

АНОТАЦІЯ

Назва дисципліни / освітнього компонента	Сучасні оздоровчі системи
Освітня програма	014 Середня освіта. Фізична культура
Компонент освітньої програми	Вибірковий
Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни	3 кредитів / 90 годин
Вид підсумкового контролю з	залік
Мова викладання	українська
Викладач	Бзіта Валерія Іванівна, викладач
CV викладача на сайті кафедри	
E-mail викладача	valeriia.myroniuk@rshu.edu.ua
Консультації	Середа, П'ятниця; 14:30; каб. 201 (гурт.№7)

Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета курсу надати студентам теоретичні знання щодо сучасних оздоровчих програм, сформувати у них практичні навички щодо діагностики стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової активності, сформувати вміння застосовувати одержані знання в повсякденному житті. Завдання курсу: розкрити зміст основних оздоровчих програм, ознайомитися з сучасними напрямками оздоровчих програм, 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, створити у студентів уявлення про сучасні оздоровчі програми; проаналізувати закономірності розвитку сучасних оздоровчих програм.

Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретичні відомості сучасних оздоровчих програм

Тема 1. Вступ. Предмет курсу. Основні поняття сучасних оздоровчих технологій.

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

Тема 3. Здоров'я і хвороба. Сутність поняття «здоров'я». Перехідні стани. Основні дефініції та понятійний апарат. Загальні положення.

Тема 4. Людина та її здоров'я з позиції системного підходу. Стародавні 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. Духовні аспекти здоров'я. Основні принципи формування здоров'я.

Змістовий модуль 2. Теоретико - методичні основи формування оздоровчих програм

Тема 6. Визначення соматичного здоров'я. Класифікація діагностичних моделей. Рівень фізичного здоров'я.

Тема 7. Прогнозування здоров'я. Основи прогнозування. Управління здоров'я з позиції інтегративного підходу. Оптимізація життєвого простору людини. Біоритми і здоров'я.

Тема 8. 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.