

**ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ імені Володимира Гнатюка**
Факультет фізичного виховання
Кафедра Теоретичних основ і методики фізичного виховання
Кафедра Теорії і методики олімпійського та професійного спорту
Кафедра фізичної реабілітації та безпеки життєдіяльності

ПРОГРАМИ MINOR

(фітнес-тренер, спортсмен-професіонал з виду спорту, рекреація)
Перший рівень вищої освіти - бакалавр
для спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура
017 Фізична культура і спорт)

Схвалено:

Вченою радою факультету фізичного виховання
протокол № 8 від 25 травня 2022 р.

Схвалено:

Вченою радою ТНПУ ім.В.Гнатюка
Голова вченої ради _____ проф. Буяк Б.Б.
протокол № 43 від 28 червня 2022 р.

Тернопіль 2022

ЗМІСТ

Передмова.....	3
Програма minor РЕКРЕАЦІЯ.....	4
Програма minor ФІТНЕС-ТРЕНЕР.....	8
Програма minor СПОРТСМЕН-ПРОФЕСІОНАЛ.....	12

ПЕРЕДМОВА

Згідно з вимогами освітнього законодавства України всі здобувачі вищої освіти мають можливість сформувати індивідуальну освітню траєкторію - персональний шлях реалізації їхнього особистісного та професійного потенціалу. Однією із складових такої траєкторії є вибіркові дисципліни. Закон України «Про вищу освіту», встановлює їх обсяг не менше 25% кредитів ЄКТС від загального обсягу ОП (пункт 15 частини першої статті 62 Закону України «Про вищу освіту»).

Бакалаврські програми 014.11 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт (за спеціалізаціями) передбачають можливість вибору студентами програм Minor, які поєднуються зі спеціальністю на міждисциплінарному рівні та дають змогу ефективніше узгодити набуття відповідних фахових компетенцій та результатів навчання із сучасними потребами практики.

Здобувач може обрати індивідуальний варіант освітньої траєкторії, що відповідає його запиту і надає йому конкурентну перевагу на ринку праці.

Закон України «Про вищу освіту» передбачає, що здобувачі певного рівня вищої освіти мають право вибрати навчальні дисципліни, які пропонуються для інших рівнів вищої освіти, за погодженням з керівником відповідного факультету чи підрозділу (пункт 15 частини першої статті 62). Для вибору всіх інших дисциплін (наприклад, з іншої ОП чи тих, що викладаються іншим підрозділом, але на тому ж рівні вищої освіти) отримання окремих погоджень не вимагається (окрім випадків, коли вивчення дисципліни передбачає опанування певних результатів навчання, які є передумовами).

Програма Minor - це комплекс взаємопов'язаних навчальних дисциплін, що вивчаються послідовно і доповнюють фахові компетенції та програмні результати навчання.

В рамках освітньої програми здобувачі можуть обрати для вивчення один із профілів Minor (фітнес-тренер, спортсмен-професіонал з виду спорту, рекреація) обсягом 36 кредитів ЄКТС. За результатами його проходження здобувач набуває додаткові фахові компетенції та програмні результати навчання, що фіксується в індивідуальному навчальному плані студента.

Випускник після успішного проходження програми Minor буде здатен виконувати зазначену в ДК 003:2010 професійну роботу і може займати відповідну первинну посаду (у відповідності до обраної програми Minor):

Програма MINOR (Фітнес-тренер) - 3475 – Фітнес-тренер; 3475 – Інструктор-методист тренажерного комплексу (залу).

Програма MINOR - (спортсмен-професіонал з виду спорту) - 3475 – Спортсмен-професіонал з виду спорту.

Програма MINOR (Рекреація) - 3414 – Фахівець із організації дозвілля; 2213.2 – Фахівець з рекреації.

