

## **Повна назва: «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»**

**Статус:** Нормативна.

**Мета курсу** - Ознайомити студентів з галуззю їхньої майбутньої професійної діяльності та закласти фундамент для засвоєння матеріалу інших навчальних дисциплін з напрямку підготовки «Фізична реабілітація», галузі знань "Здоров'я людини".

Це обумовлює змістове наповнення дисципліни та структурну організацію її викладання. Аналогом у зарубіжних навчальних закладах, які готують фахівців з фізичної реабілітації "Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності".

Для досягнення цієї мети сформульовані наступні **кінцеві цілі** вивчення "видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності" на протязі навчання у вищому навчальному закладі:

1. Визначення основних термінів, пов'язаних зі сферою їх професійної діяльності.
2. Пропагандувати залучення широких верств населення до регулярних оздоровчих занять, вміти рекомендувати фізкультурно-спортивну діяльність, поєднання масових та індивідуальних форм організації фізкультурно-спортивної роботи за місцем проживання та в місцях масового відпочинку населення.
3. Вміти вирішувати теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
4. Формувати у громадян потреби до рухової активності та створення умов для їх задоволення.
5. Проводити просвітницьку роботу з питань оздоровлення населення засобами фізичної культури і спорту.
6. Організовувати та проводити змагання, конкурси, показові виступи, фестивалі, спортивні свята та інші заходи за місцем проживання і в місцях масового відпочинку населення.
7. Вміти облаштовувати обладнання та утримання фізкультурно-оздоровчих і спортивних споруд за місцем проживання та в місцях масового відпочинку населення.

### **Знати:**

1. Фахово користуватися видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
2. Правильно визначати фізичний стан як основу програмування занять в оздоровчому фітнесі.
3. Забезпечити методичні засади адаптивного тренування.
4. Класифікувати ігрові види рекреації за руховою активністю
5. Інструктувати та класифікувати ігрові види рекреації за змістом.

### **Вміти:**

1. Організовувати та втілювати фітнес-технології з використанням аеробіки.
2. Вміти поставити ближні та довгострокові цілі для спортивно-оздоровчого туризму.
3. Об'єктивно оцінювати використання окремих видів спорту у рекреаційно-оздоровчій роботі.

### **Міждисциплінарні зв'язки**

Дисципліна «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» тісно пов'язана з такими дисциплінами: фізичною реабілітацією при захворюваннях опорно-рухового апарату, фізичною реабілітацією при нервових захворюваннях; фізичною реабілітацією при серцево-судинних захворюваннях; фізичною реабілітацією при захворюваннях внутрішніх органів; фізичною реабілітацією при

хірургічних захворюваннях; методами фізичної реабілітації; фізіотерапією; масажем; анатомією людини; фізіологією людини; спортивною медициною.

### Програма навчальної дисципліни

Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності – медико-педагогічна дисципліна, яка вивчає теоретичні основи і методи використання засобів фізичної культури для лікування і профілактики різних захворювань і травм. Найчастіше використовуються такі засоби, як фізичні вправи, природні фактори, масаж. Лікувальна фізкультура – це не тільки лікувальний, але і педагогічний процес в якому свідомо участь самого хворого є обов'язковим. Лікувальна фізична культура поліпшує якість лікування, запобігає можливим ускладненням при різних захворюваннях і травмах, прискорює відновлення функцій органів і систем, тренує і загартовує організм, повертає працездатність, зменшує ймовірність інвалідизації. У випадках інвалідності лікувальна фізична культура допомагає хворому розвинути навички самообслуговування, професійно перекваліфікуватися, виробити постійні компенсації при незворотних змінах, пристосуватися до життя у нових умовах, що створилися внаслідок хвороби нервової системи. Отже, навчальний курс спрямований на засвоєння студентами головних принципів використання засобів лікувальної фізкультури у відновленні осіб після перенесених гострих патологічних станів, хронічних захворювань, осіб з інвалідністю.

