ФІЗИЧНА

РЕКРЕАЦІЯ

назва дисципліни Фізична рекреація

факультет фізичноговиховання

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 викладача – klimenkoj.s@ukr.net;

сторінка курсу в Moodle:

http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1828

розклад консультацій.

У курсі «Фізична рекреація» подано інформацію з історії формування, теорій походження рекреації, чинників розвитку і характеристик рекреації в сучасному суспільстві; форм, функцій, засобів та методів рекреації; впливу фізичної рекреації на збереження та зміцнення здоров'я сучасної людини. Висвітлено сучасні технології проведення рекреаційно-оздоровчих занять. Подано структуру фізичної підготовленості людини та закономірності розвитку моторики; засади визначення раціонального змісту та обсягів рухової активності, вікові особливості проведення рекреаційно-оздоровчих занять та контроль за їх оздоровчим ефектом. Описано організаційно-методичні засади проведення найпопулярніших видів рекреаційно-оздоровчих занять: циклічні вправи, рекреаційні ігри, оздоровчі види гімнастики. З огляду на важливість активізації туристських занять як засобу фізичної рекреації, подано інформацію з розвитку туризму в Україні, класифікації його видів, розглянуто сутність і завдання екскурсійної діяльності тощо.

- *Метою вивчення дисципліни є формування системи професійних знань, методичних вмінь і навичок проведення рекреаційно-оздоровчих занять та заходів за участю різних верств населення*

Загальні компетентності

Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів). Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

Спеціальні компетентності

Здатність пристосовувати навантаження до рівня фізичної сили та витривалості, контролювати тривалість та інтенсивність реабілітаційних заходів для забезпечення їх відповідності загальному стану здоров'я, функціональним потребам і результатам обстеження. Здатність проводити заняття з лікувальної фізичної культури відповідно до стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, віку та потреб людини. Здатність застосовувати на практиці традиційні та сучасні методи фізіотерапії, професійно самовдосконалюватись.

Очікувані результати навчання:

- ✓ *Використовувати сучасну комп'ютерну техніку; знаходити інформацію з різних джерел; аналізувати вітчизняні та зарубіжні джерела інформації, необхідної для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень.*
- ✓ *Здійснювати заходи ерготерапії для ліквідації або компенсації функціональних та асоційованих з ними обмежень активності та участі в діяльності.*
- ✓ *Проводити інструктаж та навчання клієнтів, членів їх родин, колег і невеликих груп*
- ✓ *Організовувати заняття функціональним і оздоровчим фітнесом, будувати комплекси вправ та індивідуальні програми самовдосконалення з урахуванням рівня фізичного розвитку та індивідуальних особливостей різних вікових груп населення.*

Перелік тем навчальної дисципліни

1. Визначення поняття «рекреація» та її сутності
2. Історія формування і теорії походження рекреації
3. Мета, чинники розвитку, завдання і характеристика рекреації в сучасному суспільстві
4. Засоби та методи фізичної рекреації
5. Соціально-культурні аспекти рекреації.
6. Концепції вільного часу як важливої категорії рекреації
7. Педагогіка вільного часу
8. Визначення поняття «здоров`я» людини, його компоненти та передумови
9. Показники здорового способу життя, можливостей його реалізації та засобів впливу на його формування
10. Якість життя – високо інтегрована характеристика розвитку суспільства
11. Раціональне харчування і здоров’я людини