



# НОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ

вибіркова дисципліна

для здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня освіти  
спеціальності А7 Фізична культура і спорт  
освітньої програми 017.00.01 «Фізичне виховання»



# Розробник курсу :



**Пітенко**

**Сергій Леонідович ,**

старший викладач кафедри  
фізичного виховання і педагогіки спорту

Київського столичного університету  
імені Бориса Грінченка

# Мета і завдання дисципліни:

*Мета дисципліни* – сформувати у здобувачів освіти вміння і навички застосування сучасних технологій у фізичному вихованні та спорті.

*Завдання дисципліни:*

1. Ознайомити з сучасними інформаційними технологіями у фізичному вихованні та спорті.
2. Сформувати вміння і навички з організації системи контролю та корекції адаптаційних реакцій.

Дисципліна, як вибіркова компонента освітньої програми, забезпечує оволодіння здобувачами загальними та фаховими компетентностями:

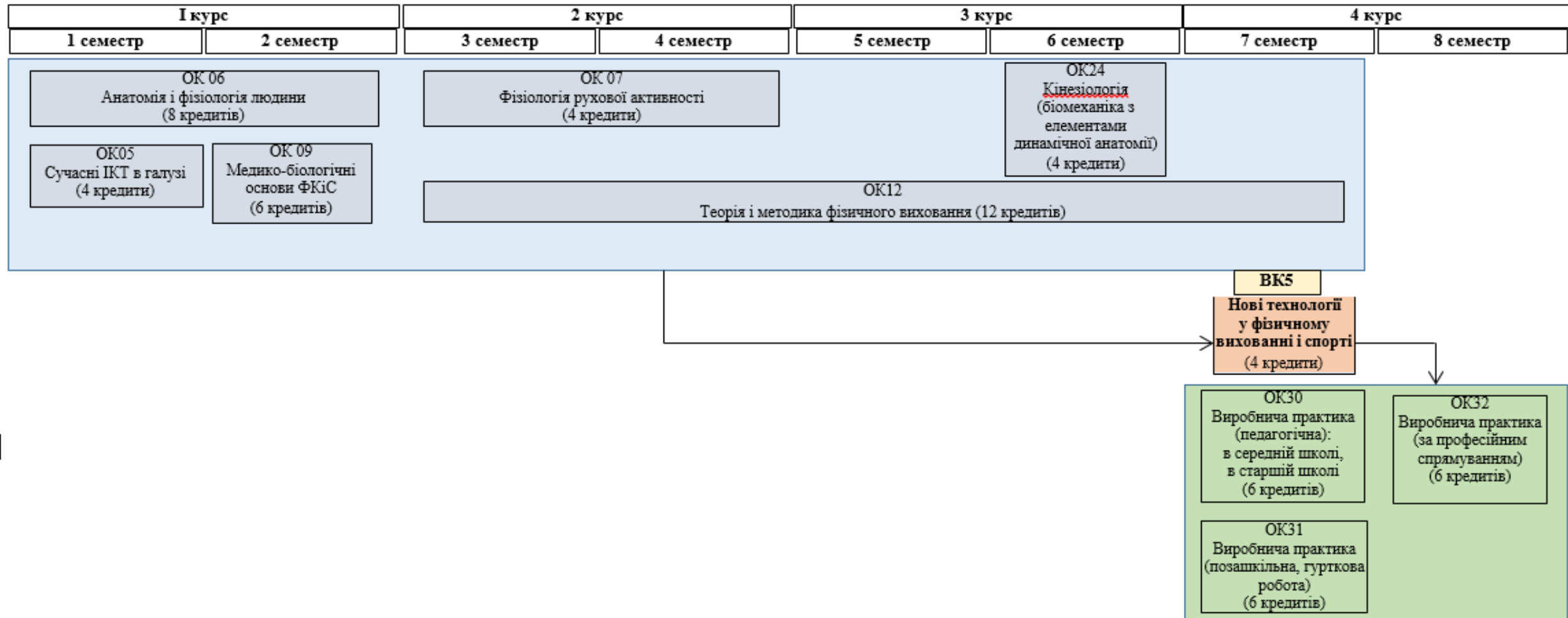
- Опанувати здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів) (ЗК11).
  - Опанувати здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (ЗК12).
  - Опанувати здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості (ФК1).
  - Опанувати здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми (ФК10).
-

