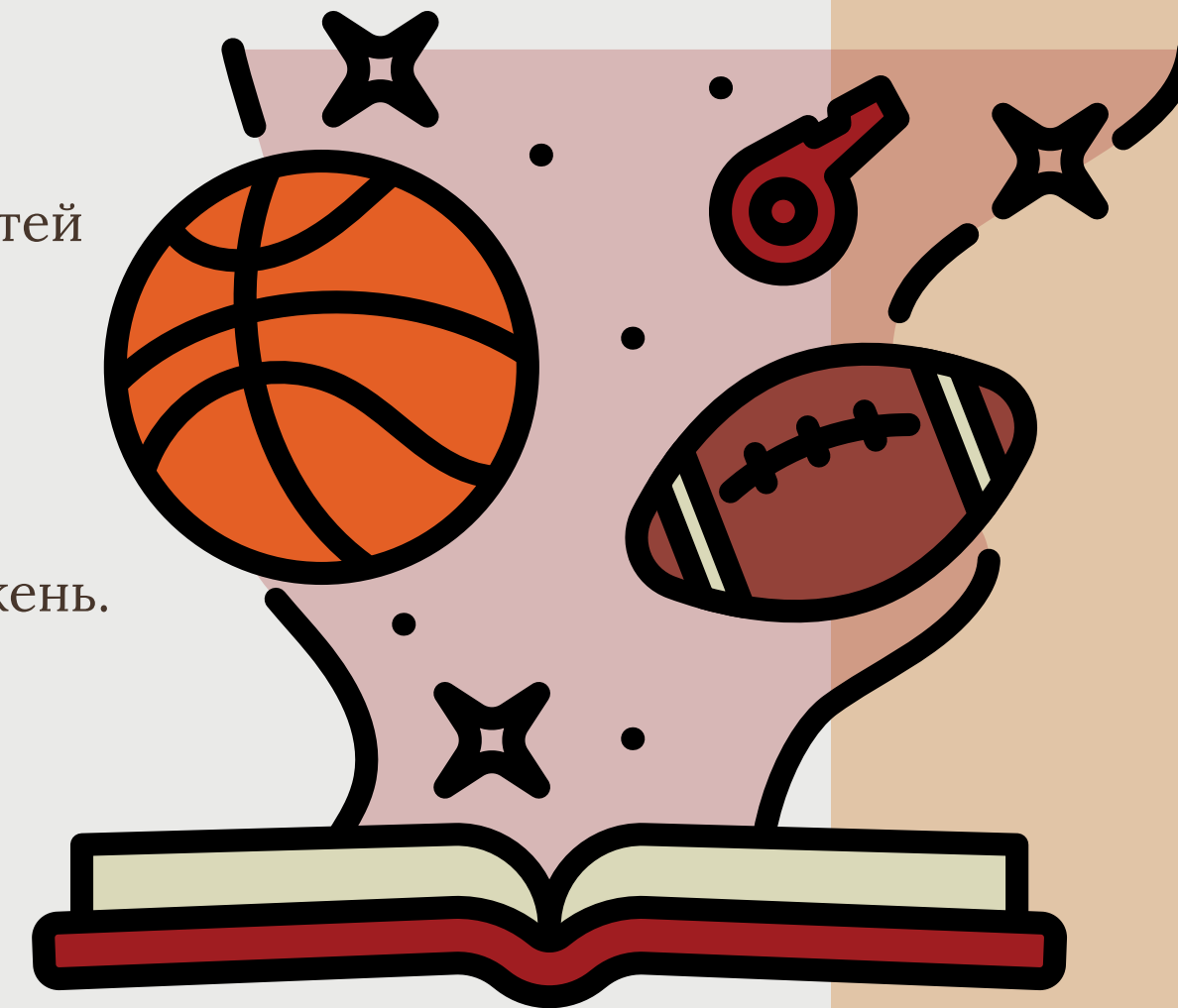
30. Спортивно-педагогічне удосконалення

Мета дисципліни:

Формування у студентів теоретичних знань, практичних навичок і професійних компетенцій у сфері викладання та вдосконалення спортивно-педагогічної діяльності у різних видах спорту (фітнес, баскетбол, волейбол, футбол, бадмінтон, єдиноборства, гімнастика, легка атлетика, гандбол, теніс), а також ознайомлення з варіативним модулем НУШ (Нова українська школа).

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів:

- Теоретичні основи спортивно-педагогічного удосконалення та сучасних методик викладання фізичної культури.
- Особливості тренувального процесу та педагогічного супроводу у різних видах спорту.
- Методики організації навчально-тренувальних занять з урахуванням вікових і фізичних можливостей учнів та спортсменів.
- Варіативний модуль НУШ як сучасний підхід до фізичного виховання в закладах освіти.
- Розробка і впровадження ефективних тренувальних програм у зазначених видах спорту.
- Використання сучасних методів і технологій навчання у фізичній культурі та спорті.
- Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів та спортсменів, корекція тренувальних навантажень.
- Організація і проведення спортивних заходів, змагань та навчальних занять.
- Уміння ефективно комунікувати з учнями, спортсменами, тренерами, педагогами та батьками.
- Мотивація до занять фізичною культурою та спортом.
- Формування командної взаємодії та лідерських якостей у процесі тренувань та змагань.
- Адаптація навчальних програм до потреб різних вікових груп і рівня фізичної підготовленості.



ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА
РЕАБІЛІТАЦІЇ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ДЯКУЄМО ЗА
ВАШ ВИБІР!

