

## **Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності**

### **Тип дисципліни:**

вибіркова.

### **Семестр:**

четвертий.

### **Обсяг дисципліни:**

загальна кількість годин – 90 (кредитів ЄКТС – 3), аудиторні години: лекції – 6, практичні – 6.

### **Лектор:**

канд. пед. наук, доцент Герасименко С.Ю.

### **Результати навчання:**

- визначати рухову активність людини за допомогою застосування різних методів;
- нормувати оздоровчо-рекреаційну рухову активність для різних категорій населення;
- підбирати форми організації оздоровчо-рекреаційних фізкультурних занять залежно від їхніх завдань та контингенту тих, хто займається;
- дозувати рухову активність і фізичні навантаження з огляду на закономірності їхнього впливу на організм тих, хто займається, проводити контроль за оздоровчим ефектом занять.

### **Спосіб навчання:**

аудиторне.

### **Необхідні обов'язкові попередні та супутні дисципліни:**

- оздоровчі види гімнастики;
- оздоровча ходьба та біг;
- оздоровчі заняття на воді.

### **Зміст навчальної дисципліни:**

Поняття здоров'я, фізичної рекреації та оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Особливості розвитку рухів та проявів рухової активності в різні вікові періоди.

Методи визначення рухової активності. Норми оздоровчо-рекреаційної рухової активності для різних категорій населення.

Фітнес-технології з використанням засобів аеробіки.

Технології силового фітнесу.

Технології ментального фітнесу.

Технології функціонального тренінгу.

Технології аквафітнесу.

Анімаційні технології.

### **Рекомендована література:**

1. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
2. Приступа Є.Н. та ін. Фізична рекреація: навч. пос. – Дрогобич: Коло, 2010. – 448 с.
3. Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів і студентів. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с.

### **Форми та методи навчання:**

лекції, практичні заняття, самостійна робота.

### **Методи і критерії оцінювання:**

- поточний контроль: усні відповіді, виконання самостійних робіт.
- підсумковий контроль: співбесіда з лектором, залік – у четвертому семестрі. 100-бальна шкала оцінювання.

### **Мова навчання:**

українська.

### **Кафедра:**

теорії та методики фізичного виховання.