Освітні компоненти програм MINOR

Програма MINOR (Фітнес-тренер)	Програма MINOR- (спортсмен-професіонал з виду спорту)	Програма MINOR (Рекреація)
Теорія фітнесу	Теорія спорту	Теорія рекреації
Методика організації занять з різних видів фітнесу	Методика спортивного тренування (обраний вид спорту)	Методика організації занять з різних видів рекреаційної діяльності
Психолого-педагогічні аспекти професійної діяльності фітнес-тренера	Психолого-педагогічні аспекти підготовки спортсмена	Психолого-педагогічні аспекти професійної діяльності фахівця рекреації
Методика кондиційного тренування	Спортивна медицина	Методика кондиційного тренування
Технологія роботи в тренажерному залі	Педагогіка спорту	Технологія роботи в парках здоров'я та рекреаційних зонах
Педагогічна практика фітнес клубах, секціях з фітнесу в ЗЗСО	Тренувальна практика	Педагогічна практика з рекреаційної діяльності

Програма MINOR (Фітнес-тренер)

Мета програми

Програма спрямована на поглиблене вивчення особливостей організації і проведення сучасних навчально-тренувальних занять з фітнесу, формує специфічні міждисциплінарні компетентності практичного застосування теоретичних знань в практичній реалізації організатора секційної роботи з фітнесу в закладах загальної середньої освіти (підсилення ОК 18) та тренера з фітнесу (підсилення ОК 18, 23).

Здобувачі даної програми отримають знання з психолого-педагогічними особливостями професійної діяльності фітнес тренера, (ВК 3, 5, підсилення ОК 11, 16 (014.11 СОФК), підсилення ОК 17, (017 ФКС)), теоретико-методичними аспектами організації і проведення з різних видів фітнесу (ВК 1, 2) та отримають необхідні знання з кондиційного тренування, (ВК 4). Дана програма поєднує теоретичні знання з практичною підготовкою студентів (ВК 6). Програма складається з шести навчальних дисциплін та базується на ґрунтовних знаннях педагогіки, анатомії, фізіології, біомеханіки та теорії і методики фізичного виховання (підсилення ОК – 9, 10, 11, 18 (014.11 СОФК), ОК – 9, 10, 17, 18 (017 ФКС)).

Перелік освітніх вибіркових компоненті (ВК)

Код н/д	Компоненти програми	Кількість кредитів	Семестр	Форма підсумкового контролю
1	2	3	4	5
ВИБІРКОВІ КОМПОНЕНТИ ОП (ВК фітнес-тренер)				
ВК 1	Теорія фітнесу	6	7	екзамен
ВК 2	Методика організації занять з різних видів фітнесу	3	5	Залік
ВК 3	Психолого-педагогічні аспекти професійної діяльності фітнес-тренера	6	6	Екзамен
ВК 4	Методика кондиційного тренування	3	3	Залік
ВК 5	Технологія роботи в тренажерному залі	3	2	Залік
ВК 6	Педагогічна практика фітнес клубів, секцій з фітнесу в ЗЗСО	15	1-8	Залік
	Дисципліни за вибором здобувача (minor)	36		

Опис дисциплін Теорія фітнесу

Навчальна дисципліна спрямована на оволодіння студентами теоретичним знаннями з фітнесу, формування у майбутніх фахівців фізичного культури і спорту професійно важливих компетентностей, необхідних для проведення сучасних занять різних видів фітнесу з людьми різного віку, рівня підготовленості та здоров'я. Здобувачі вивчають сучасні характеристики понять з фітнесу, зокрема, оволодіння теоретичними знаннями з історії розвитку фітнесу, формування термінології та класифікації

вправ з фітнесу. Опановують засоби, методи принципи різних видів фітнесу, набувають навичок з програмування фітнес занять, побудову групових та індивідуальних занять з фітнесу.

Методика організації занять з різних видів фітнесу

Навчальна дисципліна спрямована на формування у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту професійно важливих компетентностей, необхідних для організації і методики проведення занять з різних видів фітнесу з людьми різного віку, рівня підготовленості та здоров'я.

Передбачає опанування основними знаннями, уміннями та навичками проведення та організації занять з сучасних видів аеробіки, силового, функціонального фітнесу та ментального фітнесу, регулювання навантаження під час занять та техніка безпеки.

Психолого-педагогічні аспекти професійної діяльності фітнес-тренера

Навчальна дисципліна ставить за мету: оволодіння студентами теоретичними знаннями і практичними навичками з психолого-педагогічної діяльності у сфері фітнесу.

Навчальна дисципліна ставить за мету: оволодіння студентами теоретичними знаннями і практичними навичками з психолого-педагогічної діяльності у сфері фітнесу.

