Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності

факультет фізичного виховання

кафедра фізичної терапії, фізичного виховання і біології

спеціальність 227 Фізична терапія, ерготерапія

освітня програма Фізична терапія, ерготерапія

рівень вищої освіти бакалаврський

Клименко Юлія Сергіївна, доцент, кандидат біологічних наук

профайл викладача
http://www.slavdpu.dn.ua/index.php/kafedra-fizychnoi-terapii-fizychnoho-vykhovannia-ta-biolohii;
e-mail: *klimenkoj.s@ukr.net*;
сторінка курсу в Moodle:
http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1473
розклад консультацій: понеділок з 15.00 до 16.00.

На курсі «Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності» студенти мають змогу ознайомитись з науково-методичними основами оздоровчої гімнастики; технологіями рухової активності аеробної спрямованості; теорією оздоровчого тренування; видами оздоровчої гімнастики; технологіями рухової активності аеробної спрямованості: оздоровча ходьба, оздоровчий біг, оздоровчо-рекреаційним туризмом; значенням плавання у системі оздоровлення людини; ігровими видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Мета і завдання навчальної дисципліни

- Метою вивчення навчальної дисципліни «Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності» є комплексне використання різноманітних теорій та технологій організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності здобувачів вищої освіти та методів стимулювання і мотивації їх навчання, що сприяють розвитку творчих засад особистості майбутнього фахівця з урахуванням індивідуальних особливостей учасників навчального процесу
- Основними завданнями вивчення дисципліни є: сформувати цілісну систему знань щодо впливу різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності на стан здоров’я, сформувати цілісну систему знань щодо 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.

В результаті вивчення дисципліни студент має здобути такі

загальні компетентності: знання та розуміння методів оздоровчо-рекреаційної рухової активності; здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів); вчитися і оволодівати сучасними знаннями; навички використання інформаційних і комунікаційних технологій; здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел; здатність застосовувати знання та softskills-навички у практичних ситуаціях; здатність діяти соціально відповідально та свідомо; здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства; використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

та ***фахові компетентності:*** готовність демонструвати виконання сучасних видів оздоровчого фітнесу; готовність брати участь у рекреаційних рухливих іграх та анімаційних заходах та заходах зі спортивно-оздоровчого туризму; готовність брати участь у заходах з різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності; готовність брати участь у тренуваннях та змаганнях з сучасних видів спорту.

Очікувані результати навчання:

• знання біологічних, медичних, педагогічних та соціальних аспектів оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Уміння застосувати ці знання на практиці

• знання та вміння аналізувати нормальну будову, функції та розвиток людського організму

• знання патологічних процесів, пов’язаних із погіршенням стану здоров’я, що піддаються корекції за допомогою рухової активності

• • здатність розуміти та застосувати ефективні методи спілкування у професійній діяльності, враховувати культурні та мовні аспекти

• спроможність застосовувати науково доказові дані у практичній діяльності, знаходити, аналізувати та використовувати необхідну фахову інформацію, розуміти методи дослідження та доповідати у науковому форматі, демонструючи уміння представляти дані наукових досліджень різним категоріям слухачів

Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

1. Науково-методичні основи оздоровчої гімнастики.
2. Загальна характеристика видів оздоровчої гімнастики.
3. Технології рухової активності аеробної спрямованості.
4. Плавання у системі оздоровлення людини.
5. Ігрові види оздоровчо-рекреаційної рухової активності.