



Рівненський державний гуманітарний
університет
Педагогічний факультет (інститут)
Кафедра теорії і практики фізичної культури і
спорту

АНОТАЦІЯ

Назва дисципліни / освітнього компонента	Фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні
Освітня програма	014.11 «Середня освіта(Фізична культура) перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка»
Компонент освітньої програми	Вибірковий
Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни	<u>3</u> кредити / <u>90</u> годин
Вид підсумкового контролю з	Залік
Мова викладання	Українська
Викладач	Бзіта Валерія Іванівна
CV викладача на сайті кафедри	https://som.rv.ua
E-mail викладача	valeriia.myroniuk@rshu.edu.ua
Консультації	Середа, П'ятниця; 14:30; каб. 201 (гурт.№7)

Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни: надати здобувачам вищої освіти теоретичні знання щодо сучасних оздоровчих технологій, сформувати у них практичні навички щодо діагностики стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової активності, сформувати вміння застосовувати одержані знання в повсякденному житті.

Завдання дисципліни: формування компонентів у структурі визначених освітньо-професійною програмою **компетентностей:**

Інтегральна компетентність.

Здатність розв'язувати складні комплексні задачі і проблеми у галузі професійної діяльності або у процесі навчання, що передбачає глибоке переосмислення наявних та продукування нових цілісних знань, а також проведення досліджень та/або здійснення інновацій у сфері фізичної культури і спорту результати яких мають наукову новизну, теоретичне та практичне значення.

Загальні компетентності:

- 1) Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
- 2) Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.
- 3) Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
- 4) Здатність працювати в колективі, усвідомлювати рівні можливості та гендерні проблеми.

Завдання:

- 1) Розкрити зміст основних оздоровчих технологій, ознайомитися з сучасними напрямками оздоровчих технологій;
- 2) Сформувати у студентів загальні уявлення про фізичну культуру, її значення в житті людини; потреби в здоровому способі життя, збереженні та зміцненні здоров'я, підтриманні високого рівня працездатності протягом усього періоду навчання;
- 3) Створити у студентів уявлення про сучасні оздоровчі технології;
- 4) Проаналізувати закономірності розвитку сучасних оздоровчих технологій.

Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретичні відомості фізкультурно-оздоровчих технологій у ФВ

Тема 1. Вступ. Предмет курсу «Фізкультурно оздоровчі технології у ФВ». Основні поняття сучасних оздоровчих технологій.

Тема 2. Витоки та історія розвитку сучасних оздоровчих технологій. Історичні аспекти зародження сучасних оздоровчих технологій.

Тема 3. Здоров'я і хвороба. Сутність поняття «здоров'я». Перехідні стани. Основні дефініції та понятійний апарат. Людина та її здоров'я з позицій системного підходу. Загальні положення.

Тема 4. Людина та її здоров'я з позиції системного підходу. Стародавні холістичні системи оздоровлення. Здоров'я і його механізми з позиції системного підходу.

Тема 5. Фізичне здоров'я та психічне здоров'я. Профілактика психічного стресу і корекція його наслідків. Сучасні підходи до психічного оздоровлення. Взаємозв'язок фізичного і психічного здоров'я. Духовні аспекти здоров'я. Основні принципи формування здоров'я.

Змістовий модуль 2. Теоретико-методичні основи формування фізкультурно-оздоровчих технологій

Тема 1. Визначення соматичного здоров'я. Класифікація діагностичних моделей. Діагностика здоров'я за прямим показниками. Рівень фізичного здоров'я.

Тема 2. Прогнозування здоров'я. Основи прогнозування. Управління здоров'ям з позиції інтегративного підходу. Оптимізація життєвого простору людини. Біоритми і здоров'я.

Тема 3. Поняття здорового способу життя. Здоровий спосіб життя з точки зору стародавніх цілителів. Здоровий спосіб життя і сучасність. Теоретико-методичні засади формування здорового способу життя. Визначення та формування здорового способу життя.

Тема 4. Основи здорового способу життя: соціальні та фізичні компоненти. Показники здорового способу життя. Поняття культури здорового способу життя. Шкідливі звички.

Тема 5. Оздоровчі технології очищення організму