Здобувачі вивчають: мотиви та потреби діяльності в сфері фітнесу, характеристику поняття імідж, аспекти, що визначають імідж фітнес тренера. засоби формування власного іміджу, етикет фітнес-тренера; типології особистості та технології ефективної комунікації фітнес-тренера; Hard skills та Soft skills фітнес-тренера; імідж та особистий бренд фітнес-тренера.

Формуються уміння: вивчати індивідуальні мотиви особистості, мотивувати до систематичних занять фітнесом та досягнення поставленої мети, сприяти формуванню здорового способу життя.

Методика кондиційного тренування

Метою навчальної дисципліни є формування у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту професійно важливих компетентностей, необхідних для проведення кондиційного тренування з людьми різного віку, рівня підготовленості та стану здоров'я.

Здобувачі вивчають: характеристику поняття «кондиційне тренування», її мета та задачі. Типи навантаження під час кондиційного тренування. Інтенсивність навантаження кондиційного тренування. Класифікація, види кондиційного тренування. Побудова кондиційного тренування. Періоди кондиційного тренування. Основні вимоги до кондиційного тренування. Основні методичні рекомендації проведення кондиційного тренування.

Формується здатність організовувати та проводити заняття у відповідності до розробленої програми з урахуванням теоретико-методичних основ кондиційного тренування.

Технологія роботи в тренажерному залі

Навчальна дисципліна спрямована на вивчення історії розвитку тренажерних пристроїв, методики застосування тренажерів, особливості виконання вправ на тренажерах, техніки безпеки при виконанні вправ на тренажерах, розвиток та покращення функціональних можливостей організму студентів, підвищення рівня фізичного розвитку, а також набуття практичних навичок організації та проведення тренувального заняття в тренажерному залі.

Під час вивчення дисципліни звертається увага на технології побудови сучасних тренувальних програм у тренажерному залі, на дотримання вимог та безпеки охорони праці в процесі професійної діяльності.

Педагогічна практика

Педагогічна практика націлена на забезпечення взаємозв'язку між теоретичними знаннями і практичною діяльністю з впровадження знань в реальний освітній процес на сучасному науковому та методичному рівнях. Дана практика дозволяє не тільки закріпити отримані знання, уміння та навички з фітнесу, але, і дає можливість осмислити багатогранність роботи тренера з фітнесу і навчитися її здійснювати, забезпечує набуття необхідних компетентностей для майбутньої професійної діяльності фітнес тренера.

Метою практики є розширення творчих здібностей самостійного рішення студентами основних педагогічних завдань в сфері фітнесу у поєднанні з формуванням та закріпленням професійно-педагогічних умінь і навичок.

Основні завдання практики: формування мотивацій, інтересу у студентів до майбутньої професії, а також потреби набуття знань і освоєння професійно-педагогічних умінь і навичок в області фітнесу; ознайомлення з організаційно-методичними особливостями фізкультурно-оздоровчої роботи з особами різної фізичної підготовленості, індивідуальними особливостями і функціонального стану; поглиблення і збагачення практичних навичок, які забезпечують вирішення конкретних завдань планування, проведення, контролю і оцінки фізичного стану при проведенні занять з фітнесу.

Фахові компетентності	Програмні результати навчання (ПРН)
<p>ФК 1. Здатність розробляти інноваційні програми групових та індивідуальних занять аеробної, функціональної, силової, ментальної спрямованості з урахуванням індивідуальних особливостей особистості.</p> <p>ФК 2. Здатність до організації, проведення групових та індивідуальних занять із різних видів фітнесу (силової, аеробної, функціональної та ментальної спрямованості) для груп населення різної статі, віку, фізичної підготовленості тощо) із урахуванням методичних принципів побудови занять.</p> <p>ФК 3. Здатність дотримуватися принципів мотиваційної діяльності та формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості.</p> <p>ФК 4. Здатність здійснювати педагогічний контроль під час занять з різних видів фітнесу.</p>	<p>ПРН 1. Володіти знаннями з програмування сучасних занять з різних видів фітнесу з урахуванням індивідуальних особливостей особистості.</p> <p>ПРН 2. Володіти знаннями з організації, проведення групових та індивідуальних занять із різних видів фітнесу (силової, аеробної, функціональної та ментальної спрямованості) для груп населення різної статі, віку, фізичної підготовленості тощо) із урахуванням методичних принципів побудови занять.</p> <p>ПРН 3. Володіти знаннями теорій мотивації; факторів, що спонукають до занять фітнесом, методичних прийомів формування мотивації до регулярної рухової активності. Уміння визначити індивідуальні мотиви особистості та сприяти формування здорового способу життя.</p> <p>ПРН 4. Уміння організовувати та проводити педагогічний контроль фізичної підготовленості,</p>

