МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

СИЛАБУС
навчальної дисципліни

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОЗДОРОВЧІЙ ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

(назва навчальної дисципліни)

1. Основна інформація про дисципліну

Тип дисципліни: вибіркова **Форма навчання**: денна / заочна
Освітній ступінь: бакалавр
Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність: 014 Середня освіта, 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма: Середня освіта: фізична культура, Фізична культура і спорт: тренерсько-викладацька діяльність
Рік навчання: 4 **Семестр**: 7-8
Кількість кредитів (годин) денна форма: 4 (120 год.: 10 - лекції; 38 - практичні заняття; 72 - самостійна робота), **заочна форма**: 5 (120 год.: 2 - лекції; 10 - практичні заняття; 102 - самостійна робота)
Мова викладання: українська
Посилання на курс в онлайн-платформі Moodle

2. Інформація про викладача (викладачів)

ПІБ: Ганчева Крістіна Миколаївна,
Науковий ступінь, вчене звання, посада: викладач
Кафедра: фізичного виховання, спорту та здоров'я людини
Робочій e-mail: kristinka78a@gmail.com
Години консультацій на кафедрі: середа 14.30 – 15.30

3. Опис та мета дисципліни

Дисципліна «Сучасні технології в оздоровчій фізичній культурі» передбачає вивчення формування систематизованих знань в області теорії і методики оздоровчої фізичної культури та готовності до освоєння і реалізації методик навчання в області оздоровлення та відновлення людини.

Метою вивчення дисципліни є: підвищити фаховість майбутнього спеціаліста в області оздоровлення та відновлення людини за допомогою як сучасних засобів фізичного виховання, так і нетрадиційних систем оздоровлення.

Об'єктом її вивчення виступають сучасні технології в оздоровчій фізичній культурі. Суб'єктом її вивчення є учасники процесів, які приймають участь в фізичному вихованні.

Передумови для вивчення дисципліни - оволодіння фаховими компетентностями, що формуються під час вивчення анатомії та фізіології, основ медичних знань, гігієни, теорія і методика фізичного виховання, спортивні ігри.

4. Результати навчання

Студенти, що опанують навчальну дисципліну «Сучасні технології в оздоровчій фізичній культурі» **зрозуміють**:

- особливості реалізації інноваційних освітніх технологій в системі фізичного виховання та спорту;
- зміст інноваційних технологій в системі фізичного виховання, науково-теоретичні підходи до формування знань з основ здорового способу життя;
- теретико-методологічні засади проектування концепції інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах
- нові підходи до формування теоретичних знань з фізичної культури
- особливості використання міжпредметних зв'язків на уроках
- організацію і методику проведення самостійних занять з дітьми шкільного віку
- основні напрямки роботи по взаємодії сім'ї і школи
- принципи організації шкіл здоров'я
- сучасні підходи до організації шкіл здоров'я в Україні та за кордоном
- зміст сучасних педагогічних технологій: особистісно-орієнтованого, розвиваючого, диференційованого навчання, інтерактивних, здоров'язберігаючих технологій;
- особливості формування мотивації до самовдосконалення засобами фізичної культури та спорту;
- основи програмування у фізичному вихованні;
- компетентнісний потенціал галузі фізичне виховання;
- загальноосвітні орієнтири Нової української школи на основі компетентнісного підходу;
- перспективи розвитку інклюзивної освіти в галузі фізичної культури України.

В процесі вивчення курсу студенти повинні оволодіти

Уміннями:

- визначати проблеми, мету, завдання інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи;
- складати план стратегічних дій щодо реалізації фізкультурно-оздоровчих програм;
- визначати інноваційні підходи щодо вдосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи;
- реалізовувати міжпредметні зв'язкі на заняттях з фізичної культури;
- конструювати і виявляти оптимальні методики навчальновиховної, спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи з урахуванням індивідуальних особливостей різних категорій населення;
- складати програму самостійних занять для дітей молодшого та середнього шкільного віку;
- реалізовувати компетентнісний підхід в навчанні.

Навичками:

- застосовання в процесі фізкультурно-оздоровчих занять системи особистісно-орієнтованого фізичного виховання;
- забезпечення необхідними передумовами щодо формування мотивації до самовдосконалення засобами фізичної культури і спорту;
- планування системи фізкультурно-оздоровчих занять для різних категорій населення;
- використання методів моделювання і прогнозування фізкультурно-оздоровчих занять для різних категорій населення;
- використання нетрадиційних методів оздоровлення на заняттях з фізичної культури.

5. Структура дисципліни

Для денної форми

***Тема 1.* Витоки та історія оздоровчих технологій фізичного розвитку**

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (2 год) 1. Витоки та історія розвитку сучасних оздоровчих технологій. 2. Історичні аспекти зародження сучасних оздоровчих технологій. 3. Здоров'я людини та його взаємозв'язок зі способом життя. 4. Структура і характеристика сучасних оздоровчих систем.	*Рекомендовані джерела:* 1. Ковінько М. С., Драчук А. І., Шевчик Л. М. Шляхи оптимізації занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості //Фізичне виховання та спорт у контексті держної програми розвитку фізичної культури В Україні: досвід, проблеми, перспективи. – 2014. – С. 216-220. 2.Круцевич Т.Ю.(2017) Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : у 2 т. Київ : "Олімпійська література". 3.Москаленко Н.В., Власюк О.О., Степанова І.В., Шиян О.В. (2014).Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник 2-ге видання. Дніпропетровськ:Інновація, 332. 4.Смірнова, Наталія Іванівна (2004).Музично-ритмічне виховання: Метод. рекомен. для студ. фак-ту фіз.вих.Запоріжжя: ЗДУ, 36. *Допоміжні джерела* 1. Ковінько, М. С., Драчук, А. І., & Шевчик, Л. М. (2014). Шляхи оптимізації занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості. Фізичне виховання та спорт у контексті держної програми розвитку фізичної культури В Україні: досвід, проблеми, перспективи, 216-220. *Інтернет ресурси:* 1.https://mon.gov.ua/ua/news/uryadove-rishennya-spriyatime-rozvitku-uchnivskogo-ta-studentskogo-sportu-v-ukrayini - Рішення колегій Міністерства освіти і науки 4України, Міністерства охорони здоров'я, Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту Електронний ресурс "Про реформування фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України" від 11.11. 2008/№ 13/1 - 2, 10, 11/1. – 5 с. 2. https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola - сайт Міністерства науки і освіти України "Нова Українська школа". 3. https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/derzhavni-standarti - сайт Міністерства науки і освіти України "Державні стандарти".
Практичне заняття (2год.) 1. Витоки та історія розвитку сучасних	*Рекомендовані джерела:* 1. Погребняк Т., Ленська Т. Історичні витоки

оздоровчих технологій. 2. Історичні аспекти зародження сучасних оздоровчих технологій. 3. Напрями оздоровлення та їх характеристика 4. Фізіологічні і морфологічні зрушення під впливом технологій оздоровлення	сучасної аеробіки //Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – 2012. 2 Туваков А. М., Ярема В. І. Тенденції і перспективи розвитку фітнесу в Україні. – 2017. 3. Ковінько, М. С., Драчук, А. І., & Шевчик, Л. М. (2014). Шляхи оптимізації занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості. *Фізичне виховання та спорт у контексті держної програми розвитку фізичної культури В Україні: досвід, проблеми, перспективи*, 216-220. Допоміжні джерела: 1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення. – 2014. 2. Власюк Г. (2006).Інновації в навчально-виховній діяльності вчителя фізичної культури Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. Вип. 4. Рівне, 3–6. 3. Пантус О. О. и др. ІСТОРИЧНІ ВИТОКИ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ХОРТИНГУ В УКРАЇНІ //ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ. – 2020. – С. 109.
Завдання для самостійної роботи: Підготувати доповідь на 5-8 хв. на тему : Новітні авторські оздоровчі програми. *Пройти курс на базі .prometheus.* «Нова фізична культура: Степ-аеробіка» *https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:Prometheus+PE102+2020_T3_SA/about* *Термін виконання: за тиждень до останнього практичного заняття.*	*Рекомендовані джерела:* 1. Адирхаєв С.Г. (2016). Сучасна технологія фізичного виховання студентів з обмеженними можливостями здоров'я в умовах інклюзивної освіти.Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 1. 4-12. 2. Безверхня Г. (2008).Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності школярів. Спортивний вісник Придніпров'я. 3-4. 99-102. 3. Вишневский В. А.(2002). Здоровьесбережение в школе (Педагогические стратегии и технологии). Теория и практика физической культуры. 1. 268. 4. Власюк О.О. (2003).Вперед, до джерела здоров'я! : навч. посібник. Дніпропетровськ. 103. *Інтернет ресурси:* 1.https://mon.gov.ua/ua/news/uryadove-rishennya-spriyatime-rozvitku-uchnivskogo-ta-studentskogo-sportu-v-ukrayini - Рішення колегій Міністерства освіти і науки 4України, Міністерства охорони здоров'я, Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту Електронний ресурс "Про реформування фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України" від 11.11. 2008/№ 13/1 - 2, 10, 11/1. – 5 с. 2. https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola - сайт Міністерства науки і освіти України "Нова Українська школа".

