

АНОТАЦІЯ

Назва дисципліни / освітнього компонента	Фізична рекреація
Освітня програма	A4 Середня освіта(Фізична культура)
Компонент освітньої програми	Вибірковий
Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни	6 кредитів / 180 годин
Вид підсумкового контролю з	залік
Мова викладання	українська
Викладач	Давидюк Ірина Василівна
CV викладача на сайті кафедри	http://rshu-som.rv.ua/
E-mail викладача	drozd_I@ukr.net

Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни. Формування професійних, організаційних та методичних знань, вмінь та навичок, які необхідні у подальшій діяльності фахівця.

Завдання дисципліни: озброїти майбутніх спеціалістів знаннями теорії походження рекреації; сформувати уявлення про раціональний зміст та обсяги рухової активності різних груп населення в процесі рекреаційно-оздоровчої діяльності; сформувати у студентів практичні навички проведення рекреаційно-оздоровчих занять; навчити застосуванню у майбутній професійній діяльності різноманітних засобів рекреаційних занять (циклічних вправ, рекреаційних ігор, оздоровчих видів гімнастики, туризму).

Зміст навчальної дисципліни

Теоретико-методичні основи фізичної рекреації

Змістовий модуль 1.

Тема 1. Понятійна основа фізичної рекреації Характеристика понять «рекреація», «фізична рекреація». Теорії походження рекреації. Функції фізичної рекреації. Принципи, форми і засоби фізкультурно-оздоровчої діяльності. Нормативно-правова база фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Тема 2. Характеристика сфери рекреації у фізичній культурі Сутність та цільова спрямованість фізичної рекреації. Значення і функції фізичної рекреації. Класифікаційні ознаки оздоровчо-рекреаційної діяльності. Значення занять фізичною рекреацією.

Тема 3. Засоби фізичної рекреації Фізичні вправи – основний засіб фізичної рекреації. Класифікація фізичних вправ. Вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність занять фізичними вправами.

Тема 4. Особливості організації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення Зміст рекреативно-

оздоровчих форм занять. Чинники впливу на рекреаційну активність населення. Основні мотиви, що зумовлюють участь у програмах рухової активності. Фактори, що перешкоджають фізичній рекреаційній діяльності. Рекреаційна діяльність за місцем проживання.

Змістовий модуль 2.

Технологія проведення оздоровчо-рекреаційних занять

Тема 5. Методи визначення рухової активності. Різновиди педагогічного контролю і самоконтролю при заняттях фізичним вправами.

Тема 6. Рекреаційні заняття у фізичному вихованні різних груп населення. Рекреаційні заняття як складова частина фізичного виховання для вирішення оздоровчих, виховних і освітніх завдань.

Тема 7. Оздоровчі види рекреаційних занять. Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності. Значення оздоровчих видів гімнастики в системі фізичної рекреації. Туризм, як засіб фізичної рекреації.