

АНОТАЦІЯ

Назва дисципліни / освітнього компонента	Теорія і технології рекреаційно-рухової активності
Освітня програма	«Фізична культура і спорт», першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт, галузі знань А Освіта
Компонент освітньої програми	вибірковий
Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни	5 кредитів / 150 годин
Вид підсумкового контролю з	екзамен
Мова викладання	українська
Викладач	Власюк Галина Іванівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту
CV викладача на сайті кафедри	meet.google.com/ddj-vyys-tzi
E-mail викладача	galynavlasjuk5@ukr.net

Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета. Забезпечити різносторонню підготовку кваліфікованих фахівців в галузі фізичної культури і спорту, здатних здійснювати навчально-тренувальний процес з використанням різних технологій рекреаційно-рухової активності, в яких реалізуються закономірності функціонування організму людини в умовах фізичного виховання.

Завдання. 1. Ознайомити здобувачів вищої освіти з різними видами технологій рекреаційно-рухової активності, їх метою, завданнями та методичними основами оздоровчої практики, закономірностями і особливостями прояву фізичних навантажень в процесі їх застосування.

2. Навчити творчо використовувати отримані знання з рекреаційно-рухової активності при вирішенні педагогічних, навчально-виховних та оздоровчих завдань.

3. Сприяти активізації пізнавальної діяльності здобувачів вищої освіти, формувати вміння самостійно поповнювати знання, здійснювати фізкультурно-оздоровчу роботу, орієнтуватись в спеціальній навчально-методичній літературі згідно профілю підготовки.

Серед можливостей та переваг, які надає вивчення даної дисципліни є такі очікувані результати навчання

1. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
2. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.
3. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
4. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
5. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.
6. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Загальні компетентності

1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
2. Здатність працювати в команді.
3. Здатність планувати та управляти часом.

Фахові компетентності

1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
2. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
3. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.
4. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, національного харчування та інших чинників здорового способу життя.
5. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.
6. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
7. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теорія і технології рекреаційно- рухової активності як навчальна дисципліна

- Тема 1. Видові ознаки, завдання і зміст технологій рекреаційно-рухової діяльності.
- Тема 2. Поняття засобів, методів та принципів, норми і значення занять рекреаційно-руховою діяльністю.
- Тема 3. Основи рекреаційно-оздоровчого тренування.
- Тема 4. Самоконтроль в процесі рекреаційно-оздоровчої діяльності

Змістовий модуль 2. . Фітнес-програми сучасних технологій рекреаційно-рухової активності , їх характеристика

- Тема 5. Класифікація програм сучасних технологій рекреаційно-рухової активності.
- Тема 6. Структура і зміст фітнес-програм , технології впровадження серед населення.
- Тема 7. Технології рухової активності аеробної спрямованості
- Тема 8. Фітнес- програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв.
- Тема 9. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики.
- Тема 10. Організація і проведення спортивних змагань – невід'ємна частина технологій рекреаційно- рухової активності.