

Навчальна дисципліна Фізичне виховання «Шейпінг»

Назва курсу	Фізичне виховання «Шейпінг»
Кредити ЄКТС, години	4, 120
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Статус	Обов'язкова циклу професійної підготовки для здобувачів вищої освіти 2025 року набору
Семестр	I-II
Кафедра	Спортивних ігор та масових видів спорту
Цільова аудиторія	Студенти спеціальності: Усі спеціальності
Мова викладання	Українська
Методи викладання	Практичні методи (наприклад, методи вправлення); Методи використання слова - словесні (розповідь для пояснень та мотивації) та методи демонстрації (для наочного показу вправ, ілюстрація, пояснювально-ілюстративний). Фронтальний, груповий та індивідуальний, а також сучасні інтерактивні технології (проблемного викладання, пошуковий, метод ігрових вправ, метод вирішення окремих рухових завдань, практична гра, метод програмування).
Форми організації занять	практичні заняття
Актуальність дисципліни	Актуальність навчальної програми Фізичне виховання (шейпінг) формує у студентів здатність 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; Шейпінг поєднує в собі технічно досконалий показ фізичних вправ з органічно підібраним музичним супроводом, що робить його привабливим і водночас ефективним засобом гармонійного розвитку студентської молоді. Застосування шейпінг-програм з музичним супроводом фізичних вправ сприяє підвищенню ефективності урочних форм занять з фізичного виховання та зростанню зацікавленості до них у студенток вищих навчальних закладів. Темп виконання вправ задається ритмом музики. Ритм – це послідовне чергування музичних звуків різної тривалості. Їх легко відтворити рухами. При одному й тому ж ритмі музики вправи можна виконувати

	в різному темпі, що досягається відповідністю рухів тривалості музичних звуків. Отже досягається різна інтенсивність виконання цих вправ, що має важливе значення для урочної форми занять з фізичного виховання, де одночасно займаються студентки з різним рівнем фізичної підготовленості.
Мета	<i>Мета</i> викладання навчальної дисципліни Фізичне виховання «шейпінг» є – збереження і зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, психічних якостей та рухових здібностей студентів; підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості, формування знань, вмінь і навичок здорового способу життя, дотримання особистої гігієни, загартування організму, запобігання травматизму.
Завдання	• поліпшення стану здоров'я та загартовування, тобто сформувати відповідальне ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих, як до найвищих суспільних та індивідуальних цінностей; • усунення недоліків фізичного розвитку; • залучення максимально можливого числа студентів до занять шейпінгом, формування у них стійкого інтересу, мотивації до систематичних занять спортом і здорового способу життя; • сформувати уявлення про гармонію рухів, красу людського тіла, фізичне самовдосконалення; • опанувати різноманітні оздоровчі вправи з метою подальшого самостійного застосування й складання індивідуальних оздоровчих вправ; • розвиток у них аеробної витривалості, швидкості, силових і координаційних можливостей, відповідних до їх віку; • виховання морально-етичних і волевих якостей, становлення спортивного характеру.
Компетентності	ЗК Здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня (соціальна компетентність). ЗК Здатність до прийняття ефективних рішень у професійній діяльності та відповідального ставлення до обов'язків, мотивування людей до досягнення спільної мети (лідерська компетентність). ЗК Здатність працювати в команді. ЗК 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. ФК Здатність у процесі організації навчання, виховання і розвитку учнів добирати і використовувати сучасні і ефективні методики і технології навчання біології, хімії та здоров'я людини, організовувати різні види і форми навчальної і пізнавальної діяльності учнів, у тому числі розвивати

	критичне мислення та формувати ціннісні ставлення. ФК Здатність визначати і враховувати в освітньому процесі вікові та інші індивідуальні особливості учнів, забезпечувати розвиток їхньої самооцінки, формувати мотивацію, забезпечувати розвиток здібностей учнів та організовувати їхню пізнавальну діяльність. ФК Здатність організовувати безпечне освітнє середовище, використовувати здоров'язбережувальні технології під час освітнього процесу, формувати в учнів культуру здорового та безпечного життя. ФК Здатність здійснювати профілактично-просвітницьку роботу та освітню діяльність з питань формування, збереження і зміцнення здоров'я, профілактики шкідливих звичок, неінфекційних та соціально-небезпечних інфекційних хвороб, безпеки життєдіяльності. ПРН Знання ознак безпечного освітнього середовища. Уміння організовувати освітнє середовище з урахуванням правил безпеки життєдіяльності. Знання методик і технологій формування культури здорового та безпечного способів життя учнів. ПРН Здатний ефективно працювати, як особистість і як член команди, а також ефективно співпрацювати з учнівським, учительським та батьківським колективами, попереджувати конфлікти.
Політика курсу	Політика курсу спрямована на здійснення обґрунтованого вибору засобів та методів розвитку основних фізичних 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. Політика щодо академічної доброчесності формується на основі дотримання принципів академічної доброчесності відповідно до Законів України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про наукову і науково-технічну діяльність», «Про авторське право і суміжні права», «Про видавничу справу», з урахуванням норм Положення «Про академічну свободу та академічну доброчесність в Центральноросійському державному педагогічному університеті імені Володимира Винниченка» (затверджене вченою радою, протокол №2 від 30.09.2019; №10 від 07.02.2022), https://cusu.edu.ua/images/normativni_doc/Положення_про_свободу_доброчесність_07_02_2022.pdf
Підсумковий контроль	залік
Викладач	Ковальова Юлія Анатоліївна