### Структура навчальної дисципліни

№ з/п	Тема	Кількість годин			
		Загальний обсяг	Лекції	Семинарські	Самостійна робота
<b>Змістовий модуль 1: Теорія рекреаційно-оздоровчої рухової активності</b>					
1.	<b>ТЕМА 1.</b> Теорія і технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності як наукова та початкова дисципліна	18	4	4	10
2.	<b>ТЕМА 2.</b> Наукові основи фізичної рекреації в сучасній системі фізичного виховання	24	6	4	14
3.	<b>ТЕМА 3.</b> Технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності як соціальне явище	18	4	4	10
4.	<b>ТЕМА 4.</b> Класифікація програм сучасних технологій рекреаційно-оздоровчої рухової активності	14	2	2	10
<b>Змістовий модуль 2: Оздоровчо-рекреаційні технології</b>					
5.	<b>ТЕМА 5.</b> Структура і зміст фітнес-програм: технології впровадження серед населення	22	6	4	12
6.	<b>ТЕМА 6.</b> Технології рухової активності аеробної спрямованості	14	2	2	10
7.	<b>ТЕМА 7.</b> Вплив фізичної рекреації на збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини	18	4	4	10

8.	<b>ТЕМА 8.</b> Методи визначення рухової активності	14	2	2	10
9.	<b>ТЕМА 9.</b> Контроль показників фізичного стану в процесі фізкультурно-оздоровчих занять	14	2	2	10
<b>Змістовий модуль 3: Оздоровчо-рекреаційна рухова активність різних категорій населення</b>					
10.	<b>ТЕМА 10.</b> Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних категорій населення	24	6	8	10
<b>Усього</b>		<b>180</b>	<b>38</b>	<b>36</b>	<b>106</b>

**Види робіт:** оцінка навчальних досягнень здійснюється з використанням фонду оціночних засобів і технологій установи вищої освіти. Фонд оціночних засобів навчальних досягнень студента включає:

- типові завдання в різних формах (усні, письмові, тестові, ситуаційні тощо);
- контрольні роботи (поточні, підсумкові);
- захист реферату по темі навчальної програми дисципліни.

**1. Початковий рівень** визначається на першому практичному занятті за допомогою письмової контрольної роботи, яка складається з тестових завдань різного рівня складності.

**2. Поточний контроль** здійснюється під час проведення практичних занять у формі:

- індивідуального усного опитування за теоретичними питаннями на основі рекомендованої літератури, які включені до методичних розробок з відповідних тем;
- розв'язування ситуаційних задач за темою заняття на основі рекомендацій у методичних розробках, підбірки задач, відповідних методичних матеріалів кафедри, задачників, практикумів;
- у формі тестових завдань з однією чи декількома правильними відповідями;
- у формі письмових контрольних робіт.

**3. Підсумковий контроль:** здійснюється по завершенню модуля і включає в себе контроль теоретичних знань, практичних навичок і вмінь, проводиться відповідно до навчального плану у вигляді іспиту в 3 триместрі, в терміни, встановлені графіком навчального процесу та в обсязі навчального матеріалу.

Оцінка за модуль визначається з урахуванням оцінок поточного контролю та підсумкової оцінки, яка виставляється при оцінюванні теоретичних знань та практичних навичок відповідно до переліків, визначених програмою дисципліни. Максимальна кількість балів при вивченні модуля – 100, в тому числі за поточну навчальну діяльність – 60 балів, за результатами модульного підсумкового контролю – 40 балів.

Оцінка з дисципліни «Лікувальна фізична культура» визначається загальною кількістю балів, які набрав студент на всіх практичних і підсумкових заняттях.

### Оцінювання:

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за чотирибальною шкалою
Від 90 до 100 балів	«5»
Від 75 до 89 балів	«4»
Від 60 до 74 балів, яку повинен набрати студент	«3»
Нижче мінімальної кількості балів, яку повинен набрати студент	«2»

**Викладач:** Грищенко Геннадій Васильович, доцент кафедри медичної біології, анатомії людини, гістології цитології та ембріології, кандидат медичних наук. Стаж науково-педагогічної діяльності – 15 років. Має більше 170 наукових та навчально-методичних публікацій, в тому числі 2 колективні монографії, 7 навчальний посібник, 11 патентів на винахід, авторських свідоцтв.

Напрямки наукової діяльності. Удосконалення і практичне впровадження інноваційних методів медико-психологічної та соціально-психологічної реабілітації. Порівняльна психологія. Психофізіологічний моніторинг стану особистості в процесі профорієнтаційної роботи та професійного відбору.