Програма MINOR (спортсмен-професіонал з виду спорту)

Мета програми

Програма спрямована на поглиблене вивчення особливостей організації і проведення навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту і формує специфічні міждисциплінарні компетентності практичного застосування теоретичних знань в практичній реалізації спортивної діяльності (підсилення ОК – 9, 10, 11, 18 (014.11 СОФК), ОК – 9, 10, 17, 18 (017 ФКС).

Здобувачі даної програми познайомляться з психолого-педагогічними особливостями забезпечення навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту (ВК 3, 5), теоретико-методичними аспектами організації і проведення спортивного тренування (ВК 1, 2) та отримують необхідні знання зі спортивної медицини (ВК 4). Дана програма поєднує теоретичні знання з практичною підготовкою студентів (ВК 6). Програма складається з шести навчальних дисциплін та базується на ґрунтовних знаннях педагогіки, фізіології та теорії і методики фізичного виховання (підсилення ОК – 9, 10, 11, 18 (014.11 СОФК), ОК – 9, 10, 17, 18 (017 ФКС).

Перелік освітніх вибіркового компоненти (ВК)

Код н/д	Компоненти програми	Кількість кредитів	Семестр	Форма підсумкового контролю
1	2	3	4	5
ВИБІРКОВІ КОМПОНЕНТИ ОП (ВК спортивне тренування)				
ВК 1	Теорія спорту	6	7	Екзамен
ВК 2	Методика спортивного тренування (обраний вид спорту)	3	5	Залік
ВК 3	Психолого-педагогічні аспекти підготовки спортсмена	6	6	Екзамен
ВК 4	Спортивна медицина	3	3	Залік
ВК 5	Педагогіка спорту	3	2	Залік
ВК 6	Тренувальна практика	15	1-8	Залік
	Дисципліни за вибором здобувача (Minor)	36		

Опис дисциплін Теорія спорту

Навчальна дисципліна формує систему базових знань з теорії і методики спортивного тренування, акцентує увагу на методологічних

засадах (управління, адаптація) побудови системи підготовки спортсменів.

Здобувачі вивчають систему та структурні компоненти спортивної підготовки, набувають навичок складати плани тренувальних занять мікро, мезо, макроциклів підготовки спортсменів з урахуванням закономірностей адаптації і управління; опановують навичками вибору дидактичного забезпечення для реалізації задач спортивного тренування.

Методика спортивного тренування

Навчальна дисципліна передбачає опанування основними методичними засадами та інструментарієм для вирішення різноманітних задач спортивного тренування.

Здобувачі набувають навичок реалізації задач технічної, тактичної, психологічної, фізичної, інтегральної підготовок; опановують навичками якісного здійснення відбору, планування, контролю в обраному виді спорту.

Психолого-педагогічні аспекти підготовки спортсмена

Навчальна дисципліна ставить за мету: сформувати уявлення про специфічні особливості психолого-педагогічного супроводу в спорті та підготувати студентів до вирішення професійних завдань, пов'язаних з психологічним забезпеченням розвитку і функціонування психічних явищ, станів і якостей у спортсменів.

Здобувачі набувають умінь:

- творчо використовувати отримані знання з психолого-педагогічних аспектів підготовки спортсменів при вирішенні педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань в навчально-тренувальному процесі;
- орієнтуватися в спеціальній науково-педагогічній літературі, здійснювати науково-дослідну роботу з проблем психолого-педагогічної підготовки спортсменів;
- складати індивідуальні програми психолого-педагогічного супроводу спортсменів;
- розробляти індивідуальні комплексні програми психолого-педагогічної підготовки спортсмена до змагань.
- використовувати в своїй практичній діяльності різноманітні методи психорегуляції;
- складати психограми особистості спортсмена та робити їх аналіз;
- творчо застосовувати придбані знання в своїй професійній діяльності.