	3. https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/derzhavni-standarti - сайт Міністерства науки і освіти України “Державні стандарти”.
Практичне заняття (2 год.): 1. Здоров’я і хвороба. Сутність поняття «здоров’я». 2. Перехідні стани. 3. Основні дефініції та понятійний апарат. Людина та її здоров’я з позицій системного підходу. 4. Загальні положення оздоровчої діяльності вчителя	*Рекомендовані джерела* *1.*Антонік В. І. (2009). Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури : навчальний. К. : Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 336. 2. Міхеєнко О. І. Конкретизація сутності поняття «здоров’я» як методологічне підґрунтя практики оздоровлення організму людини //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – №. 2. – С. 42-46. 3. Рядинська, І. А. "Теоретичні підходи до визначення сутності поняття здоров’я та його компонентів." (2016). *Допоміжні джерела* Кукса В. О. До еволюції визначення поняття «здоров’я» //Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: зб. наук. праць.–Київ: Університет «Україна. – 2004.
Практичне заняття (2 год.): 1. Поняття здорового способу життя. 2. Здоровий спосіб життя з точки зору стародавніх цілителів. 3. Здоровий спосіб життя і сучасність. 4. Теоретико-методичні засади формування здорового способу	*Рекомендовані джерела* 1.Кукса В. О. До еволюції визначення поняття «здоров’я» //Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: зб. наук. праць.–Київ: Університет «Україна. – 2004. 2. Єрьоменко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу. – 2019. 3. Поліщук Н. М. Характеристика змісту поняття «здоров’я людини» в сучасних дослідженнях //Редакційна колегія. – 2010. – С. 124. *Допоміжна література:* 1. Євтух, М. Б. (2015). Проблема соціального здоров’я в Україні. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*, (124), 74-77. 2. Біланов, Олег Сергійович. "Філософські підходи до розуміння категорій «здоров’я/хвороба»." *International Journal of Innovative Technologies in Social Science* 4 (25) (2020): 8-11.
Практичне заняття (2 год): 1. Система оздоровлення Норбекова. 2. Система оздоровлення «Українська йога». 3. Система оздоровлення академіка Мікуліна. *4.* Гімнастика Гермеса. Система Су-Джок.	*Рекомендовані джерела* 1.Гладир, Ольга Євдокимівна. "Фізичне виховання." (2020). 2. Підвальна О. В. Йога як засіб здоро’язбереження для студентів спеціальної-медичної групи у педагогічних навчальних закладах. – 2019. Допоміжна література: 1.Марченко, С. І. "Зміст дисципліни Організація і методика оздоровчої фізичної культури у процесі

	підготовки вчителя фізичної культури." *Теорія та методика фізичного виховання* 4 (2013): 25-31. 2. Твердохліб, О. Ф., and І. В. Ковбаса. "ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ ПСИХОСОМАТИЧНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ СУЧАС-НИХ ОЗДОРОВЧИХ СИСТЕМ." *PEDAGOGICS, PSYCHOLOGY, MEDICAL-BIOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS* (2009): 257. 3. Ястребов, О. О. "Методичні вказівки з дисциплін «Фізична культура»,«Фізичне виховання» розділ «Використання засобів фізичної культури з рекреаційно-відновлювальною спрямованістю при різних захворюваннях студентів»(для практичних занять студентів 1-3 курсів усіх спеціальностей Академії)(№ 2195)."
Завдання для самостійної роботи: Підготувати реферат за запропонованими темами обсягом 10-15 стор: 1.Сучасний стан здоров`я дорослого та дитячого населення України. 2.Сучасні тенденції щодо погіршення здоров'я населення планети та перспективи Пройти курс на базі: prometheus «4 кроки до здорового харчування» https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:Prometheus+HLFD101+2019_T2/about *Термін виконання: за тиждень до останнього практичного заняття.*	*Рекомендовані джерела:* 1. Адирхаєв С.Г. (2016). Сучасна технологія фізичного виховання студентів з обмеженними можливостями здоров'я в умовах інклюзивної освіти. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 1. 4-12. 2. Безверхня Г. (2008). Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності школярів. Спортивний вісник Придніпров'я. 3-4. 99-102. 3. Вишневский В. А. (2002). Здоровьесбережение в школе (Педагогические стратегии и технологии). Теория и практика физической культуры. 1. 268. *Інтернет ресурси:* *Інтернет ресурси:* 1.https://mon.gov.ua/ua/news/uryadove-rishennya-spriyatime-rozvitku-uchnivskogo-ta-studentskogo-sportu-v-ukrayini - Рішення колегій Міністерства освіти і науки 4України, Міністерства охорони здоров'я, Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту Електронний ресурс "Про реформування фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України" від 11.11. 2008/№ 13/1 - 2, 10, 11/1. – 5 с. 2. https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola - сайт Міністерства науки і освіти України "Нова Українська школа". 3. https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/derzhavni-standarti - сайт Міністерства науки і освіти України "Державні стандарти".

Тема 2. Технології психоемоційного оздоровлення

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (2 год.): 1. Фізичне здоров'я та психічне здоров'я. 2. Профілактика психічного стресу і корекція його наслідків. 3. Сучасні підходи до психічного оздоровлення. 4. Взаємозв'язок фізичного і психічного здоров'я. 5. Духовні аспекти здоров'я. 6. Основні принципи формування здоров'я	*Рекомендовані джерела:* 1.Марченко С. І. Зміст дисципліни Організація і методика оздоровчої фізичної культури у процесі підготовки вчителя фізичної культури //Теорія та методика фізичного виховання. – 2013. – №. 4. – С. 25-31. 2. Пивовар, А. А., & Танєв, П. (2021). Чинники формування інноваційних технологій оздоровлення. 3.Москаленко Н.В., Власюк О.О., Степанова І.В., Шиян О.В. (2014).Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник 2-ге видання. Дніпропетровськ:Інновація, 332. *Допоміжні джерела* Борщов С. М., Пархоменко Г. О., Пономарьова А. М.ХАТХА-ЙОГА ЯК СУЧАСНА НЕТРАДИЦІЙНА ТЕХНОЛОГІЯ ОЗДОРОВЛЕННЯ МОЛОДІ ТА ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ //Омельченко Світлана Олександрівна–доктор педагогічних наук, професор, ректор ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет Козіна Жаннета Леонідівна–доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри спортивних ігор Харківського національного педагогічного університету імені ГС Сковороди. – С. 27. *Інтернет ресурси:* *1.*https://mon.gov.ua/ua/news/uryadove-rishennya-spriyatime-rozvitku-uchnivskogo-ta-studentskogo-sportu-v-ukrayini - Рішення колегій Міністерства освіти і науки 4України, Міністерства охорони здоров'я, Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту Електронний ресурс "Про реформування фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України" від 11.11. 2008/№ 13/1 - 2, 10, 11/1. – 5 с.
Практичне заняття (2год.) 1.Фізичне здоров'я та психічна профілактика здоров'я. 2. Профілактика психічного стресу і корекція його наслідків. 3. Взаємозв'язок фізичного і психічного здоров'я.	*Рекомендовані джерела* 1.Безверхня Г. (2008). Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності школярів. Спортивний вісник Придніпров'я, 3-4. 99-102. 2. Вишневский В. А. (2002). Здоровьесбережение в школе (Педагогические стратегии и технологии). Теория и практика физической культуры. 1. 268. 3. Дичківська І. М. (2004).Інноваційні педагогічні технології : навч. посіб. К.: Академвидав.352. *4.* Дудчак М. (2006). Проблеми спорту для

