



Назва дисципліни: Рекреаційні види рухової діяльності



***Загальна кількість кредитів (год) – 4
кредити (120 год.)***

Курс та півріччя, де починається дисципліна – 3 курс, 2 півріччя.

***Кількість семестрів, протягом яких
вивчається дисципліна – 6 семестр.***

Форма навчання, для якої дисципліна пропонується – денна форма навчання.

Попередні умови – вивчення дисциплін «Анатомія людини», «Фізіологія людини», «Спортивні ігри та методика викладання», «Рухливі ігри».

Назва спеціальностей, для яких пропонується вивчення дисципліни:
017 Фізична культура і спорт
014 Середня освіта, фізична культура
Для всіх спеціальностей університету

Короткий опис дисципліни:

Вивчення дисципліни полягає в отриманні майбутніми фахівцями теоретичних знань та практичних навичок необхідних для успішної організації рекреаційної діяльності, освоєнні сукупності видів рухової активності, форм, прийомів, способів та методів реалізації рекреаційних послуг.

Завдання курсу

Теоретичні:

- сформувати цілісну систему знань щодо впливу різних видів рекреаційної рухової активності на стан здоров'я, форм організації рекреаційних занять;
- ознайомити з особливостями реалізації різних видів рекреаційної рухової активності різних вікових груп населення.

Практичні:

- проводити рекреаційні фізкультурні заняття різних видів;
- вміти визначати рухову активність людини за допомогою застосування різних методів;
- нормувати рекреаційну рухову активність для різних вікових груп населення;
- підбирати форми організації рекреаційних фізкультурних занять залежно від їхніх завдань;
- адекватно дозувати рухову активність і фізичні навантаження з огляду на закономірності їхнього впливу на організм тих, хто займається.