

# СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ

Кафедра фізичного виховання

| Компетентності                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Програмні результати навчання                                                                                                                                                                              | Форми освітнього процесу                                                              | Види навчальних занять                | Види навчальної діяльності                                                                                          | Методи, технології викладання навчання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Засоби навчання                                                                                         | Методи та критерії оцінювання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2                                                                                                                                                                                                          | 3                                                                                     | 4                                     | 5                                                                                                                   | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 7                                                                                                       | 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>-Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології.</p> <p>-Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.</p> <p>-Здатність використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя</p> <p>здатність працювати в команді.</p> <p>-Здатність застосовувати методики оздоровлення засобами сучасних оздоровчих технологій.</p> | <p>-Оперувати термінологічним апаратом сучасних оздоровчих технологій.</p> <p>-Володіти методиками оздоровлення засобами сучасних оздоровчих технологій.</p> <p>-Здійснювати оцінку власного здоров'я.</p> | <p>Навчальні заняття, практична підготовка, самостійна робота, контрольні заходи.</p> | <p>Лекційні та практичні заняття.</p> | <p>Презентація, опитування, дискусії, відпрацювання практичних навичок, індивідуальні консультації, тестування.</p> | <p>Лекція, розповідь, бесіда, інструктаж, робота з унаочненням (малюнки, схеми).<br/>За рівнем розумової активності: пояснювально-демонстраційний, дослідницький, репродуктивний, частковопошуковий, проблемного викладу.<br/>За функцією: усне викладення матеріалу, закріплення, самостійна робота по засвоєнню матеріалу, перевірка і оцінка знань та умінь.</p> | <p>Мультимедіа, відео-проекційна та аудіо апаратура; комп'ютери, інформаційнокомунікаційні системи.</p> | <p>Засоби усного контролю (індивідуальне і фронтальне опитування студентів); засоби письмового контролю (тестові завдання, контрольні роботи).<br/>Критерії: правильність, цілісність, повнота, логічність, обґрунтованість відповіді; осмисленість, обсяг, глибина, гнучкість, дієвість, системність, узагальненість знань; самостійність оцінних суджень.</p> |

# Сучасні оздоровчі технології



**Мета дисципліни «Сучасні оздоровчі технології»** – надати студентам теоретичні знання щодо сучасних оздоровчих технологій, сформувати практичні навички щодо діагностики стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової активності, сформувати вміння застосовувати отримані знання в повсякденному житті.



## Завдання вибіркової навчальної дисципліни:

- розкрити зміст основних оздоровчих технологій, ознайомитися з сучасними напрямками оздоровчих технологій;
- сформувати у студентів загальні уявлення про здоров'я, здоровий спосіб життя, сформувати потребу в здоровому способі життя, збереженні та зміцненні здоров'я;
- сформувати практичні навички визначення індивідуального здоров'я;
- сформувати практичні навички для удосконалення власного здоров'я засобами сучасних оздоровчих технологій.

## У процесі навчання студент отримає:



1. Теоретичні знання щодо сучасних оздоровчих технологій, а саме:
  - основні поняття оздоровчих технологій;
  - оздоровчі технології фізичного розвитку;
  - технології психоемоційного оздоровлення;
  - оздоровчі технології загартування;
  - технології оздоровлення системи дихання;
  - технології здорового харчування;
  - оздоровчі технології очищення організму;
  - нетрадиційні системи оздоровлення.
2. Оволодіє практичними навичками:
  - здійснення оцінки фізичного здоров'я;
  - застосування сучасних оздоровчих технологій в повсякденному житті.

## Методи



Лекція, розповідь, бесіда, інструктаж, робота з унаочненням (малюнки, схеми)

### За рівнем розумової активності:

- пояснювально-ілюстративний;
- репродуктивний;
- частково-пошуковий;
- дослідницький;
- метод проблемного викладу.

## Результати навчання



1. Вільно оперувати термінологічним апаратом сучасних оздоровчих технологій.
2. Володіти методиками оздоровлення засобами сучасних оздоровчих технологій.
3. Здійснювати оцінку власного здоров'я.