	всіх в Україні в контексті європейської інтеграції / М. Дудчак // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. Пр.. 4. Рівне. 18–24. Допоміжні джерела: Мелешенко, М. О. (2021). ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОГО ТА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я.
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати доповідь на 5-8 хв. на тему* : Психофізичне тренування в системі оздоровчих занять. *Термін виконання: за тиждень до останнього практичного заняття.*	*Рекомендовані джерела* Заневська Л. (2006).Самооцінка готовності майбутніх фахівців спортивно-оздоровчого туризму та рекреації до використання сучасних інформаційних технологій.Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. 4. Рівне. 25–30
Практичне заняття (2 год.): 1. Духовні аспекти здоров'я. 2. Основні принципи формування духовного здоров'я 3. Сучасні підходи до психічного та духовного оздоровлення.	*Рекомендовані джерела* *1.* Семидоцька Ж. Д., Чернякова І. О., Неффа М. Ю. ДУХОВНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'Я //Г87 Громадське здоров'я в Україні: проблеми та способи їх вирішення. – С. 36. 2. Лобода О. В. Креативність як основа психічного здоров'я особистості. – 2010. 3. Драгнєв, Ю. В. "Компоненти формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання." *Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Наукова монографія/За редакцією проф. Єрмакова СС–Харків: ХДАДМ (ХХПІ)* 1 (2007): 176. *Допоміжні джерела* 1.Нікітчина, Світлана О. "Духовні аспекти здоров'я в поглядах ЯА Коменського і ГС Сковороди." (2012).
Практичне заняття (2 год.): 1. Система оздоровлення М.Норбекова: мета,основні етапи, сутність складових. 2. Аутогенне тренування: мета, основні завдання, сутність.	*Рекомендовані джерела* 1.Москаленко Н.В., Власьк О.О, Степанова І.В., Шиян О.В. (2010).Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : навч. посібник. Дніпропетровськ : Інновація, 287 с. 2. Москаленко Н.В., БорисоваЮ.Ю., Сидорчук Т.В., Лядська О.Ю. (2014) Інформаційнітехнології у фізичному вихованні : навч. осібник. Дніпропетровськ : Інновація, 128 с. 3. Кошелева Е.А., Михайленко Ю.М. (2012). Здоровье и здоровый образ жизни: методические рекомендации
Практичне заняття (2 год): 1. Поради В.П. Петренка щодо поліпшення психічного здоров'я особистості. 2. Сутність біоритмології.	*Рекомендовані джерела* 1. Камскова, Юлиана Германовна, et al. "Основы биоритмологии и безопасности жизнедеятельности." (2019). 2. Циганенко, Олег Іванович, et al. "Розробка тестової методики визначення хронотипів системи травлення для осіб, які займаються фітнесом, та при проведенні фізичної реабілітації як складової оздоровчих фітнес-

	програм." *Слобожанський науково-спортивний вісник* 2 (35) (2013): 150-153. Допоміжна література: Циганенко, О., Путро, Л., Склярова, Н., & Оксамитна, Л. (2021). Гігієнічна діагностика хронотипів та хронотипологічних особливостей організму спортсменок. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*, (1), 26-30.
Завдання для самостійної роботи: Підготувати реферат за запропонованими темами обсягом 10-15 стор: 1. Оздоровча система Міллера 2. Оздоровча система Ісама Хамдій 3. Профілактико-відновна гімнастика Ф.Т. Ткачова: мета, сутність. *Термін виконання: за тиждень до останнього практичного заняття.*	*Рекомендовані джерела:* 1. Босенко, А. І., Босенко, А. И., Холодов, С. А., Холодов, С. А., Коваль, О. Г., & Коваль, А. И. (2016). Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді. *Допоміжні джерела:* 1. СПОРТИВНИХ, ЗФТН, and ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТТЯХ. "МЕНЕДЖМЕНТ ЗДОРОВ'Я." *Автори опублікованих матеріалів несуть повну відповідальність за підбір і точність наведених фактів, цитат та інших відомостей.* (2016): 275.

Тема 3. Технології оздоровчого тренування

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (2 год.): 1. Народні традиції харчування 2. Харчування народів світу 3. Поняття про лікувальні дієти 4. Програми здоров'я Ханса Моля: мета, сутність. 5. Методика оздоровчого харчування Мішеля Мотиньяка: мета, сутність. 6. Роздільне харчування і здоров'я: мета, сутність. 7. Система американських дієтологів Джеймса і Пітера Д'адамо: мета, сутність.	*Рекомендовані джерела:* 1 Мелько, М. В. "РЕГІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ УКРАЇНЦІВ ЯК КУЛЬТУРНА СПАДЩИНА." *Рекомендовано до друку навчально-методичною радою Відокремленого структурного підрозділу «Львівський навчально-науковий центр професійної освіти» Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова (протокол № 5 від 26 травня 2018 р.)* (2018): 54. 2. Пивовар, А. А., & Танєв, П. (2021). Чинники формування інноваційних технологій оздоровлення. 2. Chala, K. "1.2. Традиції харчування народів світу." *Нові ідеї в харчовій науці–нові продукти харчовій промисловості*: 32. 3. Шах, А. Є., Л. В. Шах, and В. І. Семанюк. "УДОСКОНАЛЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ЛІКУВАЛЬНО-ПРОФІЛАКТИЧНОГО ТА ДІЄТИЧНОГО ХАРЧУВАННЯ В УКРАЇНІ." *ББК 94.3 І 66* (2019): 62. *Допоміжні джерела* Яцун, Леонід Миколайович, and К. В. Батаєва. "Шляхи відродження кулінарної спадщини українського народу." *Економічна стратегія і перспективи розвитку сфери торгівлі та послуг* 1 (2010): 681-687.
Практичне заняття (2 год.): 1. Фізіологічне значення харчових речовин., 2. Якісний склад їжі: білки, жири, вуглеводи, 3. Значення мінеральних солей, вітамінів 4. Вода, як джерело життя 5. Поняття про раціональне харчування.	*Рекомендовані джерела* .1 . Полумбрик М. О. (2011).Вуглеводи в харчових продуктах і здоров'я людини. К.: Академперіодика. 487. 2. Збірник законодавчих і нормативних документів з науково-технічної, інноваційної діяльності та трансферу технологій (2006). К:УкрІНТЕІ, 284 с.

	3. Сімахіна Г. О. (2010) Інноваційні технології та продукти. Оздоровче харчування: підручник . К. : НУХТ. 294.
Практичне заняття (2 год.): 1. Харчові продукти тваринного та рослинного походження, їх гігієнічна оцінка. 2. Калорійність харчування, норми калорійності. 3. Поняття про оздоровчі продукти *4.* Особливості харчування спортсменів.	*Рекомендовані джерела:* 1. Гольберг Н.Д. (2007) .Питание юных спортсменов М.: Фізкультура и спорт. 237. 2. Борисова О.О. Питание спортсменов (2007). М.: Советский спорт. 131. 3. Пшендин А.И. (2000). Рациональное питание спортсменов. СПб.:ГИОРД. 234. 4. Бойко Е.А. (2006) Питание и диета для спортсменов. М.: Вече. 170. 5. Волгарев М.Н. (1996).Теоретические предпосылки к разработке индивидуального питания спортсменов. Вопр. питания. 2. 3-6. 6. Гольберг Н.Д. (2010) Комплексная оценка пищевого статуса юных спортсменов. Материалы VIII Всерос. науч.-практ. Конф. М. 48-52. *7.* Мартинчик А.Н.(2005).Общая нутрициология. М.: МЕДпресс-информ.392.
Практичне заняття (2 год.): 1. Народні традиції харчування 2. Харчування народів світу 3. Поняття про лікувальні дієти 4. Роздільне харчування і здоров'я: мета, сутність.	*Рекомендовані джерела:* 1. Гольберг Н.Д. (2007) .Питание юных спортсменов М.: Фізкультура и спорт. 237. 2. Борисова О.О. Питание спортсменов (2007). М.: Советский спорт. 131. 3. Пшендин А.И. (2000). Рациональное питание спортсменов. СПб.:ГИОРД. 234. 4. Бойко Е.А. (2006) Питание и диета для спортсменов. М.: Вече. 170. *Допоміжні джерела:* 1.Адирхаєв С.Г. (2016). Сучасна технологія фізичного виховання 2. Безверхня Г. (2008). Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності школярів. Спортивний вісник Придніпров'я.. №3-4. С. 99-102.
Практичне заняття (2 год.): 1. Програми здоров'я Ханса Моля: мета, сутність. 2. Методика оздоровчого харчування Мішеля Мотиньяка: мета, сутність. 3. Система американських дієтологів Джеймса і Пітера Д'адамо: мета, сутність.	*Рекомендовані джерела:* 1. Гольберг Н.Д. (2007). Питание юных спортсменов М.: Фізкультура и спорт. 237. 2. Борисова О.О. Питание спортсменов (2007). М.: Советский спорт. 131. 3. Пшендин А.И. (2000). Рациональное питание спортсменов. СПб.:ГИОРД. 234. *Допоміжні джерела:* 1.Адирхаєв С.Г. (2016). Сучасна технологія фізичного виховання 2. Безверхня Г. (2008). Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності школярів. Спортивний вісник Придніпров'я.. №3-4. С. 99-102.
Завдання для самостійної роботи: Підготувати	*Рекомендовані джерела*

доповідь на 5-8 хв. на тему : *1*Харчування спортсменів у підготовці до змагальної діяльності. 2. Шкідливі звички як проявсучасного суспільства. 3. Наркоманія і алкоголізм у молоді, тенденції. *Термін виконання: за тиждень до останнього практичного заняття.*	1 . Гольберг Н.Д. (2007). Питание юных спортсменов М.: Фізкультура и спорт. 237. 2. Борисова О.О. Питание спортсменов (2007). М.: Советский спорт. 131. 3. Пшендин А.И. (2000). Рациональное питание спортсменов. СПб.:ГИОРД. 234. 4. Бойко Е.А. (2006) Питание и диета для спортсменов. М.: Вече. 170. 5. Гольберг Н.Д. (2010) Комплексная оценка пищевого статуса юных спортсменов. Материалы VIII Всерос. науч.-практ. Конф. М. 48-52.