Спортивна медицина

Навчальна дисципліна ставить за мету: ознайомити студентів з системою медичного забезпечення тренувальних занять зі спортивною, виховною, оздоровчою (рекреаційною), лікувальною та відновлювальною (реабілітаційною) спрямованістю.

Навчальна дисципліна передбачає опанування основними засадами організації і проведення лікарського контролю у фізичній культурі та спорті.

Здобувачі набувають навичок організації і проведення досліджень функціонального стану систем організму спортсменів з метою якісного

обґрунтування побудови навчально-тренувального процесу.

Основними задачами є: поглибити загально-біологічну і методичну підготовку майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту; ознайомити студентів з використанням засобів фізичної культури для зміцнення здоров'я, попередження захворювань, відновлення здоров'я спортсменів і осіб, які займаються фізичною культурою; ознайомлення студентів з особливостями проведення лікарсько-педагогічних спостережень; ознайомлення студентів з основними методами дослідження функціонального стану систем організму спортсменів; набуття студентами практичних навичок з визначення стану основних функціональних систем організму спортсменів; підготувати студентів до наукового обґрунтування тренувального процесу, прогнозування технічних результатів та працездатності спортсменів на основі показників функціональних проб.

Вирішення цих завдань забезпечує набуття знань:

- основних завдань спортивної медицини;
- організації медичного забезпечення різних контингентів осіб, які займаються спортом;
- завдань і змісту диспансерного спостереження за спортсменами;
- основи загальної патології (поняття про здоров'я і хворобу, конституцію, неспецифічну реактивність, імунітет, алергію тощо);
- завдань і змісту первинного лікарського обстеження, щорічних поглиблених, додаткових, етапних, поточних і термінових лікарських спостереженнях;
- особливостей оцінки стану здоров'я і фізичного розвитку спортсменів в практиці спортивної медицини;
- принципів дослідження і оцінки функціонального стану систем організму та загальної фізичної працездатності спортсменів;
- принципів організації і проведення етапного, поточного та термінового лікарсько-педагогічного контролю за спортсменами різних спеціалізацій;
- принципів проведення самоконтролю;
- принципів організації медичного забезпечення змагань;
- принципів організації антидопінгового і секс-контролю;
- причини, клінічну картину і заходи профілактики перенапруги та перетренованості у спортсменів;
- причини і профілактику гострих травм і специфічних ушкоджень опорно-рухового апарату при заняттях спортом;
- причини і клінічну картину захворювань, що найчастіше зустрічаються в практиці спортивної медицини;
- принципів використання засобів і методів, які оптимізують процеси пост навантажувального відновлення;

Вирішення цих завдань забезпечує формування *вмінь*:

- виконувати доступні функціональні проби, використовувані для оцінки загальної фізичної працездатності і поточного функціонального стану організму спортсменів;

- аналізувати результати різних методів обстеження, які застосовуються в системі етапного, поточного та термінового лікарсько-педагогічного контролю.

Педагогіка спорту

Навчальна дисципліна формує систему базових знань з загальних основ педагогіки спорту, передбачає опанування основними структурними компонентами педагогічного процесу спортивного тренування.

Після опанування змісту навчальної дисципліни «Педагогіка спорту» здобувачі освіти повинні оволодіти:

Знаннями:

- специфіки педагогіки спорту як науки та галузі професійної діяльності; понятійно-категоріального апарату інтегрованого навчального курсу; принципів, методів, форм організації освітньої діяльності у галузі спорту; сучасного стану і перспективи розвитку системи організації спорту в Україні; специфіки застосування новітніх технологій навчання в галузі спорту; особливостей управлінської діяльності в галузі спорту; психолого-педагогічних умов ефективності організації освітнього процесу в сфері спорту.

Вміннями:

- проектувати освітній процес та оцінювати його якість;
- організовувати та застосовувати сучасні освітні технології, добирати оптимальні форми та методи педагогічної діяльності, керувати процесом особистісного розвитку спортсменів, стимулювати їх роботу; забезпечувати управління спортивними закладами; використовувати педагогічний досвід підготовки спортсменів в зарубіжних країнах; аналізувати сучасний стан і головні тенденції розвитку спорту в Україні і за рубежом, шляхи інтеграції системи вітчизняного спорту в європейську і світову систему.

