

# 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; здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях;</p> <p>-Здатність використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя 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). За рівнем розумової активності: пояснювально-демонстраційний, дослідницький, репродуктивний, частково-пошуковий, проблемного викладу. За функцією: усне викладення матеріалу, закріплення, самостійна робота по засвоєнню матеріалу, перевірка і оцінка знань та умінь.</p>	<p>Мультимедія, відео-проекційна та аудіо апаратура; комп'ютери, інформаційно-комунікаційні системи.</p>	<p>Засоби усного контролю (індивідуальне і фронтальне опитування студентів); засоби письмового контролю (тестові завдання, контрольні роботи).</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.