Тема 4. Оздоровчі технології загартування

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (2 год.): 1. Здоров'я людини та його взаємозв'язок зі способом життя. 2. Структура і характеристика сучасних систем загартування. 3. Вимоги до обсягів та технологій загартування. 4. Нетрадиційні системи загартовування: (кріотерапія, аромотерапія).	*Рекомендовані джерела:* 1.Коробка Л. М. Психологічне здоров'я людини в контексті здорового способу життя //Освіта регіону. Політологія, психологія, соціальні комунікації. – 2011. – Т. 2. – С. 332-339. 2. Тонконог, В. М., Гладощук, О. Г., & Бейгул, І. О. (2015). ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОГО ТА ЕКОЛОГІЧНОГО ВИХОВАННЯ–ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ. *ББК 75.1 я431 М 34*, 325. 3. Міхеєнко О. І. Комплексна методика оцінки рівня здоров'я організму людини //Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – Т. 6. – С. 93-101. 4. Марченко, С. І. "Зміст дисципліни Організація і методика оздоровчої фізичної культури у процесі підготовки вчителя фізичної культури." *Теорія та методика фізичного виховання* 4 (2013): 25-31. *Допоміжні джерела* 1.Гаращенко, Л. В. (2010). Здоров'язбережувальні технології фізичного виховання дітей дошкільного віку: реалії та перспективи. *Вісник*. Гаращенко, Л. В. (2010). Здоров'язбережувальні технології фізичного виховання дітей дошкільного віку: реалії та перспективи. *Вісник*.. Антонова, О. Є., & Поліщук, Н. М. (2016). Підготовка вчителя до розвитку здоров'язбережувальної компетентності учнів.
Практичне заняття (2 год): 1. Методика капіляротерапії А. Залманова: мета, сутність. 2. Методика водолікування С. Кнейпа: мета, сутність. 3. Методика загартовування П. Іванова: мета, сутність. 4. Нетрадиційні системи загартовування: (кріотерапія, аромотерапія).	*Рекомендовані джерела* 1 . Коротков, В. П. "Сучасні напрями розвитку систем оздоровлення." *Вісник ЧНПУ імені ТГ Шевченка, Серія:«Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт».–Чернігів: ЧНПУ* 90 (2011): 107-112. 2. Істомін А. Г., Калюжка А. А., Латогуз С. І. Природні та преформовані фізичні чинники: методичні вказівки. – 2020. 3. Гладир, Ольга Євдокимівна. "Фізичне виховання." (2020). 4. Шепеленко, Т. В., & Лучко, О. Р. (2011). Основи методики загартування.

	5. Дикий, Богдан Володимирович. "ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДМІННОСТІ ВПЛИВУ РІЗНИХ МЕТОДИК ЗАГАРТОВУВАННЯ ПРИ ПРОВЕДЕННІ ЗАНЯТЬ В ГРУПАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ." (2006). 6. Підлужняк, О. І. (2019). *Нетрадиційні засоби і методи зміцнення здоров'я людини в сучасному соціумі* (Doctoral dissertation, ВНТУ). 7. Шепеленко, Т. В., & Буц, А. М. (2008). Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення.
Завдання для самостійної роботи: Підготувати доповідь на 5-8 хв. на тему: 1. Методи стимуляції захисних сил організму за участю фізичних вправ. *Термін виконання: за тиждень до останнього практичного заняття.*	*Рекомендовані джерела:* 1. Апанасенко Г. (2000). «Спорт для всех» и новая феноменологія здоров'я. Спец. Випуск. 2. Круцевич Т.Ю.(2017) Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : у 2 т. Київ : "Олімпійська література". 3. Москаленко Н.В., Власюк О.О., Степанова І.В., Шиян О.В. (2014). Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник 2-ге видання. Дніпропетровськ:Інновація, 332. 4.Сергієнко Л.П. (2001).Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 440.
Практичне заняття (2 год.): 1. Система оздоровлення Маккензі; 2. Система оздоровлення Дікуля. 3. Система зміцнення хребта за методом Брега. 4. Система оздоровчих Мудрів. 5. Система оздоровлення очей за методикою Бейтса і Корбетт.	*Рекомендовані джерела:* 1.Зайцева В.М. (2003).Теорія спортивного тренування з основами методик : підручник для студентів ВНЗ . Київ, 173. 2.Маліков М. В. (2001).Методи оцінки функціонального стану і фізичної працездатності організму: (Методичний посібник для викладачів і студентів вищих закладів освіти). Запоріжжя.
Практичне заняття (2 год.): 1. Система Пілатеса: мета, сутність. 2. Системи Амосова «Режим здоров'я» та «1000 рухів»: мета, сутність. *3.* Система «Бодіфлекс»: мета, сутність.	*Рекомендовані джерела:* 1.Рожерс Т. (2006). Професійна підготовка вчителя фізичного виховання у процесі взаємодії ВНЗ та школи. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. 4. Рівне. 55–57. *2.* Світельник І. (2006). Деякі проблеми впровадження інновацій у систему інформаційного забезпечення вищої фізкультурної освіти. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. 4. Рівне. 61–62.
Практичне заняття (2 год.): 1. Система Лідьярда: мета, сутність. 2. Профілактико-відновна гімнастика Ф.Т. Ткачова: мета, сутність. *3.* Особливості системи Ніши.	*Рекомендовані джерела* 1. Москаленко Н.В., Власюк О.О., Степанова І.В., Шиян О.В. (2014). Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник 2-ге видання. Дніпропетровськ:Інновація, 332. 2.Платонов В.Н. (2004).Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте . Киев, 808. 3. Сергієнко Л.П. (2001).Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 440. 4. Нісімчук А. С. (2000). Сучасні педагогічні технології : навч. посіб. К. : Вид. центр "Просвіта".368.

	Допоміжні джерела: 1. Рожерс Т. (2006). Професійна підготовка вчителя фізичного виховання у процесі взаємодії ВНЗ та школи. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. 4. Рівне. 55–57. *2.* Світельник І. (2006). Деякі проблеми впровадження інновацій у систему інформаційного забезпечення вищої фізкультурної освіти. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. 4. Рівне. 61–62. Інтернет джерела: https://cbo.org.ua/sistema-ozdorovlennya-kacudzo-nishi/ Філософія Ніші.
Завдання для самостійної роботи: Підготувати реферат за запропонованими темами обсягом 10-15 стор: *1.* Оздоровча система Бубновського 2. Сергій Бубновський як видатний лікар - кінезіотерапевт 3. Гімнастика Гермеса. Система Су-Джок. 4. Іванов та його послідовники, вплив на розвиток суспільства. 5. Кріотерапія як нетрадиційна система загартування. 6. Аромотерапія як нетрадиційна система загартування, 7. Система Баки, фен-шуй як нетрадиційна система загартування 8. Система оздоровлення академіка Мікуліна. *Термін виконання: за тиждень до останнього практичного заняття.*	*Рекомендовані джерела* 1. Москаленко Н.В., Власюк О.О., Степанова І.В., Шиян О.В. (2014). Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник 2-ге видання. Дніпропетровськ:Інновація, 332. 2.Платонов В.Н. (2004).Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте . Киев, 808. 3. Сергієнко Л.П. (2001).Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 440. 4. Нісімчук А. С. (2000). Сучасні педагогічні технології : навч. посіб. К. : Вид. центр “Просвіта”.368. *Допоміжні джерела:* 1. Рожерс Т. (2006). Професійна підготовка вчителя фізичного виховання у процесі взаємодії ВНЗ та школи. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. 4. Рівне. 55–57. *2.* Світельник І. (2006). Деякі проблеми впровадження інновацій у систему інформаційного забезпечення вищої фізкультурної освіти. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. 4. Рівне. 61–62.

Тема 5. Оздоровчі технології очищення організму

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (2 год.): 1. Поняття здорового способу життя. 2. Здоровий спосіб життя з точки зору стародавніх цілителів. 3. Здоровий спосіб життя і сучасність. 4. Теоретико-методичні засади формування здорового способу життя. *5.* Визначення та формування здорового способу життя.	*Рекомендовані джерела:* 1. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя. – 2013.2. Тонконог, В. М., Гладощук, О. Г., & Бейгул, І. О. (2015). ВЗАЄМОЗВ’ЯЗОК ФІЗИЧНОГО ТА ЕКОЛОГІЧНОГО ВИХОВАННЯ–ОСНОВИ ЗДОРОВ’Я МОЛОДІ. *ББК 75.1 я431 М 34*, 325. 2.Коробка, Лариса Миколаївна. "Психологічне здоров'я людини в контексті здорового способу життя." *Освіта регіону. Політологія, психологія,*

