

Анотація дисципліни

«Фізична рекреація»

Загальний обсяг дисципліни – 3 кредити (90 год.)

Мета дисципліни.

Виховання здорового способу життя та спортивного стилю студентської молоді за рахунок спеціально організованих рекреаційно-оздоровчих занять.

Основні завдання дисципліни:

1. Усунути дефіцит рухової активності.
2. Сприяти розвитку валеологічної грамотності і об'єктивної оцінки її ролі в здоровому способі життя студента і суспільства.
3. Сприяти саморозвитку особистості в системі фізичної культури і спорту.
4. Сприяти формуванню у студентів правильного ставлення до потреб суспільства, до проблем валеологічного виховання і вміння вирішувати їх засобами фізичної рекреації, а також іншими засобами фізичної культури і спорту.

В результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен знати:

- основні аспекти фізичної рекреації;
- основні методи оцінки рівня фізичного стану і фізичної підготовленості людини;
- методи самоконтролю функціонального стану в процесі занять оздоровчої спрямованості;
- фізичні вправи - основний засіб фізичної рекреації;
- ступінь впливу природних і гігієнічних факторів на ефективність занять фізичними вправами;
- методи фізичної рекреації;
- показники здорового способу життя та засоби впливу на його формування;
- принципи раціонального харчування;
- структуру фізичної підготовленості людини;
- зміст і обсяг раціональної рухової активності;

вміти:

- методично грамотно використовувати засоби і прийоми в оцінці рівня свого здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості та корекції статури;
- застосувати на практиці отримані знання та вміння в професійній діяльності і повсякденному житті.

Вивчення дисципліни закінчується заліком

**Завідувач кафедри
фізичного виховання та спорту**

В.М. Вілянський