

АНОТАЦІЯ

Назва дисципліни / освітнього компонента	Оздоровча рухова активність
Освітня програма	A4 Середня освіта (Фізична культура)
Компонент освітньої програми	Вибірковий
Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни	4 кредити / 180 годин
Вид підсумкового контролю	залік
Мова викладання	Українська
Викладач	Давидюк Ірина Василівна
CV викладача на сайті кафедри	http://rshu-som.rv.ua/
E-mail викладача	drozd_I@ukr.net

Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета – висвітлити сучасні технології рухової активності, основні засоби, методи, форми, принципи й особливості застосування, розкрити історію, методи, принципи, роль кожної технології та методиці в покращенні фізичної підготовленості й оздоровленні людини.

Завдання:

1. Ознайомити студентів з сучасними технологіями рухової активності.
2. Прищепити студентам спеціальні знання, сформувати професійно-педагогічні уміння і навички, необхідні для впровадження сучасних технологій рухової активності у роботу з людьми різного віку та ступеня фізичної підготовленості.
3. Озброїти студентів методичними прийомами для застосування сучасних технологій рухової активності різних ланках фізкультурної практики, у сфері масового відпочинку;
4. Прищепити навички творчого планування, проведення, контролю й оцінки ефективності різних форм занять, переважно оздоровчої спрямованості.
5. Навчити студентів застосовувати набуті знання у повсякденному житті та в практичній діяльності.
6. Націлити майбутніх фахівців на виконання вимог, сформульованих у Законі України «Про фізичну культуру і спорт»; виховати у студентів високі моральні, волевові та фізичні якості.

Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Сучасні технології рухової активності.

Тема 1: Інноваційні технології та методики у фізичній культурі.

Тема 2: Фітнес, як засіб оздоровлення.

Тема 3: Калланетика – фітнес гімнастика.

Тема 4: Система Д. Пілатеса – як один із засобів оздоровчої фізичної культури.

Тема 5: Універсальна методика бодіфлекс.

Змістовий модуль 2. Інноваційні методики фізичної культури

Тема 6: Стретчінг – засіб розвитку гнучкості та рухливості у суглобах.

Тема 7: Аква-аеробіка.

Тема 8. Фітбол.

Тема 9. Дихальна гімнастика О. М. Стрельнікової.

Тема 10. Гімнастика Гермеса.

Тема 11. Система корекції зору за методом У. Г. Бейтса і М. Д. Корбетт.

Тема 12. Оздоровча програма Поля Брега – оздоровлення хребта.

Тема 13. «Тай-бо – бойове мистецтво для слабкої статі».

Тема 14. Зумба – абсолютно унікальне явище фітнесу.

Тема 15. «Спінінг» (сайклінг) аеробіка.