	соціальні комунікації 2 (2011): 332-339.. 3. Анікєєв, Д. М. "Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді." *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* 2-С (2009): 6-9.*та методика фізичного виховання* 4 (2013): 25-31. *Допоміжні джерела* 1.Духновська О. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ. – 2019 2.Сичов, С. О., and С. А. Сычев. "Сутність та смислові характеристики цінностей фізичної культури у творені нової якості людського життя." (2010). 3.Власов, Г. (2010). ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ. *Друкується за планом Міністерства освіти і науки України*, 121. 4.Мехед, О. Б., Рябченко, С. В., & Жара, Г. І. (2019). Аналіз факторів, що впливають на формування здорового способу життя молоді.
Практичне заняття (2 год): *1.* Основи здорового способу життя: соціальні та фізичні компоненти. *2.* Показники здорового способу життя. *3.* Поняття культури здорового способу життя. *4.* Шкідливі звички.	*Рекомендовані джерела* 1 . Коротков, В. П. "Сучасні напрями розвитку систем оздоровлення." *Вісник ЧНПУ імені ТГ Шевченка, Серія:«Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт».–Чернігів: ЧНПУ* 90 (2011): 107-112. 2. Підлісна, В., & Гуска, М. (2010). Принципи здорового способу життя студентської та учнівської молоді. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 3. Баличева, Н. (2017). Змістова характеристика ключових понять здорового способу життя. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*, (1). 4. Горобей, М. П. "Проблеми шкідливих звичок і залежностей студентів." *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* 11 (2011): 33-36. 5. Русіна, С. М. (2007). До питання формування шкідливих звичок у студентській молоді.
Практичне заняття (2 год.): 1. Рекреаційно-оздоровчі потреби населення. 2. Методи стимуляції захисних сил організму за участю фізичних вправ. 3. Психофізичне тренування в системі оздоровчих занять. 4. Авторські оздоровчі програми.	*Рекомендовані джерела:* 1. Андрєєва, Олена. "Концептуальні основи рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення." (2014). 2. Ганчева К. Фізична культура і спорт як чинники соціалізації особистості "Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку", 180-184, 2019. Переяслав-Хмельницький 3. Г Ярчук, К Ганчева Здоровий спосіб життя студентів як мотиваційне спрямування навчання Ізмаїл: РВВ ІДГУ;«ІРБІС» 2020р. 4.Мунтян К. 2017 Фізична рекреація у сфері дозвілля української молоді. ПРІОРИТЕТНІ НАПРЯМИ ЄВРОПЕ СЬКОГО НАУКОВОГО ПРОСТОРУ: ПОШУК СТУДЕНТА Випуск 7

	Інтернет ресурси: http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/18980/Volovik%20N.pdf?sequence=1 сучасні програми оздоровчого фітнесу – навчальний посібник
Практичне заняття (2 год.): 1. Технології психоемоційного оздоровлення та очищення. 2. Технології оздоровчого харчування. 3. Оздоровчі технології загартування. 4. Оздоровчі технології очищення організму.	*Рекомендовані джерела:* 1. Сімахіна, Г. О., and Н. В. Науменко. "Харчування як основний чинник збереження стану здоров'я населення." *Проблемы старения и долголетия* 25,№ 2 (2016): 204-214. 2. Гарбаренко О. ТЕХНОЛОГІЇ ЗАГАРТУВАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ //С 916 Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні. – 2013. – С. 56. 3. Величенко, М. А. (2014). Зміст супроводжувальних оздоровчих технологій фізичного виховання студентів. 4. Тичина, І. Г. (2018). ПРОГРАМА ТА РЕЗУЛЬТАТИ ВИВЧЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ. *студентського наукового товариства*, 269.. 5. Галімський В. О. Удосконалення індивідуальної тренувально-оздоровчої підготовки студентів вищих навчальних закладів. – 2015.
Завдання для самостійної роботи: Підготувати доповідь на 5-8 хв. на тему: *1.Рекреаційно-оздоровчі потреби населення.* *Термін виконання: за тиждень до останнього практичного заняття*	*Рекомендовані джерела:* 1. Сімахіна, Г. О., and Н. В. Науменко. "Харчування як основний чинник збереження стану здоров'я населення." *Проблемы старения и долголетия* 25,№ 2 (2016): 204-214. 2. Гарбаренко О. ТЕХНОЛОГІЇ ЗАГАРТУВАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ //С 916 Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні. – 2013. – С. 56. 3. Величенко, М. А. (2014). Зміст супроводжувальних оздоровчих технологій фізичного виховання студентів. 4. Тичина, І. Г. (2018). ПРОГРАМА ТА РЕЗУЛЬТАТИ ВИВЧЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ. *студентського наукового товариства*, 269.. 5. Галімський В. О. Удосконалення індивідуальної тренувально-оздоровчої підготовки студентів вищих навчальних закладів. – 2015.
Практичне заняття (2 год.): 1. Програма духовного оздоровлення Ю.А.Андреєва. 2. Оздоровча система очищення Семенової. 3. Система Луїзи Хей.	*Рекомендовані джерела:* 1. Сімахіна, Г. О., and Н. В. Науменко. "Харчування як основний чинник збереження стану здоров'я населення." *Проблемы старения и долголетия* 25,№ 2 (2016): 204-214. 2. Гарбаренко О. ТЕХНОЛОГІЇ ЗАГАРТУВАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ //С 916 Сучасні фітнес-технології у

4. Технологія оздоровлення Малахова. 5. Оздоровча система П.Брегга.	фізичному вихованні. – 2013. – С. 56. 3. Величенко, М. А. (2014). Зміст супроводжувальних оздоровчих технологій фізичного виховання студентів. 4. Тичина, І. Г. (2018). ПРОГРАМА ТА РЕЗУЛЬТАТИ ВИВЧЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ. *студентського наукового товариства*, 269.. 5. Галімський В. О. Удосконалення індивідуальної тренувально-оздоровчої підготовки студентів вищих навчальних закладів. – 2015. Інтернет ресурси: https://kinesislife.ua/posts/pol-bregg-zoj система здорового способу життя Поля Брега
Завдання для самостійної роботи: Підготувати реферат за запропонованими темами обсягом 10-15 стор: 1. Дієтологічні поради очищення організму 2.Детоксикація та профілактика, очищенного організму 3. Обмін речовин та ознаки його порушення 4. Рослинні засоби очищення організму 5. Фізіологічні засоби очищення організму. *Термін виконання: за тиждень до останнього практичного заняття.*	*Рекомендовані джерела* 1. Москаленко Н.В., Власюк О.О., Степанова І.В., Шиян О.В. (2014). Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник 2-ге видання. Дніпропетровськ:Інновація, 332. 2.Платонов В.Н. (2004).Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте . Киев, 808. 3. Сергієнко Л.П. (2001).Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 440. 4. Нісімчук А. С. (2000). Сучасні педагогічні технології : навч. посіб. К. : Вид. центр “Просвіта”.368. *Допоміжні джерела:* 1. Рожерс Т. (2006). Професійна підготовка вчителя фізичного виховання у процесі взаємодії ВНЗ та школи. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. 4. Рівне. 55–57. *2.* Світельник І. (2006). Деякі проблеми впровадження інновацій у систему інформаційного забезпечення вищої фізкультурної освіти. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. 4. Рівне. 61–62.

Для заочної форми

***Тема 1.* Витоки та історія оздоровчих технологій фізичного розвитку**

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (2 год) 1. Витоки та історія розвитку сучасних оздоровчих технологій. 2. Історичні аспекти зародження сучасних оздоровчих технологій. 3. Здоров’я людини та його	*Рекомендовані джерела:* 1. Ковінько М. С., Драчук А. І., Шевчик Л. М. Шляхи оптимізації занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості //Фізичне виховання та спорт у контексті держної програми розвитку фізичної культури В

взаємозв'язок зі способом життя. 4. Структура і характеристика сучасних оздоровчих систем.	Україні: досвід, проблеми, перспективи. – 2014. – С. 216-220. 2.Круцевич Т.Ю.(2017) Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : у 2 т. Київ : "Олімпійська література". 3.Москаленко Н.В., Власюк О.О., Степанова І.В., Шиян О.В. (2014).Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник 2-ге видання. Дніпропетровськ:Інновація, 332. 4.Смірнова, Наталія Іванівна (2004).Музично-ритмічне виховання: Метод. рекомен. для студ. фак-ту фіз.вих.Запоріжжя: ЗДУ, 36. *Допоміжні джерела* 1. Ковінько, М. С., Драчук, А. І., & Шевчик, Л. М. (2014). Шляхи оптимізації занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості. Фізичне виховання та спорт у контексті держної програми розвитку фізичної культури В Україні: досвід, проблеми, перспективи, 216-220. *Інтернет ресурси:* *1.*http://www.gov.ua/main.php - Рішення колегій Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я, Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту Електронний ресурс "Про реформування фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України" від 11.11. 2008/№ 13/1 - 2, 10, 11/1. – 5 с. *Інтернет ресурси:* 1.https://mon.gov.ua/ua/news/uryadove-rishennya-spriyatime-rozvitku-uchnivskogo-ta-studentskogo-sportu-v-ukrayini - Рішення колегій Міністерства освіти і науки 4України, Міністерства охорони здоров'я, Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту Електронний ресурс "Про реформування фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України" від 11.11. 2008/№ 13/1 - 2, 10, 11/1. – 5 с. 2. https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola - сайт Міністерства науки і освіти України "Нова Українська школа". 3. https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/derzhavni-standarti - сайт Міністерства науки і освіти України "Державні стандарти".
Практичне заняття (2год.) 1. Витоки та історія розвитку сучасних оздоровчих технологій. 2. Історичні аспекти зародження сучасних оздоровчих технологій.	*Рекомендовані джерела:* 1. Погребняк Т., Ленська Т. Історичні витоки сучасної аеробіки //Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт

