

Силабус дисципліни

«Фізична рекреація та реабілітація студентів»



Викладач: *Вербицький Віталій Анатолійович*
кандидат історичних наук, доцент кафедри медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації, в.о. декана факультету Фізичного виховання і спорту ЧНУ ім. Петра Могили.

Мета дисципліни – ознайомити студентів із психофізіологічними особливостями розумової праці студентів, розкрити теоретичні основи фізичної рекреації та реабілітації студентської молоді, навчити формам, засобам і методам фізичної рекреації та реабілітації студентів з метою адаптації до умов навчання у ВНЗ, збережені та зміцненні здоров'я тощо.

Очікувані результати навчання

У результаті вивчення дисципліни студенти мають:

знати

- сутнісні характеристики фізичної рекреації та реабілітації студентів;
- основні категорії фізичної рекреації та реабілітації студентської молоді;
- особливості режиму рухової активності студентів;
- методика дозування фізичних навантажень при проведенні рекреаційно-реабілітаційних заходів;
- основні форми, засоби і методи фізичної рекреації та реабілітації студентів.

вміти:

- формувати стратегію і тактику організації рекреаційно-реабілітаційних заходів;

- володіти засобами, формами та методами рекреаційно-реабілітації, методикою дозування фізичних вправ тощо;
- використовувати фізичні вправи у відновній та профілактичній медицині з метою збереження, зміцнення та відновлення здоров'я студентів.

Зміст дисципліни

Тема 1. Психофізіологічні особливості розумової праці.

Тема 2. Теоретичні основи фізичної рекреації студентів.

Тема 3. Форми фізичної рекреації та реабілітації.

Тема 4. Засоби фізичної рекреації та реабілітації.

Тема 5. Методи, які застосовуються у фізичній рекреації та реабілітації студентів.

Забезпечення освітнього процесу:

Навчально-методичний матеріал: конспекти лекцій та практичних занять.

Мережа Інтернет: доступ до сайтів університетів та інших сайтів, що необхідні для навчального процесу, система електронного навчання Moodle.

Семестровий контроль: залік.

Пореквізити

Знання, отримані під час проходження дисципліни, можуть бути використані у практичній діяльності майбутніх фахівців.