

1.10. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Тип дисципліни:

обов'язковий

Семестр:

Другий, третій

Обсяг дисципліни:

загальна кількість годин - 150 год. (кредитів ЄКТС - 5); аудиторні години: лекції - 28 год., практичні - 42 год.

Лектор: кандидат педагогічних наук, ст. викладач Чепелюк А.В.

Практичні заняття проводять кандидат педагогічних наук, ст. викладач Чепелюк А.В., викладачі Щербанік Х.О.

Результати навчання:

знати історію формування, сучасний стан і основні тенденції розвитку видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності; основні поняття і терміни;

визначати функції рекреації у суспільстві; оздоровчо-рекреаційний вид рухової активності - фітнес; види та форми рекреаційного туризму; сутність сучасних оздоровчих систем;

підбирати засоби занять оздоровчої спрямованості; особливості використання різних видів спорту у рекреаційно-оздоровчій діяльності.

проводити заняття оздоровчої спрямованості;

застосовувати різні форми рекреаційно-спортивної діяльності;

реалізувати різні програми спортивно-оздоровчих занять з різними верствами населення.

Спосіб навчання:

аудиторне

Необхідні обов'язкові попередні та супутні дисципліни:

оздоровчі види гімнастики, оздоровча ходьба та біг, оздоровчі заняття на воді.

Зміст навчальної дисципліни:

Історія формування, сучасний стан і основні тенденції розвитку видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Сучасний стан та перспективи розвитку рекреаційно-оздоровчої діяльності в Україні. Фітнес як засіб оздоровлення. Використання окремих видів спорту у оздоровчо-рекреаційній руховій активності.

Рекомендована література:

1. Матвіїв А.Р., Лапицький Д.А. Історичні аспекти рекреації в зарубіжних країнах: Зб. наук. робіт /Фізична культура, спорт та здоров'я/. – Х.: ХаДІФК, 1997. – С. 215 – 217.

2. Чепелюк А.В. Теорія і методика викладання аеробіки та шейпінгу. / А. В. Чепелюк, О. Б. Михайловський // Тексти лекцій. – Дрогобич: РВВ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2010. – 80с.

3. Чепелюк А.В. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності: посібник (курс лекцій) / А.В. Чепелюк, Р.Г. Кушнір. – Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2016. – 96 с.

4. Чеховська Л.Я. Основи рекреаційно-оздоровчої діяльності. - Львів: ЦПД, 2006. - 84 с.

Форми та методи навчання:

лекції, практичні заняття, самостійна робота.

Методи і критерії оцінювання:

поточний контроль: нормативи технічної підготовки, групова самостійна робота, колоквиум, співбесіда з лектором.

підсумковий контроль залік

100-бальна шкала оцінювання.

Мова навчання:

українська

Кафедра:

Спортивних дисциплін і туризму.