3. Напрями оздоровлення та їх характеристика 4. Фізіологічні і морфологічні зрушення під впливом технологій оздоровлення	і здоров'я людини. – 2012. 2 Туваков А. М., Ярема В. І. Тенденції і перспективи розвитку фітнесу в Україні. – 2017. 3. Ковінько, М. С., Драчук, А. І., & Шевчик, Л. М. (2014). Шляхи оптимізації занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості. *Фізичне виховання та спорт у контексті держної програми розвитку фізичної культури В Україні: досвід, проблеми, перспективи*, 216-220. Допоміжні джерела: 1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення. – 2014. 2. Власюк Г. (2006).Інновації в навчально-виховній діяльності вчителя фізичної культури Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. Вип. 4. Рівне, 3–6. 3. Пантус О. О. и др. ІСТОРИЧНІ ВИТОКИ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ХОРТИНГУ В УКРАЇНІ //ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ. – 2020. – С. 109. *Інтернет ресурси:* 1.https://mon.gov.ua/ua/news/uryadove-rishennya-spriyatime-rozvitku-uchnivskogo-ta-studentskogo-sportu-v-ukrayini - Рішення колегій Міністерства освіти і науки 4України, Міністерства охорони здоров'я, Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту Електронний ресурс "Про реформування фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України" від 11.11. 2008/№ 13/1 - 2, 10, 11/1. – 5 с. 2. https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola - сайт Міністерства науки і освіти України "Нова Українська школа". 3. https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/derzhavni-standarti - сайт Міністерства науки і освіти України "Державні стандарти".
Завдання для самостійної роботи: Підготувати доповідь на 5-8 хв. на тему : Новітні авторські оздоровчі програми. *Пройти курс на базі .prometheus.* «Нова фізична культура: Степ-аеробіка» *https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:Prometheus+PE102+2020_T3_SA/about* *Термін виконання: за тиждень до останнього практичного заняття.*	*Рекомендовані джерела:* 1. Адирхаєв С.Г. (2016). Сучасна технологія фізичного виховання студентів з обмеженними можливостями здоров'я в умовах інклюзивної освіти.Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 1. 4-12. 2. Безверхня Г. (2008).Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності школярів. Спортивний вісник Придніпров'я. 3-4. 99-102. 3. Вишневский В. А.(2002). Здоровьесбережение в школе (Педагогические стратегии и технологии). Теория и практика физической культуры. 1. 268.

	4. Власюк О.О. (2003).Вперед, до джерела здоров'я! : навч. посібник. Дніпропетровськ. 103.
Завдання для самостійної роботи: Підготувати реферат за запропонованими темами обсягом 10-15 стор: 1.Сучасний стан здоров`я дорослого та дитячого населення України. 2.Сучасні тенденції щодо погіршення здоров'я населення планети та перспективи Пройти курс на базі: prometheus «4 кроки до здорового харчування» https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:Prometheus+HLFD101+2019_T2/about *Термін виконання: за тиждень до останнього практичного заняття.*	*Рекомендовані джерела:* 1. Адирхаєв С.Г. (2016). Сучасна технологія фізичного виховання студентів з обмеженними можливостями здоров'я в умовах інклюзивної освіти. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 1. 4-12. 2. Безверхня Г. (2008). Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності школярів. Спортивний вісник Придніпров'я. 3-4. 99-102. 3. Вишневский В. А. (2002). Здоровьесбережение в школе (Педагогические стратегии и технологии). Теория и практика физической культуры. 1. 268. *Інтернет ресурси:* 1.http://www.gov.ua/main.php - Рішення колегій Міністерства освіти і науки 4України, Міністерства охорони здоров'я, Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту Електронний ресурс "Про реформування фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України" від 11.11. 2008/№ 13/1 - 2, 10, 11/1. – 5 с. 2. https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola - сайт Міністерства науки і освіти України "Нова Українська школа". 3.https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/derzhavni-standarti - сайт Міністерства науки і освіти України "Державні стандарти". *4.* Щорічна доповідь про стан здоров'янаселення України: file:///C:/Users/User/Downloads/%D0%A9%D0%94_%D0%B7%D0%B0_2017_%D1%80%D1%96%D0%BA.pdf *Інтернет ресурси:* 1.https://mon.gov.ua/ua/news/uryadove-rishennya-spriyatime-rozvitku-uchnivskogo-ta-studentskogo-sportu-v-ukrayini - Рішення колегій Міністерства освіти і науки 4України, Міністерства охорони здоров'я, Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту Електронний ресурс "Про реформування фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України" від 11.11. 2008/№ 13/1 - 2, 10, 11/1. – 5 с. 2. https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola - сайт Міністерства науки і

	освіти України “Нова Українська школа”. 3. https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/derzhavni-standarti - сайт Міністерства науки і освіти України “Державні стандарти”.

Тема 2. Технології психоемоційного оздоровлення

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (2 год.): 1. Фізичне здоров’я та психічне здоров’я. 2. Профілактика психічного стресу і корекція його наслідків. 3. Сучасні підходи до психічного оздоровлення. 4. Взаємозв’язок фізичного і психічного здоров’я. 5. Духовні аспекти здоров’я. 6. Основні принципи формування здоров’я	*Рекомендовані джерела:* 1.Марченко С. І. Зміст дисципліни Організація і методика оздоровчої фізичної культури у процесі підготовки вчителя фізичної культури //Теорія та методика фізичного виховання. – 2013. – №. 4. – С. 25-31. 2. Пивовар, А. А., & Танєв, П. (2021). Чинники формування інноваційних технологій оздоровлення. 3.Москаленко Н.В., Власюк О.О., Степанова І.В., Шиян О.В. (2014).Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник 2-ге видання. Дніпропетровськ:Інновація, 332. *Допоміжні джерела* Борщов С. М., Пархоменко Г. О., Пономарьова А. М.ХАТХА-ЙОГА ЯК СУЧАСНА НЕТРАДИЦІЙНА ТЕХНОЛОГІЯ ОЗДОРОВЛЕННЯ МОЛОДІ ТА ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ //Омельченко Світлана Олександрівна–доктор педагогічних наук, професор, ректор ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет Козіна Жаннета Леонідівна–доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри спортивних ігор Харківського національного педагогічного університету імені ГС Сковороди. – С. 27. *Інтернет ресурси:* *1*.http://www.gov.ua/main.php - Рішення колегій Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров’я, Міністерства України у справах сім’ї, молоді та спорту Електронний ресурс “Про реформування фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України” від 11.11. 2008/№ 13/1 - 2, 10, 11/1. – 5 с. 1.https://mon.gov.ua/ua/news/uryadove-rishennya-spriyatime-rozvitku-uchnivskogo-ta-studentskogo-sportu-v-ukrayini - Рішення колегій Міністерства освіти і науки 4України, Міністерства охорони здоров’я, Міністерства України у справах сім’ї, молоді та спорту Електронний ресурс “Про реформування фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України” від 11.11. 2008/№ 13/1 - 2, 10, 11/1. – 5 с.

Практичне заняття (2год.) 1. Фізичне здоров'я та психічна профілактика здоров'я. 2. Профілактика психічного стресу і корекція його наслідків. 3. Взаємозв'язок фізичного і психічного здоров'я. 4. Духовні аспекти здоров'я. 5. Основні принципи формування духовного здоров'я 6. Сучасні підходи до психічного та духовного оздоровлення.	*Рекомендовані джерела* 1.Безверхня Г. (2008). Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності школярів. Спортивний вісник Придніпров'я, 3-4. 99-102. 2. Вишневский В. А. (2002). Здоровьесбережение в школе (Педагогические стратегии и технологии). Теория и практика физической культуры. 1. 268. 3. Дичківська І. М. (2004).Інноваційні педагогічні технології : навч. посіб. К.: Академвидав.352. 4. Дудчак М. (2006). Проблеми спорту для всіх в Україні в контексті європейської інтеграції / М. Дудчак // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. Пр.. 4. Рівне. 18–24. Допоміжні джерела: Мелешенко, М. О. (2021). ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОГО ТА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я.
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати доповідь на 5-8 хв. на тему* : Психофізичне тренування в системі оздоровчих занять. *Термін виконання: за тиждень до останнього практичного заняття.*	*Рекомендовані джерела* Заневська Л. (2006).Самооцінка готовності майбутніх фахівців спортивно-оздоровчого туризму та рекреації до використання сучасних інформаційних технологій.Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. 4. Рівне. 25–30
Завдання для самостійної роботи: Підготувати реферат за запропонованими темами обсягом 10-15 стор: 1. Оздоровча система Міллера 2. Оздоровча система Ісама Хамдій 3. Профілактико-відновна гімнастика Ф.Т. Ткачова: мета, сутність. *Термін виконання: за тиждень до останнього практичного заняття.*	*Рекомендовані джерела:* 1. Босенко, А. І., Босенко, А. И., Холодов, С. А., Холодов, С. А., Коваль, О. Г., & Коваль, А. И. (2016). Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді. *Допоміжні джерела:* СПОРТИВНИХ, ЗФТН, and ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТТЯХ. "МЕНЕДЖМЕНТ ЗДОРОВ'Я." *Автори опублікованих матеріалів несуть повну відповідальність за підбір і точність наведених фактів, цитат та інших відомостей.* (2016): 275. Інтернет джерела: http://eprints.cdu.edu.ua/885/1/vudu.pdf Теорія, види і технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності

