

ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

Кафедра фізичного виховання

Компетентності	Результати навчання	Форми освітнього процесу	Види навчальних занять	Види навчальної діяльності	Методи, технології викладання навчання	Засоби навчання	Методи та критерії оцінювання
1	2	3	4	5	6	7	8
-Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології. -Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. -Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя. -Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях; -Здатність працювати в команді.	-Оперувати термінологічним апаратом «рекреація», «фізична рекреація», «оздоровчо-рекреаційна діяльність». -Володіти методиками оздоровчо-рекреаційних занять. -Застосовувати знання до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. -Здійснювати самоконтроль фізичного стану.	Навчальні заняття, практична підготовка, самостійна робота, контрольні заходи.	Лекційні та практичні заняття.	Презентація, опитування, дискусії, відпрацювання практичних навичок, індивідуальні консультації, тестування.	Лекція, розповідь, бесіда, інструктаж; за рівнем розумової активності: пояснювально-демонстраційний, дослідницький, репродуктивний, частковопошуковий, проблемного викладу; за функцією: усне викладення матеріалу, закріплення, самостійна робота по засвоєнню матеріалу, перевірка і оцінка знань та умінь.	Мультимедіа, відео-проекційна та аудіо апаратура; комп'ютери, інформаційно-комунікаційні системи.	Засоби усного контролю (індивідуальне і фронтальне опитування студентів); засоби письмового контролю (тестові завдання, контрольні роботи). Критерії: правильність, цілісність, повнота, логічність, обґрунтованість відповіді; осмисленість, обсяг, глибина, гнучкість, дієвість, системність, узагальненість знань; самостійність оцінних суджень.

ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ



- Поняття рекреація має велику кількість значень і використовується в економіці, географії та інших сферах.
- Рекреація – відпочинок, розваги, перепочинок.
- Фізична рекреація – процес використання засобів, методів та форм організації фізичного виховання для задоволення потреб активного відпочинку, відновлення сил, розваг та удосконалення людської особистості у вільний спеціально виділений (за рахунок праці та навчання) час.
- До рекреативних форм включають фізкультурно-спортивні розваги, туристичні походи з нефорсованими навантаженнями, заняття фізичними вправами, спортом і т. ін., що забезпечує здоров'я, належний відпочинок, сприяє задоволенню потреб, пов'язаних із змістовними розвагами.



МЕТА ДИСЦИПЛІНИ –

сформувати у студентів організаційні та методичні знання, вміння та навички з рекреаційної діяльності



ЗАВДАННЯ ВИБІРКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Озброїти студентів знаннями з теорії фізичної рекреації.
2. Сформувати уявлення про раціональний зміст та обсяги рухової активності різних груп населення в процесі рекреаційно-оздоровчої діяльності.
3. Сформувати у студентів практичні навички проведення рекреаційно-оздоровчих занять.
4. Навчити застосуванню у майбутній професійній діяльності різноманітних засобів рекреаційних занять (циклічних вправ, рекреаційних ігор, оздоровчих видів гімнастики, туризму).

У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ СТУДЕНТ ОТРИМАЄ:

Теоретичні знання щодо фізичної рекреації, а саме:

історія розвитку рекреаційної роботи;
соціально-культурні аспекти рекреації;
концепція вільного часу, як категорія рекреації;
організаційні форми фізичної рекреації.

Оволодіє практичними навичками, а саме:

оволодіння методиками рекреаційно-оздоровчих занять та здійснення самоконтролю фізичного стану.

РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Вміти оперувати термінологічним апаратом «рекреація», «фізична рекреація», «оздоровчо-рекреаційна діяльність»;

Володіти методиками оздоровчо-рекреаційних занять;
застосовувати знання до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення

Здійснювати самоконтроль фізичного стану.

