

ОПИС ВИБІРКОВОГО ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Назва освітнього компонента	Воркаут та вуличні види рухової активності
Факультет	Факультет соціально-психологічної освіти та фізичної культури
Кафедра	Кафедра фізичної культури та спорту
ПІБ НПП або ПП, науковий ступінь, вчене звання (за наявності)	Ільченко С.С., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичної культури та спорту
Рівень (рівні) вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти
Загальний обсяг освітнього компонента	4 кредити ЄКТС / 120 годин
Семестр (семестри) вивчення	5 семестр
Форма підсумкового контролю	Залік
Мова викладання	Українська
Форми здобуття освіти та розподіл годин	Денна: лекції – 20; практичні/семінарські/лабораторні – 20; самостійна робота – 80. Заочна: лекції – 8; практичні – 8; самостійна робота – 104. Дистанційна/дуальна (за наявності): не передбачено.
Коротка анотація та мета	Дисципліна знайомить здобувачів із теорією та методикою воркауту й інших вуличних видів рухової активності, технікою виконання базових і складних елементів на вуличних тренажерах та методикою організації тренувального процесу. Мета дисципліни — сформувати практичні уміння складати та проводити заняття з воркауту й вуличних видів рухової активності для розвитку силових якостей та популяризації здорового способу життя серед учнів.
Компетентності та/або результати навчання, що формуються або поглиблюються	Компетентності: 1. Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях. 2. Здатність до самовдосконалення та саморозвитку, адаптації та дії в новій ситуації на основі креативності. 3. Здатність освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності; захищати життя і здоров'я людей, діяти у надзвичайних ситуаціях мирного і воєнного часу. 4. Здатність до володіння педагогічними, медико-

	біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини, відновлення фізичного стану в польових умовах, різко порушених або втрачених життєво-важливих функцій організму. - Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, здатність до розробки методики та технологій для розвитку рухових, військово-прикладних умінь і навичок та фізичних якостей на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії. - Здатність оволодівати базовими і новими видами військово-прикладної та фізкультурної діяльності. - Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей. Програмні результати: - Знає та вміє застосовувати на практиці основні положення фізіології, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп, володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини. - Знає закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності та військово-спортивного багатоборства. - Знає закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності. - Володіє руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок самозахисту, військово-спортивного багатоборства.
Пререквізити / рекомендований рівень підготовки	Рекомендований рівень підготовки — задовільний рівень фізичної підготовленості, відсутність медичних протипоказань.
Мінімальна та максимальна чисельність групи	Мінімальна чисельність групи – 5 осіб, максимальна чисельність групи – 30 осіб.