Тема 3. Технології оздоровчого тренування

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Практичне заняття (2 год.): 1. Народні традиції харчування 2. Харчування народів світу 3. Поняття про лікувальні дієти 4. Програми здоров'я Ханса Моля:	*Рекомендовані джерела:* 1 Мелько, М. В. "РЕГІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ УКРАЇНЦІВ ЯК КУЛЬТУРНА СПАДЩИНА." *Рекомендовано до друку навчально-методичною радою Відокремленого структурного підрозділу «Львівський навчально-*

мета, сутність. 5. Методика оздоровчого харчування Мішеля Мотиньяка: мета, сутність. 6. Роздільне харчування і здоров'я: мета, сутність. 7. Система американських дієтологів Джеймса і Пітера Д'адамо: мета, сутність.	*науковий центр професійної освіти» Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова (протокол № 5 від 26 травня 2018 р.)* (2018): 54. 2. Пивовар, А. А., & Танєв, П. (2021). Чинники формування інноваційних технологій оздоровлення. 2. Chala, K. "1.2. Традиції харчування народів світу." *Нові ідеї в харчовій науці–нові продукти харчовій промисловості*: 32. 3. Шах, А. Є., Л. В. Шах, and В. І. Семанюк. "УДОСКОНАЛЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ЛІКУВАЛЬНО-ПРОФІЛАКТИЧНОГО ТА ДІЄТИЧНОГО ХАРЧУВАННЯ В УКРАЇНІ." *ББК 94.3 І 66* (2019): 62. *Допоміжні джерела* Яцун, Леонід Миколайович, and К. В. Батаєва. "Шляхи відродження кулінарної спадщини українського народу." *Економічна стратегія і перспективи розвитку сфери торгівлі та послуг* 1 (2010): 681-687.
Завдання для самостійної роботи: Підготувати презентацію на 8-10 слайдів. на тему : *1.*Харчування спортсменів у підготовці до змагальної діяльності. 2. Шкідливі звички як проявсучасного суспільства. 3. Наркоманія і алкоголізм у молоді, тенденції. *Термін виконання: за тиждень до останнього практичного заняття.*	*Рекомендовані джерела* 1 . Гольберг Н.Д. (2007). Питание юных спортсменов М.: Фізкультура и спорт. 237. 2. Борисова О.О. Питание спортсменов (2007). М.: Советский спорт. 131. 3. Пшендин А.И. (2000). Рациональное питание спортсменов. СПб.:ГИОРД. 234. 4. Бойко Е.А. (2006) Питание и диета для спортсменов. М.: Вече. 170. 5. Гольберг Н.Д. (2010) Комплексная оценка пищевого статуса юных спортсменов. Материалы VIII Всерос. науч.-практ. Конф. М. 48-52.

Тема 4. Оздоровчі технології загартування

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Практичне заняття (2 год): 1. Методика капіляротерапії А. Залманова: мета, сутність. 2. Методика водолікування С. Кнейпа: мета, сутність. 3. Методика загартовування П. Іванова: мета, сутність. 4. Нетрадиційні системи загартовування: (кріотерапія, аромотерапія).	*Рекомендовані джерела* 1 . Коротков, В. П. "Сучасні напрями розвитку систем оздоровлення." *Вісник ЧНПУ імені ТГ Шевченка, Серія:«Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт».–Чернігів: ЧНПУ* 90 (2011): 107-112. 2. Істомін А. Г., Калюжка А. А., Латогуз С. І. Природні та преформовані фізичні чинники: методичні вказівки. – 2020. 3. Гладир, Ольга Євдокимівна. "Фізичне виховання." (2020). 4. Шепеленко, Т. В., & Лучко, О. Р. (2011). Основи методики загартування. 5. Дикий, Богдан Володимирович. "ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДМІННОСТІ ВПЛИВУ РІЗНИХ МЕТОДИК ЗАГАРТОВУВАННЯ ПРИ ПРОВЕДЕННІ ЗАНЯТЬ В ГРУПАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ." (2006).

	6. Підлужняк, О. І. (2019). *Нетрадиційні засоби і методи зміцнення здоров'я людини в сучасному соціумі* (Doctoral dissertation, ВНТУ). 7. Шепеленко, Т. В., & Буц, А. М. (2008). Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення.
Завдання для самостійної роботи: Підготувати доповідь на 5-8 хв. на тему: 1. Методи стимуляції захисних сил організму за участю фізичних вправ. 2. Система оздоровлення Маккензі; Система оздоровлення Дікуля. 3. Система зміцнення хребта за методом Брега. 4. Система оздоровчих Мудрів. 5. Система оздоровлення очей за методикою Бейтса і Корбетт *Термін виконання: за тиждень до останнього практичного заняття.*	*Рекомендовані джерела:* 1. Апанасенко Г. (2000). «Спорт для всех» и новая феноменологія здоров'я. Спец. Випуск. 2. Круцевич Т.Ю.(2017) Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : у 2 т. Київ : "Олімпійська література". 3. Москаленко Н.В., Власюк О.О., Степанова І.В., Шиян О.В. (2014). Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник 2-ге видання. Дніпропетровськ:Інновація, 332. 4.Сергієнко Л.П. (2001).Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 440.
Завдання для самостійної роботи: Підготувати реферат за запропонованими темами обсягом 10-15 стор: *1.* Оздоровча система Бубновського 2. Сергій Бубновський як видатний лікар - кінезіотерапевт 3. Гімнастика Гермеса. Система Су-Джок. 4. Іванов та його послідовники, вплив на розвиток суспільства. 5. Кріотерапія як нетрадиційна система загартування. 6. Аромотерапія як нетрадиційна система загартування, 7. Система Баки, фен-шуй як нетрадиційна система загартування 8. Система оздоровлення академіка Мікуліна. *Термін виконання: за тиждень до останнього практичного заняття.*	*Рекомендовані джерела* 1. Москаленко Н.В., Власюк О.О., Степанова І.В., Шиян О.В. (2014). Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник 2-ге видання. Дніпропетровськ:Інновація, 332. 2.Платонов В.Н. (2004).Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте . Киев, 808. 3. Сергієнко Л.П. (2001).Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 440. 4. Нісімчук А. С. (2000). Сучасні педагогічні технології : навч. посіб. К. : Вид. центр "Просвіта".368. *Допоміжні джерела:* 1. Рожерс Т. (2006). Професійна підготовка вчителя фізичного виховання у процесі взаємодії ВНЗ та школи. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. 4. Рівне. 55–57. *2.* Світельник І. (2006). Деякі проблеми впровадження інновацій у систему інформаційного забезпечення вищої фізкультурної освіти. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. 4. Рівне. 61–62.

***Тема 5.* Оздоровчі технології очищення організму**

Перелік питань і завдань, що виноситься на обговорення	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Практичне заняття (2 год.): *1.* Основи здорового способу життя: соціальні та фізичні компоненти. *2.* Показники здорового способу життя. *3.* Поняття культури здорового способу життя. *4.* Шкідливі звички.	*Рекомендовані джерела:* 1. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя. – 2013.2. Тонконог, В. М., Гладощук, О. Г., & Бейгул, І. О. (2015). ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОГО ТА ЕКОЛОГІЧНОГО ВИХОВАННЯ–ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ. *ББК 75.1 я431 М 34*, 325.

