

Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності (МБВООЖЗ)

VIII семестр

Кількість кредитів ЄКТС –3 (лек. – 10 год., лаб.- 34 год)

Викладач – ст.викл. Бітко С.М.

Форма контролю – залік

I. Основна мета засвоєння курсу отримання студентами знань і практичних навичок з різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності та різних форм і технологій її реалізації.

II. Місце навчальної дисципліни в програмі підготовки фахівців даної спеціальності: формування в студентів додаткових фахових компетенцій при опануванні циклу дисциплін професійної підготовки.

III. Завдання дисципліни сформувати базовий рівень знань та умінь з надання реабілітаційної та психолого-педагогічної допомоги дітям та дорослому населенню з посттравматичним синдромом.

- сформувати цілісну систему знань щодо впливу різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності на стан здоров'я, форм організації оздоровчо-рекреаційних занять;
- сформувати практичні навички організації оздоровчо-рекреаційних занять, в яких реалізуються різні види оздоровчо-рекреаційної рухової активності;
- ознайомити з особливостями реалізації різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності в різні вікові періоди життя.

V. Короткий зміст дисципліни

Змістовий модуль 1: "Основи фізичної рекреації та оздоровчо-рекреаційної рухової активності" - Поняття здоров'я, фізичної рекреації та оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Роль оздоровчо-рекреаційної рухової активності у збереженні і зміцненні здоров'я людини. Особливості розвитку рухів та проявів рухової активності в різні вікові періоди. Норми оздоровчо-рекреаційної рухової активності для різних категорій населення. Визначення енергетичного рівня тренувальних навантажень у осіб різного віку і рівня фізичного стану. Складення енергетичної характеристики окремих видів фізичних вправ.

Змістовий модуль 2: "Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності аеробної спрямованості". - Форми організації оздоровчо-рекреаційних занять. Ходьба і біг як види оздоровчо-рекреаційної рухової активності аеробної спрямованості. Плавання та інші водні види оздоровчо-рекреаційної рухової активності аеробної спрямованості. Оздоровчий фітнес та аеробна гімнастика як сучасні види оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Розробка індивідуальних програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності для різних вікових груп.