

АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назва дисципліни (курсу)	Оздоровча рухова активність
Кредити ЄКТС, години	6 кредитів, Всього – 72 год., Лекції – 14 год., Практичні – 16 год., Лабораторні – 42 год.
Рівень вищої освіти	Бакалавр
Семестр	Восьмий
Кафедра	Теорії та практики фізичної культури і спорту
Цільова аудиторія	Здобувачі вищої освіти за спеціальністю 014 «Середня освіта (Фізична культура)»
Мова викладання	Українська
Методи викладання	Словесні, наочні
Форми організації занять	Лекція, презентація, дискусія, бесіда, інтегративне поєднання з іншими дисциплінами, групова робота
Актуальність дисципліни	Оздоровча рухова активність як складова навчально-виховного процесу вирішує освітні, виховні, лікувально-оздоровчі і корегувальні завдання. Заняття оздоровчою руховою активністю сприяють: оволодінню власним тілом; розвитку просторово-часових відчуттів; розвитку координаційно-рухових умінь і навичок; формуванню довільної регуляції; створенню функціонального ресурсу діяльності особистості. За допомогою основних рухів: ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння у молоді та осіб різного віку формуються прикладні уміння і навички, необхідні у повсякденному житті. Фізичні вправи є основним засобом оздоровчої фізичної культури. До них відносять: гімнастичні вправи, фізичні вправи прикладного характеру, силові, швидкісно-силові, на розслаблення, у рівновазі, дихальні тощо. Необхідність опрацювання та доведення величезного інформаційного масиву з оздоровчої фізичної культури до користувача спонукала до формування цього наукового інформаційного видання. Це перша спроба систематизувати інформаційні першоджерела і дати можливість студентам отримати сучасну актуальну інформацію.
Мета	Практичне і теоретичне опанування студентами знаннями та вміннями, професійно-педагогічними навичками, необхідними для самостійної організаторської, тренерсько-педагогічної, наукової та виховної роботи в усіх підрозділах сфери діяльності фахівця з фізичної реабілітації та фізичного виховання з розділу «Технології та види оздоровчо-рекреаційної рухової активності»; використання оздоровчої та виховної цінності цієї дисципліни; забезпечення поглибленої теоретичної та практичної підготовки студентів із питань організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних верств населення з метою всебічного впровадження системи фізичного виховання, виконання її освітніх, оздоровчих і виховних функцій.
Завдання	Сформувати цілісну систему знань щодо впливу різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності на стан здоров'я, 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.
Загальні компетентності	Здатність до самовдосконалення та саморозвитку. Здатність вільно спілкуватися державною мовою (усно та письмово). Здатність використовувати знання іноземної мови в освітній діяльності. Здатність освоювати та вдосконалювати рухові уміння і навички з різних видів рухової активності та підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я.
Фахові компетентності	Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції освітнього процесу з фізичного виховання. Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, фізичних якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для гармонійного розвитку людини. Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності. Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я шкільної та студентської молоді. Здатність до організаційної роботи у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у освітніх закладах, позашкільних закладах учнівської молоді й літніх дитячих оздоровчих таборах.
Зміст курсу	Теорія фізичної рекреації: походження та тенденції розвитку. Характеристика сфери рекреації у фізичній культурі. Характеристика сучасних засобів фізичної рекреації. Стель життя сучасної людини та показники здоров'я. Класифікація рекреаційної діяльності. Форми, засоби, методи та функції фізичної рекреації та фізкультурно-оздоровчої роботи. Класифікація рекреаційної діяльності. Методика організації та проведення рекреаційно-оздоровчих занять. Технології рекреаційної роботи. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Рухова активність і здоров'я людини. Рекреація, дозвілля та туризм: співвідношення понять.
Політика курсу	Для заохочення здобувачам розроблено систему нарахування додаткових балів (спортивні досягнення, поєднання навчальної роботи з професійною діяльністю, активна участь у спортивному житті ЗВО та ін.). Здобувачі вищої освіти, які без поважних причин не вчасно виконують завдання втрачають право отримати оцінку вище 82 балів, а з поважних причин (хвороба, виїзд на спортивні змагання, навчально-табірний збір) – підтверджується відповідними документами та своєчасним повідомленням викладача у зручній для них формі (наприклад, в усній формі особисто викладачу, зателефонувавши на мобільний телефон, відправивши повідомлення на Viber, Telegram або на електронну пошту). Ми завжди зможемо прийняти альтернативні заходи для виконання завдань. У разі потреби є можливість часткового проходження курсу дистанційно (ознайомлення зі структурою курсу, робочою програмою, опрацювання лекцій, виконання тестових завдань на платформі «Майстер тест»). За попередньою домовленістю з викладачем будуть проводитись консультації за

	допомогою програм ZOOM або Meet..
Вид контролю	Екзамен
Викладач	Старший викладач Давидюк Ірина Василівна моб. тел.. +38 0978675770 e-mail: drozd_I@ukr.net