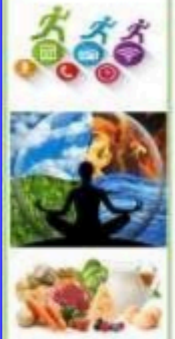
СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ

Кафедра фізичного виховання

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

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.

2

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.

3

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.

4

Методи

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

За рівнем розумової активності:

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

5

Результати навчання

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

6