Тренувальна практика

Мета практики - опанування студентами сучасних засобів, методів і форм спортивної діяльності, формування на базі отриманих знань, умінь і навичок необхідних для здійснення професійної діяльності, прийняття самостійних рішень та виховання постійної необхідності систематичного оновлення своїх знань та творчого потенціалу, а також реалізації його у практичній діяльності.

Завдання тренувальної практики: набути практичних навичок і досвіду спортивно-професійної діяльності; навчання студентів провідним технологіям планування, моделювання, програмування, корекції навчально-тренувальних впливів, а також контролю та оцінки ефективності власної спортивної діяльності; створення цілісного уявлення про зміст і характер спортивної діяльності (організаційна, виховна, навчально-тренувальна, адміністративно-господарча, суддівська).

По закінченню тренувальної практики студенти повинні набути такі *уміння:*

- уміння поставити завдання для формування окремих якостей в процесі підготовки спортсменів;

- уміння спостерігати й фіксувати виконання спортсменом поставлених завдань;
- уміння добирати критерії оцінювання власних спортивних досягнень;
- уміння аналізувати й порівнювати результати підготовки спортсменів адекватно оцінювати стан спортсмена;
- знаходити причини помилок і труднощів під час оволодіння руховими навичками;
- аналізувати свою діяльність;
- уміння встановлювати контакт між людьми;
- уміння передбачати назріваючий конфлікт і уникати його;
- уміння використовувати правильне усне мовлення під час звертання;
- уміння розуміти психологічний стан спортсменів;
- уміння керувати своєю поведінкою в процесі спілкування з людьми.

Студент-практикант повинен *вміти* наступне:

- скласти конспекти занять з обраного виду спорту;
- вміти проводити відбір для занять обраним видом спорту з використанням сучасних технологій;
- скласти планування тренувального процесу з установкою на досягнення високих спортивних результатів;
- вміти в підборі адекватних поставленим завданням засобів і методів тренування, визначати величину навантажень, адекватну можливостям учнів з установкою на досягнення спортивного результату;
- вміти здійснювати управління тренувальним процесом на основі контролю функціонального стану, досягнутого рівня техніки рухових дій і працездатності учнів і внесення відповідних коректив в тренувальний процес;
- вміти використовувати інформацію психолого-педагогічних, медико-біологічних методів контролю для оцінки впливу фізичних навантажень на індивіда та вносити відповідні корективи в навчально-тренувальний процес;
- вміти визначати рівень фізичної й технічної підготовленості, оцінювати функціональний стан;
- визначати й давати якісну і кількісну оцінку фізичного навантаження під час навчально-тренувального заняття;
- вибирати різноманітні форми проведення занять з урахуванням вікових, морфофункціональних й індивідуально-психологічних особливостей відповідно до рівня фізичної підготовленості й стану здоров'я.

Під час тренувальної практики студент повинен *знати*:

- теорію і методику навчання технічним руховим діям в обраному виді спорту;
- особливості розвитку рухових якостей залежно від віку, статі й

рівня підготовленості;

- форми і методи планування навчальної, тренувальної, змагальної і виховної роботи;
- засоби, методи та форми організації та проведення навчально-тренувального процесу;
- особливості функціонування організму під час виконання різних видів фізичних вправ;
- техніку безпеки під час організації навчально-тренувального процесу.

Фахові компетентності	Програмні результати навчання (ПРН)
ФК 1. Здатність до організації і проведення тренувального процесу з обраних видів спорту відповідно до методологічних основ теорії спорту (адаптації, управління, теорії діяльності, дидактики, психології тощо). ФК 2. Здатність здійснювати планування підготовки спортсменів, управління тренувальним процесом на основі контролю за їх підготовленістю. ФК 3. Здатність ефективно реалізовувати задачі технічної, тактичної, психологічної, фізичної, інтегральної підготовки в обраному виді спорту.	ПРН 1. Володіти знаннями з організації і проведення навчально-тренувального процесу з обраних видів спорту відповідно до методологічних основ теорії спорту (адаптації, управління, теорії діяльності, дидактики, психології тощо) та використовувати їх для вирішення професійних задач. ПРН 2. Вміти здійснювати планування підготовки спортсменів, управління тренувальним процесом на основі контролю за їх підготовленістю. ПРН 3. Вміти реалізовувати задачі технічної, тактичної, психологічної, фізичної, інтегральної підготовки в обраному виді спорту.

