

Дисципліна	Вибіркова дисципліна 13 «Рекреаційний каякінг»
Рівень ВО	Бакалавр
Назва спеціальності/освітньо-професійної програми	017 Фізична культура і спорт / Фізична культура і спорт
Форма навчання	денна / заочна
Курс, семестр, протяжність	Денна / Заочна 4 курс, 7 семестр, один семестр
Семестровий контроль	залік
Обсяг годин (всього: з них лекції/практичні)	Денна: 4 кредити, 120 годин (6 лекцій, 30 лабораторних) Заочна: 4 кредити, 120 годин (6 лекцій, 14 лабораторних)
Мова викладання	українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	теорії спорту та фізичної культури
Автор дисципліни	Шевчук А.Б.
Короткий опис	
Вимоги до початку вивчення	Одним із перспективних видів рухової активності студентів є рекреаційний каякінг. Це новий та ефективний засіб оздоровлення та відпочинку молоді.
Що буде вивчатися	Дисципліна включатиме теоретичну та практичну частину. В теоретичній частині, на лекціях, студенти мають ознайомитись з видами рекреаційного каякінгу та зрозуміти користь та особливості таких тренувань. Практична частина включатиме заняття, на яких студенти зможуть опанувати навички веслування на туристичній байдарці, САПові, Драгонботі.
Чому це цікаво/треба вивчати	Завдяки всебічному впливу на організм цей вид рухової активності універсальний не лише для підвищення морфофункціональних якостей, а й поліпшення психоемоційного стану молоді. Практичні навчання відбуватимуться на акваторії річки Стир та її заплавах. Прогулянки на байдарках по чистій та спокійній воді

	<p>покращують здоров'я; сприяють зниженню ваги, підвищують витривалість; тренуються м'язи, покращується загальна сила тіла; корисні для тих, хто відчуває стрес, допомагають розслабитися та відновити сили; покращують роботу серця та серцево-судинної системи. Байдарки дозволяють спостерігати за флорою та фауною.</p>
<p>Чому можна навчитися (результати навчання)</p>	<p>У результаті навчання студенти оволодіють технікою рекреаційного каякінгу на відкритих водоймах. Здобудуть такі навички управління каяком: уміння правильно тримати весло і визначати свій правильний хват на веслі; уміння утримати рівновагу в каяку; основні типи гребка. Важливою складовою стане уміння студентів рухатись за обраним курсом, долати перешкоди на водному маршруті, прокладати маршрути на різних водоймах.</p>
<p>Як можна користуватися набутими знаннями і уміннями (компетентності)</p>	<p>набуті знання і навички сформують у студентів бажання вести здоровий спосіб життя; сприятимуть організації активного дозвілля, стимулу у подальшому займатися водними видами спорту.</p>
<p>Інформаційне забезпечення</p>	<p>Силабус, презентаційні матеріали</p>
<p>Web-посилання на (опис дисципліни) силабус навчальної дисципліни на веб-сайті факультету (інституту)</p>	<p>https://vnu.edu.ua/uk/faculties-and-institutions/fakultet-fizichnoi-kulturi-sportu-ta-zdorovya</p>