

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Код: ПП 4;

2. Назва: Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності;

3. Тип: вибірковий;

4. Рівень вищої освіти: I (бакалаврський),

5. Рік навчання, коли пропонується дисципліна: 1;

6. Семестр, коли вивчається дисципліна: 1;

7. Кількість встановлених кредитів ЄКТС: 4;

8. Прізвище, ініціали лектора/лекторів, науковий ступінь, посада: Кудрявцев А.І. старший викладач.

9. Результати навчання: після вивчення дисципліни студент повинен бути здатним: 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; проводити оздоровчо-рекреаційні фізкультурні заняття різних видів; адекватно дозувати рухову активність і фізичні навантаження з огляду на закономірності їхнього впливу на організм тих, хто займається.

10. Форми організації занять: навчальне заняття, самостійна робота, лабораторна робота, контрольні заходи;

12. Зміст курсу: Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності як наукова та навчальна дисципліна. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище. Класифікація програм сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення. Технології рухової активності аеробної спрямованості. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв. Фітнес програми основані на оздоровчих видах гімнастики. Особливості професійної діяльності фахівців оздоровчого фітнесу.

13. Рекомендовані навчальні видання:

1. Бабюк С. Рухова активність та її вплив на фізичний та психічний розвиток дітей старшого дошкільного віку у підготовці до навчання / С. Бабюк // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 8. – Львів: НВФ "Українські технології", 2004. – Т. 3. – С. 10-14.

2. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – К.: Здоровье, 1987. – 224 с.

3. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

4. Бар-Ор О. Двигательная активность и здоровье детей: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К.: Олімпійська література, 2009. – 530 с.

5. Булич Э. Г. Здоровье человека. Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К.: Олімпійська література, 2003. – 424 с.

14. Заплановані види навчальної діяльності та методи викладання:

16 год. лекцій, 32 год. лабораторних робіт, 72 год. самостійної роботи. Разом – 120 год.

Методи: індивідуальні завдання, індивідуальні та групові науково-дослідні завдання, використання мультимедійних засобів.

15. Форми та критерії оцінювання:

Оцінювання здійснюється за 100-бальною шкалою.

Підсумковий контроль (20 балів): залік письмовий або усний в кінці I семестру.

Поточний контроль (80 балів): опитування.

16. Мова викладання: українська.



DESCRIPTION TRAINING COURSE

1. Code: PP.4

2. Name: The theory and technology of recreation and recreational motor activity;

3. Type: *selective;*

4. The level of higher education: *I(bachelor)*

5. Year of study as proposed discipline: 1;

6. Semester when studied discipline: 1;

7. Number of ECTS credits established: 4;

8. Name and surname of the lecturer / lecturers, academic degree, position: *A. Kudryavtsev Senior Lecturer.*

9. Learning outcomes: *After studying the discipline the student should be able to: determine the motor activity of man through various methods; standardize health and recreational physical activity for different population groups; select forms of organization of health and recreational physical education classes depending on their tasks and contingent those involved; carry health and recreation fitness classes of various kinds; adequately dosed physical activity and exercise in view of the laws of their impact on the body those involved.*

10. Forms classes: Training sessions, individual work, laboratory work, control measures;

12. Course content: *The theory and technology of recreation and recreational motor activity as a scientific and academic discipline. Technology health and recreational motor activity as a social phenomenon. Classification of applications of modern technology ozdorovcho- recreational physical activity. The structure and content of the fitness programs, technology implementation in the population. Technology locomotor activity aerobic orientation. Aerobic fitness programs focus on the use of technical devices. Fitness program based on the types of health exercises. Features professional activity of improving fitness.*

13. Recommended edition:

1. Babyuk S. motor activity and its impact on physical and mental development of preschool children in preparation for training / Babyuk S. Young sports science // Ukraine: Coll. Science. works in the field of physical culture and sports. - Vol. 8. - Lviv: Firm "Ukrainian technologies", 2004. - T. 3.- P. 10-14.

2. Balsevich VK Physical activity person / VK Balsevich, VA Zaporozhanov. - K.: Health, 1987. - 224 p.

3. Balsevich VK for Physical Culture and vseh for kazhdogo / VK Balsevich. - M.: Fyzkultura and Sports, 1988. - 208 p.

4. Bar-Or O. Dvyhatelnaya activity and health children: from physiological basics to Virtually Application / O. Bar-Or, T. Rowland. - K.: Olympic Books, 2009. - 530 p.

5. E. Bulich G. Health humans. Byolohycheskaya basis zhyznedeyatelnosty and dvyhatelnaya activity uh stymulyatsyy / E. G. Bulich, IV Muravov. - K.: Olympic Books, 2003. - 424 p.

14. Planned learning activities and teaching methods:

16h. lectures and 32 hours. laboratory work, 72 hours. independent work. Total - 120 hours.

Methods: individual assignments, individual and group research tasks using multimedia.

15. Forms and criteria:

Assessment is carried out on a 100-point scale.

Final control (20 points): oral or written test at the end I semester.

Current control (80 points): survey.

16. Language: *Ukrainian.*

Head of Department

N.E. Nesterchuk, DN with fiz.vyh. and sport, associate professor