# Програмні результати навчання :

Дисципліна спрямована на досягнення програмних результатів навчання за освітньою програмою 017.00.01 «Фізичне виховання», а саме:

- здобувач здатен засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег (ПРН5) .
  - здобувач демонструє вміння оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи (ПРН10) ;
  - здобувач демонструє здатність застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом (ПРН14) .
  - здобувач здатен застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати (ПРН 21) .
-

# Освітня траєкторія :



# Тематичний план

№	Змістовні модулі	Кількість годин			
		Всього	Лекції	Семінарські заняття	Самостійна робота
<b>4 курс, 7 семестр</b>					
<b>Змістовний модуль 1. Структура й зміст фітнес-програм</b>					
1.	Характеристика сучасних технологій у фізичному вихованні та спорті	2	2	-	-
2.	Основні тренди індустрії фітнесу за прогнозами ACSM	2	2	-	-
3.	Характеристика основних трендів індустрії фітнесу	4	-	2	2
4.	Структура й зміст фітнес-програм	2	4	-	-
5.	Побудова фітнес програм	8	-	4	4
6.	Енергетичні зони тренувальних навантажень різної спрямованості	2	-	2	-
7.	Особливості функціональних можливостей організму	2	-	2	-
8.	Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності аеробної спрямованості	10	-	4	4
9.	Танцювальні, силові, спеціальні класи, бойові мистецтва, бодібілдинг, тренувальні заняття на відкритому повітрі, аквафітнес	16	-	6	4
	Модульний контроль	4			
<i>Разом:</i>		<i>60</i>	<i>8</i>	<i>20</i>	<i>28</i>

# Тематичний план

№	Змістовні модулі	Кількість годин			
		Всього	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота
<b>4 курс, 7 семестр</b>					
<b>Змістовний модуль 2. Комп'ютерні програми, що використовуються у фізичному вихованні</b>					
10.	Види комп'ютерних програм, що використовуються у фізичному вихованні	6	2	4	-
11.	Особливості комп'ютерних програм, що використовуються у фізичному вихованні	18	-	4	14
12.	Оцінка фізичного стану осіб, які займаються.	8	4	4	-
13.	Особливості оцінки фізичного стану осіб що займаються.	18	-	4	14
14.	Обробка даних вимірювань з використанням комп'ютерних програм	6	2	4	-
	Модульний контроль	4			
	<i>Разом:</i>	60	8	20	28
<b>Форма контролю – залік</b>					
	<i>Всього:</i>	<b>120</b>	<b>16</b>	<b>40</b>	<b>56</b>

# 4 причини вивчати дисципліну «Нові технології у фізичному вихованні і спорті»:

- **Підвищення ефективності тренувального процесу**
    - Сучасні технології дозволяють аналізувати фізичний стан людей, які займаються фізичною культурою, спортсменів, оптимізувати навантаження та покращувати спортивні результати за допомогою смарт-пристроїв, мобільних додатків і спеціалізованого обладнання.
  - **Використання інноваційних методик у навчанні**
    - Вивчення дисципліни дає змогу впроваджувати інтерактивні методи навчання, цифрові платформи та віртуальну реальність у фізичне виховання, роблячи його більш цікавим і доступним.
  - **Професійна конкурентоспроможність**
    - Фахівці, які володіють сучасними технологіями, мають більше можливостей для працевлаштування в спортивній індустрії, працюючи тренерами, методистами або аналітиками в провідних спортивних організаціях.
  - **Розвиток персоналізованого підходу до тренувань**
    - Новітні технології дозволяють створювати індивідуальні програми підготовки, враховуючи фізіологічні особливості, рівень підготовленості та потреби кожного спортсмена чи учня.
-