Програма MINOR (Рекреація)

Мета програми

Програма спрямована на поглиблене вивчення особливостей організації і проведення сучасних форм занять з рекреації, формує специфічні міждисциплінарні компетентності практичного застосування теоретичних знань в практичній реалізації організатора рекреаційної діяльності (підсилення ОК – 9, 10, 11, 18 (014.11 СОФК), ОК – 9, 10, 17, 18 (017 ФКС)..

Здобувачі даної програми отримують знання з психолого-педагогічними особливостями професійної фахівця з рекреації, (ВК 3, 5), теоретико-методичними аспектами організації і проведення з різних видів рекреаційної діяльності (ВК 1, 2) та отримують необхідні знання з кондиційного тренування, (ВК 4). Дана програма поєднує теоретичні знання з практичною підготовкою студентів (ВК 6). Програма складається з шести навчальних дисциплін та базується на ґрунтовних знаннях педагогіки, анатомії, фізіології, біомеханіки та теорії і методики фізичного виховання (підсилення ОК – 9, 10, 11, 18 (014.11 СОФК), ОК – 9, 10, 17, 18 (017 ФКС)..

Перелік освітніх вибіркових компоненті (ВК)

Код н/д	Компоненти програми	Кількість кредитів	Семестр	Форма підсумковог о контролю
1	2	3	4	5
ВИБІРКОВІ КОМПОНЕНТИ ОП (ВК рекреація)				
ВК 1	Теорія рекреації	6	7	Екзамен
ВК 2	Методика організації занять з різних видів рекреаційної діяльності	3	5	Залік
ВК 3	Психолого-педагогічні аспекти професійної діяльності фахівця рекреації	6	6	Екзамен
ВК 4	Методика кондиційного тренування	3	3	Залік
ВК 5	Технологія роботи в парках здоров'я та рекреаційних зонах	3	2	Залік
ВК 6	Педагогічна практика з рекреаційної діяльності	15	1-8	Залік
	Дисципліни за вибором здобувача (minor)	36		

Опис дисциплін

Теорія рекреації

Навчальна дисципліна спрямована на оволодіння студентами теоретичним знаннями з рекреації, формування у майбутніх фахівців фізичного культури і спорту професійно важливих компетентностей, необхідних для проведення сучасних занять з рекреаційної діяльності з людьми різного віку, рівня підготовленості та здоров'я. Здобувачі вивчають сучасні характеристики понять рекреації, зокрема, оволодіння теоретичними знаннями з історії розвитку рекреації, формування термінології та класифікації рекреаційної діяльності. Опановують засоби, методи принципи різних видів рекреаційної діяльності, набувають навичок з програмування рекреаційних занять, побудову групових та індивідуальних занять з рекреації.

Методика організації занять з різних видів рекреаційної діяльності.

Навчальна дисципліна спрямована на формування у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту професійно важливих компетентностей, необхідних для організації і методики проведення занять з різних видів рекреаційної діяльності з людьми різного віку, рівня підготовленості та здоров'я.

Передбачає опанування основними знаннями, уміннями та навичками проведення та організації занять з сучасних видів рекреаційної діяльності, регулювання навантаження під час занять та техніка безпеки.

Психолого-педагогічні аспекти професійної діяльності фахівця рекреації.

Навчальна дисципліна ставить за мету: оволодіння студентами теоретичними знаннями і практичними навичками з психолого-педагогічної

діяльності у сфері рекреації.

Здобувачі вивчають: мотиви та потреби діяльності в сфері рекреації, характеристику поняття імідж, аспекти, що визначають імідж фахівця рекреації, засоби формування власного іміджу, етикет; типології особистості та технології ефективної комунікації фахівця рекреації; Hard skills та Soft skills, імідж та особистий бренд фахівця з фізичної рекреації.

Формуються уміння: вивчати індивідуальні мотиви особистості, мотивувати до систематичних занять рекреаційною діяльністю та досягнення поставленої мети, сприяти формуванню здорового способу життя.

Методика кондиційного тренування

Метою навчальної дисципліни є формування у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту професійно важливих компетентностей, необхідних для проведення кондиційного тренування з людьми різного віку, рівня підготовленості та стану здоров'я.