5. Рекреаційно-оздоровчі потреби населення. 6. Методи стимуляції захисних сил організму за участю фізичних вправ. 7. Психофізичне тренування в системі оздоровчих занять. 8. Авторські оздоровчі програми.	2.Коробка, Лариса Миколаївна. "Психологічне здоров'я людини в контексті здорового способу життя." *Освіта регіону. Політологія, психологія, соціальні комунікації* 2 (2011): 332-339.. 3. Анікєєв, Д. М. "Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді." *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* 2-С (2009): 6-9.*та методика фізичного виховання* 4 (2013): 25-31. *Допоміжні джерела* 1.Духновська О. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ. – 2019 2.Сичов, С. О., and С. А. Сычев. "Сутність та смислові характеристики цінностей фізичної культури у творені нової якості людського життя." (2010). 3.Власов, Г. (2010). ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ. *Друкується за планом Міністерства освіти і науки України*, 121. 4.Мехед, О. Б., Рябченко, С. В., & Жара, Г. І. (2019). Аналіз факторів, що впливають на формування здорового способу життя молоді.
Завдання для самостійної роботи: Підготувати доповідь на 5-8 хв. на тему: *1.Рекреаційно-оздоровчі потреби населення.* *Термін виконання: за тиждень до останнього практичного заняття*	*Рекомендовані джерела:* 1. Сімахіна, Г. О., and Н. В. Науменко. "Харчування як основний чинник збереження стану здоров'я населення." *Проблемы старения и долголетия* 25,№ 2 (2016): 204-214. 2. Гарбаренко О. ТЕХНОЛОГІЇ ЗАГАРТУВАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ //С 916 Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні. – 2013. – С. 56. 3. Величенко, М. А. (2014). Зміст супроводжувальних оздоровчих технологій фізичного виховання студентів. 4. Тичина, І. Г. (2018). ПРОГРАМА ТА РЕЗУЛЬТАТИ ВИВЧЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ. *студентського наукового товариства*, 269.. 5. Галімський В. О. Удосконалення індивідуальної тренувально-оздоровчої підготовки студентів вищих навчальних закладів. – 2015.
Практичне заняття (2 год.): 1. Програма духовного оздоровлення Ю.А.Андреєва. 2. Оздоровча система очищення Семенової. 3. Система Луїзи Хей. 4. Технологія оздоровлення Малахова. 5. Оздоровча система П.Брегга.	*Рекомендовані джерела:* 1. Сімахіна, Г. О., and Н. В. Науменко. "Харчування як основний чинник збереження стану здоров'я населення." *Проблемы старения и долголетия* 25,№ 2 (2016): 204-214. 2. Гарбаренко О. ТЕХНОЛОГІЇ ЗАГАРТУВАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ //С 916 Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні. – 2013. – С. 56. 3. Величенко, М. А. (2014). Зміст супроводжувальних оздоровчих технологій фізичного виховання студентів.

	4. Тичина, І. Г. (2018). ПРОГРАМА ТА РЕЗУЛЬТАТИ ВИВЧЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ. *студентського наукового товариства*, 269.. 5. Галімський В. О. Удосконалення індивідуальної тренувально-оздоровчої підготовки студентів вищих навчальних закладів. – 2015.
Завдання для самостійної роботи: *Підготувати презентацію обсягом 8-10 слайдів:* Рекреаційно-оздоровчі потреби населення. 1. Програма духовного оздоровлення Ю.А.Андреєва. 2. Оздоровча система очищення Семенової. 3. Система Луїзи Хей. 4. Технологія оздоровлення Малахова. 6. Оздоровча система П.Брегга. *Підготувати реферат за запропонованими темами обсягом 10-15 стор:* 1. Дієтологічні поради очищення організму 2. Рослинні засоби очищення організму 3. Фізіологічні засоби очищення організму 4. Детоксикація та профілактика, очищення організму 5. Обмін речовин та ознаки його порушення	*Рекомендовані джерела* 1. Москаленко Н.В., Власюк О.О., Степанова І.В., Шиян О.В. (2014). Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник 2-ге видання. Дніпропетровськ:Інновація, 332. 2.Платонов В.Н. (2004).Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте . Киев, 808. 3. Сергієнко Л.П. (2001).Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 440. 4. Нісімчук А. С. (2000). Сучасні педагогічні технології : навч. посіб. К. : Вид. центр “Просвіта”.368. *Допоміжні джерела:* 1. Рожерс Т. (2006). Професійна підготовка вчителя фізичного виховання у процесі взаємодії ВНЗ та школи. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. 4. Рівне. 55–57. *2.* Світельник І. (2006). Деякі проблеми впровадження інновацій у систему інформаційного забезпечення вищої фізкультурної освіти. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. 4. Рівне. 61–62.

6. Політика курсу.

Політика щодо відвідування академічних занять.

Згідно з «Положенням про порядок оцінювання рівня навчальних досягнень студентів в умовах ЄКТС в ІДГУ» студенти мають обов’язково бути присутніми на семінарських заняттях. Студент, який з поважних причин, підтверджених документально, не мав був відсутній на семінарському занятті, має право на відпрацювання у двотижневий термін після повернення до навчання. Студент, який не використав надане йому право у встановлений термін або пропустив заняття без поважних причин, отримує за кожне пропущення заняття 0 балів. Студенти, які навчаються за індивідуальним графіком, мають в повному обсязі виконати додаткові індивідуальні завдання, попередньо узгодивши їх з викладачем. Присутність на модульній контрольній роботі є обов’язковою. У випадку відсутності студента на проміжному контролі з поважної причини, підтвердженої документально, йому призначається інша дата складання модульної контрольної роботи.

Політика академічної доброчесності

Студенти мають дотримуватись правил академічної доброчесності відповідно до «Кодексу академічної доброчесності ІДГУ». Наявність академічного плагіату в студентських доповідях є підставою для виставлення негативної оцінки. Списування студентів під час проведення модульної контрольної роботи є підставою для дострокового припинення її складання та виставлення негативної оцінки.

Політика оцінювання (усних повідомлень і практичних завдань із питань курсу, аналізу наукової й навчально-методичної літератури, самостійна робота за темами, виконання завдань і т. ін.) здійснюється з позицій дотримання академічної доброчесності, ґрунтоване на чинних нормативних документах.

7. Проміжний і підсумковий контроль.

Форма проміжного контролю: Модульна контрольна робота

Зразок модульної контрольної роботи:

Модульна контрольна робота проводиться в письмовій формі та включає два теоретичні питання, відповіді на які дають можливість оцінити рівень оволодіння теоретичним матеріалом.

1. Оздоровча система П.Брегга.
2. Методи стимуляції захисних сил організму за участю фізичних вправ.

Форма підсумкового контролю: залік

8. Критерії оцінювання результатів навчання.

Шкала та схема формування підсумкової оцінки

Переведення підсумкового балу за 100-бальною шкалою оцінювання в підсумкову оцінку за традиційною шкалою

Підсумковий бал	Оцінка за традиційною шкалою
51-100	зараховано
1-50	не зараховано

Схема розподілу балів

Максимальна кількість балів	**70 балів** (поточний контроль) – середньозважений бал оцінок за відповіді на семінарських заняттях та виконання індивідуальних завдань, який переводиться у 100-бальну шкалу з ваговим коефіцієнтом.0,7	**30 балів** (проміжний контроль) – за результатами виконання модульної контрольної роботи
Мінімальний пороговий рівень	**35 балів** (поточний контроль)	**16 балів** (проміжний контроль)

Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю. Під час поточного контролю оцінюються відповіді студента на семінарських заняттях та результати самостійної роботи. Нарахування балів за поточний контроль відбувається відповідно до «Положення про порядок оцінювання рівня навчальних досягнень студентів в умовах ЄКТС в ІДГУ».

Критерії оцінювання під час аудиторних занять

Оцінка	Критерії оцінювання навчальних досягнень
5 балів	Оцінюється робота студента, який у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу, вільно послуговується науковою термінологією, розв'язує задачі стандартним або оригінальним способом, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки.
4 бали	Оцінюється робота студента, який достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, в основному розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу, розв'язує задачі стандартним способом, послуговується науковою

	термінологією. Але при висвітленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки.
3 бали	Оцінюється робота студента, який відтворює значну частину навчального матеріалу, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень, записує основні формули, рівняння, закони. Не здатний до глибокого, всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, не користується необхідною літературою, допускає істотні неточності та помилки.
2 бали	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом у достатньому обсязі, проте фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає окремі питання навчальної дисципліни, не розкриває зміст теоретичних питань і практичних завдань.
1 бал	Оцінюється робота студента, який не в змозі викласти зміст більшості питань теми та курсу, володіє навчальним матеріалом на рівні розпізнавання явищ, допускає істотні помилки, відповідає на запитання, що потребують однослівної відповіді.
0 балів	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його висвітлити, не розуміє змісту теоретичних питань та практичних завдань.

Критерії оцінювання індивідуальних завдань

Вид	Максимальна кількість балів
Презентація навчального матеріалу	5
Доповідь	5
Реферат	5

Критеріями оцінювання доповіді є вміння студента стисло визначати ключові позиції, які викладені у проблематики обраної теми.
Оцінювання реферату здійснюється за такими критеріями: самостійність та оригінальність дослідження, виконання поставлених автором завдань, здатність здійснювати узагальнення на основі опрацювання теоретичного матеріалу та відсутність помилок при оформленні цитування й посилань на джерела.
Критеріями оцінювання презентації є її відповідність змісту доповіді студента за матеріалами дослідження та оригінальність візуального представлення.

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи
Критерії оцінки успішності відповідають навчальній програмі й найбільш важливим вимогам до знань студентів: відповіді повинні бути повними, логічними, доказовими.
Максимальна кількість балів за відповідь на 1 питання складає 15 балів. Критеріями оцінювання є: повнота відповіді, здатність критичного аналізу теоретичного матеріалу, вміння наводити аргументи та робити висновки.

Критерії оцінювання під час підсумкового контролю
Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю.

Викладач _____ Ганчева К.М.
(підпис) *(ПІБ)*

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини
протокол № 5 від «10» січня 2023 р.

Завідувач кафедри _____ доц. Баштовенко О.А.
(підпис) *(ПІБ)*