

АНОТАЦІЯ

Назва курсу	Фізичне виховання (фітнес)
Кредити ЄКТС, години	4; 120
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Статус	Нормативна для здобувачів вищої освіти 2025 року набору
Семестр	1-2
Кафедра	спортивних ігор та масових видів спорту
Цільова аудиторія	Здобувачі першого рівня вищої освіти
Мова викладання	Українська
Методи викладання	Словесні: розповідь, пояснення; Наочні: демонстрація, ілюстрація; пояснювально-ілюстративний, проблемного викладання, пошуковий
Форми організації занять	практична робота, презентація, бесіда
Актуальність дисципліни	Незаперечним “лідером” збереження здоров’я нації, “предметним полем” вузівської перетворювальної діяльності є фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров’я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. В освітньому просторі ЗВО вона спрямована на розвиток цілісної особистості, її здатності і готовності повноцінно реалізувати свої сутнісні сили в здоровому і продуктивному стилі життя, професійній діяльності, у побудові необхідного соціокультурного середовища.
Мета	<i>Метою навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є підготовка студентів до виконання нормативів, розроблених на кафедрі; загартування і підвищення опірності їхнього організму несприятливим факторам зовнішнього середовища та при професійних навантаженнях; патріотичне виховання.</i>
Завдання	➤ <i>Студент повинен знати:</i> історію розвитку в Україні; техніку безпеки під час занять; основи здорового способу життя; нові тенденції в техніці і тактиці; профілактику травматизму; правила змагань; закон України «Про фізичну культуру і спорт», цільову комплексну програму «Фізична культура – здоров’я нації».
Компетентності	053 «Психологія»: ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; ЗК 4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. ЗК 8. Навички міжособистісної взаємодії. ЗК 9. Здатність працювати в команді. ЗК 11. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя ІК. Здатність розв’язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачає застосування основних теорій та методів психологічної науки і характеризується комплексністю та невизначеністю умов А 4.03 «Середня освіта (Історія та громадянська освіта)»: ЗК 1 Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу, до застосування знань у практичних ситуаціях. ЗК 5 Здатність ухвалювати рішення та діяти автономно, приймати обґрунтовані рішення у професійній діяльності та відповідати за їх виконання, діяти відповідально і свідомо на основі чинного законодавства та етичних міркувань (мотивів), дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будьяких інших

	проявів недоброчесності. ЗК 6 Здатність до міжособистісної взаємодії та роботи у команді у сфері професійної діяльності, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня. ЗК 9 Здатність зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я, вести здоровий спосіб життя, керувати власними емоційними станами; конструктивно та безпечно взаємодіяти з учасниками освітнього процесу, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку. ЗК 10 Здатність поважати різноманітність і мультикультурність суспільства, усвідомлювати необхідність рівних можливостей для всіх учасників освітнього процесу. СК 7 Здатність до здійснення професійної діяльності з дотриманням вимог законодавства щодо охорони життя й здоров'я учнів (зокрема з особливими освітніми потребами); використання здоров'я збережувальних технологій під час освітнього процесу. Формування базових військових компетентностей у молоді, підвищення рівня національної безпеки та готовності громадян до захисту держави в умовах сучасних викликів ІК. Бакалавр (рівень 6): здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі середньої освіти, що передбачає застосування теорій та методів освітніх наук та історичних і характеризується комплексністю та невизначеністю педагогічних умов організації навчально виховного процесу в основній (базовій) середній школі.
Політика курсу	Політика курсу спрямована на оволодіння базовими технічними прийомами в обраному виді рухової активності; здійснення обґрунтованого вибору засобів та методів розвитку основних психофізичних якостей; використання обраного виду рухової активності для оптимізації працездатності, профілактики стомлення, підвищення ефективності праці. Під час практичних занять створюється творчий простір, невимушена атмосфера для формування практичних умінь і навичок роботи в обраному виді рухової активності. Обов'язковим є шанобливе ставлення до поглядів колег, налаштованість на дружню співпрацю та взаємодопомогу, роботу у команді. При оцінюванні враховується активність роботи на заняттях, теоретико-практична підготовка, покращення рівня фізичної та технічної підготовленості, участь у змагальній діяльності.
Підсумковий контроль	Залік, 2-й семестр
Викладач	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Бур'яноватий О.М.