Здобувачі вивчають: характеристику поняття «кондиційне тренування», його мета та задачі. Типи навантаження під час кондиційного тренування. Інтенсивність навантаження кондиційного тренування. Класифікація, види кондиційного тренування. Побудова кондиційного тренування. Періоди кондиційного тренування. Основні вимоги до кондиційного тренування. Основні методичні рекомендації проведення кондиційного тренування.

Формується здатність організовувати та проводити заняття у відповідності до розробленої програми з урахуванням теоретико-методичних основ кондиційного тренування.

Технологія роботи в парках здоров'я та рекреаційних зонах

Навчальна дисципліна спрямована на вивчення історії розвитку парків здоров'я та рекреаційних зон, методики застосування тренажерів масового використання, особливості виконання вправ на тренажерах, техніки безпеки при виконанні вправ на тренажерах у парках здоров'я, розвиток та покращення функціональних можливостей організму студентів, підвищення рівня фізичного розвитку, а також набуття практичних навичок організації та проведення тренувального заняття в парках здоров'я та рекреаційних зонах.

Під час вивчення дисципліни звертається увага на технології побудови сучасних тренувальних програм у парках здоров'я та рекреаційних зонах, на дотримання вимог та безпеки охорони праці в процесі професійної діяльності.

Педагогічна практика

Педагогічна практика націлена на забезпечення взаємозв'язку між теоретичними знаннями і практичною діяльністю по впровадженню знань в реальний освітній процес на сучасному науковому та методичному рівнях. Дана практика дозволяє не тільки закріпити отримані знання, уміння та навички з рекреації, але, і дає можливість осмислити багатогранність роботи фахівця з фізичної рекреації і навчитися її здійснювати, забезпечує набуття необхідних компетентностей для майбутньої професійної діяльності фахівця рекреації.

Метою практики є розширення творчих здібностей самостійного рішення студентами основних педагогічних завдань в сфері рекреації у поєднанні з формуванням та закріпленням професійно-педагогічних умінь і навичок.

Основні завдання практики: формування мотивацій, інтересу у студентів до майбутньої професії, а також потреби набуття знань і освоєння професійно-педагогічних умінь і навичок в області рекреації; ознайомлення з організаційно-методичними особливостями фізкультурно-оздоровчої роботи з особами різної фізичної підготовленості, індивідуальними особливостями і функціонального стану; поглиблення і збагачення практичних навичок, які забезпечують вирішення конкретних завдань планування, проведення, контролю і оцінки фізичного стану при проведенні занять з рекреації.

Фахові компетентності	Програмні результати навчання (ПРН)
<p>ФК 1. Здатність розробляти інноваційні програми групових та індивідуальних занять рекреаційної спрямованості, функціональної, силової, ментальної спрямованості з урахуванням індивідуальних особливостей особистості.</p> <p>ФК 2. Здатність до організації, проведення групових та індивідуальних занять із різних видів рекреаційної діяльності (аеробної, функціональної та ментальної спрямованості) для груп населення різної статі, віку, фізичної підготовленості тощо) із урахуванням методичних принципів побудови занять.</p> <p>ФК 3. Здатність дотримуватися принципів мотиваційної діяльності та формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості.</p> <p>ФК 4. Здатність здійснювати педагогічний контроль під час занять з різних видів рекреації.</p>	<p>ПРН 1. Володіти знаннями з програмування сучасних занять з різних видів рекреації з урахуванням індивідуальних особливостей особистості.</p> <p>ПРН 2. Володіти знаннями з організації, проведення групових та індивідуальних занять із різних видів рекреаційної діяльності (аеробної, функціональної та ментальної спрямованості) для груп населення різної статі, віку, фізичної підготовленості тощо) із урахуванням методичних принципів побудови занять.</p> <p>ПРН 3. Володіти знаннями теорій мотивації; факторів, що спонукають до занять рекреаційною діяльністю, методичних прийомів формування мотивації до регулярної рухової активності. Уміння визначити індивідуальні мотиви особистості та сприяти формування здорового способу життя.</p> <p>ПРН 4. Уміння організовувати та проводити педагогічний контроль фізичної підготовленості, функціональних показників та стану здоров'я під час занять з різних видів рекреації.</p>