1. Опис навчальної дисципліни

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Найменування показників | Галузь знань.  спеціальність, освітня програма, рівень вищої освіти, | Характеристика навчальної дисципліни | |
| денна форма навчання | заочна форма навчання |
| Кількість кредитів - 4 | Галузь знань  0102 «Фізичне виховання, спорт, здоров’я людини» | Нормативна | |
| Загальна кількість годин - 150 | Напрям підготовки «Фізична реабілітація» | Рік підготовки: | |
| 2 -й | 2-й |
|  |
| Лекції | |
| Тижневих аудиторних годин для денної форми навчання: 16 год. | Рівень вищої освіти: бакалаврський | 26 год. - | |
| Практичні | |
| 26 год. | - |
| Лабораторні | |
| 0 год. і - | |
| Самостійна робота | |
| 98 год. | - |
| Вид контролю:  екзамен | |

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія і технології оздоровчо- рекреаційної активності» є формування знань та умінь, необхідних для успішної практичної діяльності в оздоровчо-рекреаційній сфері. Розкрити значення багатофункціональної діяльності фахівця оздоровчо-рекреаційної діяльності.

Вивчення дисципліни «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної активності»

формує у студентів наступні компетенції:

здатність до розв’язання складних спеціалізованих завдань та практичних

проблем, що виникають під час професійної діяльності;

здатність до самореалізації творчого потенціалу на шляху до вищих \*

досягнень у професійній діяльності;

здатність до розуміння специфічних цінностей та важливості фізичної культури та спорту у житті людини;

* володіння основними методами організації оздоровчо-рекреаціиних занять різних груп населення;
* здатність формувати здоровий спосіб життя, раціональну організацію вільного часу, навички самоконтролю у процесі оздоровчо-рекреаційних занять руховою активністю.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Теорія і технології оздоровчо- рекреаційної активності» є:

1. Методичні:

а) визначити основні напрямки навчальної, наукової і оздоровчо-рекреаційної роботи:

б) допомогти студентам оволодіти нормами щодо вивчення дисципліни.

в) ознайомити з науковими джерелами, до яких можна звернутись для постійного професійного вдосконалення:

1. Пізнавальні:

а) розглянути загальні питання оздоровчо-рекреаційної рухової активності, її місце в житті людини;

б) дати характеристику технологіям, що використовуються у оздоровчо- рекреаційній діяльності;

в) розширити уявлення про роль і місце рекреації в житті сучасного суспільства.

1. Практичні:

а) вчити застосовувати на практиці теоретичні знання та технології оздоровчо- рекреаційної діяльності;

б) вчити дотримуватись вимог щодо вузівської системи навчання;

в) вироблення вмінь самостійно працювати над програмним матеріалом з теорії і технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

У результаті вивчення курсу «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної активності» студенти повинні знати: фахово користуватися видами оздоровчо- рекреаційної рухової активності. Правильно визначати фізичний стан як основу програмування занять в оздоровчому фітнесі. Забезпечити методичні засади адаптативного тренування. Класифікувати ігрові види рекреації за руховою активністю інструктувати та класифікувати ігрові види рекреації за змістом. Оздоровчі технології. їх зміст та особливості застосування в процесі фізичного виховання.

Вміти: Організовувати та втілювати фітнес-технології з використанням аеробіки. Вміти поставити ближні та довгострокові цілі для спортивно-оздоровчого туризму. Об'єктивно оцінювати використання окремих видів спорту у рекреаційно-оздоровчій

роботі. Застосовувати набуті теоретичні знання у розв’язанні виховних, педагогічних і освітніх завдань та у практичній роботі; програмувати, залежно від стану здоров’я, фізичних та психічних можливостей, віку та фізичного розвитку фітнес-заняття; використовувати традиційні і нові, що інтенсивно розвиваються, методи оцінки фізичного стану як дітей так і осіб похилого віку, скласти комплекс вправ і провести заняття з елементами оздоровчої, атлетичної, ритмічної гімнастики, вправ аеробної направленості, аквааеробіки га ін.; уміти користуватися технічними засобами і підбирати музичний супровід для окремих виступів; виконувати вправи за записом і записувати вправи за показом; скласти тренувальні фітнес-програми для розвитку певної рухової якості.

Міждисциплінарні зв’язки.

«Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної активності» як навчальна та наукова дисципліна тісно пов’язана з рядом інших дисциплін навчального плану, а саме: теорією і методикою фізичного виховання, видами рекреаційно-оздоровчої рухової активності, гімнастикою і методикою її викладання, легкою атлетикою і методикою її викладання, атлетизмом, методикою навчання основ здоров’я, загальною педагогікою, загальною і віковою психологією, анатомією, фізіологією, біомеханікою, біохімією, математичною статистикою, біометрією і т.д. Вона також знаходиться в діалектичній взаємодії із загальнонауковими теоріями: теорією системного підходу, теорією функціональних систем, теорією діяльності ін.

Ці та інші дисципліни і теорії складають наукове підгрунтя теорії і технологій оздоровчої активності, зумовлюють джерела її розвитку.

Особливо тісні зв'язки у цієї дисципліни з теорією і методикою фізичного виховання й іншими спортивно-педагогічними дисциплінами, які об'єднані спільною навчально виховною метою, загальними положеннями організації та методики проведення занять і спортивних заходів, спеціальною термінологією.

«Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної активності» як навчальна та наукова дисципліна найбільш тісно пов’язана з дисципліною «Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності» і є її логічним продовженням.

Таким чином «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної активності» має зв'язок з іншими навчальними дисцйплінами, які обґрунтовують загальні закономірності фізичного виховання і спорту. Опираючись на знання інших дисциплін, вона у свою чергу, доповнює і розвиває ці дисципліни.