

АНОТАЦІЯ

Назва дисципліни / освітнього компонента	Інноваційні технології у сфері ФК і спорту
Освітня програма	Фізична культура і спорт першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт галузі знань А Освіта
Компонент освітньої програми	Вибірковий
Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни	<u>5</u> кредитів / <u>150</u> годин
Вид підсумкового контролю з	залік
Мова викладання	українська
Викладач	Панчук Андрій Паладійович; кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри ТПФКіС
CV викладача на сайті кафедри	COM-ЦЕНТР (som.rv.ua)
E-mail викладача	sportclub.rdgu@ukr.net

Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Інноваційні технології у сфері ФК і спорту» є підвищення професіоналізму майбутнього спеціаліста в області оздоровлення та відновлення людини за допомогою як сучасних засобів фізичного виховання, так і нетрадиційних систем оздоровлення.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Інноваційні технології у сфері ФК і спорту» є: озброїти майбутніх фахівців знаннями про системи оздоровлення для дорослого населення; сформулювати уявлення про раціональне використання не традиційних систем оздоровлення; навчити застосуванню у майбутній професійній діяльності різноманітних сучасних засобів фізичного виховання і нетрадиційних систем оздоровлення.

Після проходження навчальної дисципліни студенти повинні **знати**: основні підходи визначення поняття здоров'я; основні засоби визначення рівня здоров'я; структуру та характеристику оздоровчих систем; особливості оздоровчих технологій відповідно

класифікації; основні положення систем фізичного удосконалення йоги, ушу, П.К. Іванова, Г.П. Малахова, К.П. Бутейко тощо.

Вивчення дисципліни дасть змогу студентам **вміти**: застосувати набуті знання у практиці оздоровчого тренування; проводити заняття з використанням систем оздоровлення; пропагувати здоровий спосіб життя; здійснити вибір системи (технології) оздоровчого тренування відповідно до індивідуальних особливостей людини; оцінювати індивідуальну конституцію людини згідно методики аюрведів; підбирати засоби системи йоги для індивідуального фізичного удосконалення; володіти технікою релаксації; визначати автоматичну, контрольну паузи дихання; володіти основами дихання за методиками пранаями-йоги, К.П. Бутейко, С.М. Стрельнікової тощо.

Зміст навчальної дисципліни

Модуль 1. Теоретичні основи оздоровчих систем.

Змістовий модуль 1. Оздоровчі технології фізичного розвитку.

Тема 1 Вступ у дисципліну «Інноваційні технології у сфері ФК і спорту».
Оздоровчі системи.

Тема 2 Технології психоемоційного оздоровлення.

Тема 3 Технологія оздоровчого харчування.

Тема 4 Оздоровчі технології загартування

Тема 5 Оздоровчі технології очищення організму.

Модуль 2. Інноваційні технології оздоровлення.

Змістовий модуль 2. Оздоровчі технології оздоровлення.

Тема 6 Система Пілатеса, Амосова «режим здоров'я» та - 1000 рухів, система «бодіфлекс», гімнастика Ф.Т. Ткачова

Тема 7 Система Ніши, Маккензі, система Дікуля, метод Брега

Тема 8 Система оздоровлення Норбекова, «українська йога», система оздоровлення академіка Мікуліна, гімнастика Гермеса

Тема 9 Технології оздоровчого дихання.