

**Міністерство освіти і науки України
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»**

Кафедра методик викладання спортивно-педагогічних дисциплін

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

НАРОДНІ ОЗДОРОВЧІ СИСТЕМИ В УКРАЇНІ

**підготовки здобувачів ступеня вищої
освіти магістр**

спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

Слов'янськ – 2016р.

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО кафедрою методик викладання спортивно-педагогічних дисциплін

Укладач:

Щелкунов А.О. канд. наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри методик викладання спортивно-педагогічних дисциплін

Рецензенти:

Друзь В.А. - доктор біологічних наук, професор Харківської державної академії фізичної культури.

Борщов С.М. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теоретичних методичних основ фізичного виховання і реабілітації

Рекомендовано до впровадження
науково-методичною радою
Державного вищого навчального закладу
«Донбаський державний педагогічний університет»

“17” лютого 2016 р.

Протокол № 2

Перший проректор _____ Набока О.Г.

ВСТУП

Навчальна програма вивчення дисципліни «Народні оздоровчі системи в Україні» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістра за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура).

Предметом навчальної дисципліни є вивчення теорії і методики розвитку основних фізичних якостей і рухових здібностей, умінь і навичок, дотримання режиму дня, особистої гігієни, загартування організму, ведення здорового способу життя та підвищення працездатності за рахунок народних оздоровчих систем України.

Міждисциплінарні зв'язки. У процесі вивчення дисципліни здійснюється міждисциплінарні зв'язки з

- анатомія і фізіологія людини;
- гігієна
- біологія
- теорія і методика фізичного виховання;
- народна медицина

Програма початкової дисципліни містить такі змістові модулі:

Змістовий модуль 1. Роль та особливості народних оздоровчих систем в Україні.

Тема 1. Основи здорової життєдіяльності і роль народних оздоровчих систем в Україні.

Тема 2. Діяльність оздоровчої спрямованості в народних оздоровчих системах України.

Тема 3. Особливості народних оздоровчих систем в Україні.

Тема 4. Теоретичні та методичні аспекти класифікації засобів народних оздоровчих систем.

Тема 5. Функціональне проявлення здоров'я в народних оздоровчих системах.

Змістовий модуль 2. Характеристика засобів народних оздоровчих систем.

Тема 6. Загальна характеристика народних оздоровчих систем.

Тема 7. Функціональне проявлення здоров'я в народних оздоровчих системах.

Тема 8. Діяльність оздоровчої спрямованості.

Тема 9. Масаж як засіб покращення стану здоров'я людини

Тема 10. Фітотерапія як народна оздоровча система.

Тема 11. Оздоровча система по П. Брегу.

Змістовий модуль 3. Сучасні оздоровчі системи в Україні (шейпінг, аеробіка, фітнес) і їх місце в оздоровленні людини

1. Мета й завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладення навчальної дисципліни «Народні оздоровчі системи в Україні» є набуття теоретичних знань та використання студентами на практиці знань з методики розвитку основних фізичних якостей і рухових здібностей, умінь і навичок, дотримання режиму дня, загартування організму, ведення здорового способу життя та підвищення працездатності, збереження та зміцнення здоров'я, за рахунок народних оздоровчих систем України.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Народні оздоровчі системи в Україні» є:

1. Забезпечити теоретичну і практичну підготовку студентів до професійної діяльності вчителя фізичного виховання

2. Сприяти формуванню у студентів творчого світогляду вихованню педагогічного мислення та набуття системи теоретичних та практичних спеціальних знань.

1.3. За результатами вивчення дисципліни у здобувачів повинні бути сформовані такі компетентності:

загальні:

- знати термінологію вправ і вихідних положень;
- знати форми, методи, засоби для організації оздоровчої культури у навчально-виховній сфері;
- знати форми, методи, засоби для організації оздоровчої культури у виробничій сфері;
- знати форми, методи, засоби для організації оздоровчої культури у соціально-побутовій сфері;
- знати задачі, принципи та форми пропагандистської діяльності;
- знати основні форми оздоровчої фізичної культури;
- знати педагогічні та психологічні засоби рекреації;
- знати особливості харчування при різних тренувальних та змагальних умовах;
- знати фармакологічні засоби профілактики перевтоми й відновлення спортивної працездатності.

спеціальні:

- уміти добирати фізичні вправи для вирішення поставлених завдань оздоровчої фізичної культури у навчально-виховній сфері;
- уміти добирати фізичні вправи для вирішення поставлених завдань оздоровчої фізичної культури у виробничій сфері;
- уміти добирати фізичні вправи для вирішення поставлених завдань оздоровчої фізичної культури у соціально-побутовій сфері;
- уміти користуватися технічними засобами під час проведення уроків з оздоровчої фізичної культури;
- уміти організувати проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів;
- уміти самостійно скласти конспекти уроку з оздоровчої фізичної культури та проводити його.

На вивчення навчальної дисципліни відведено 120 годин / 4 кредити ECTS

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Роль та особливості народних оздоровчих систем в Україні.

Містить в собі інформацію про теоретичні та методичні основи народних оздоровчих систем в Україні. Розглядаються особливості діяльності оздоровчої спрямованості та аспекти класифікації засобів народних оздоровчих систем.

Змістовий модуль 2. Загальна характеристика, теоретичні та методичні аспекти класифікації засобів народних оздоровчих систем.

Містить в собі інформацію про загальну характеристику народних оздоровчих систем та функціональне проявлення здоров'я. Інформацію про діяльність оздоровчої спрямованості та засоби застосування народних оздоровчих систем в Україні.

Змістовий модуль 3. Сучасні оздоровчі системи в Україні (шейпінг, аеробіка, фітнес) і їх місце в оздоровленні людини.

Містить в собі інформацію про теоретичні та методичні основи сучасних оздоровчих систем, їх місце в оздоровленні населення України

3. Рекомендована література.

1. Анисимова М. В. Занимаясь оздоровительной аэробикой // Физическая культура в школе. – М., 2004. – №6. – С. 29–35.

2. Болотов Б.В. Я научу Вас не болеть и не стареть. – Киев: Информационно-издательское агентство «Украина», 1992. – 48 с.
3. Бреханов Й.Й. Валеология – наука о здоровье. – 2-е изд., доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
4. Брэгг П. Чудо голодания. – М.: Мол. гвардия, 1989. – 27 с.
5. Водолечение /Сост.: А.А. Кузьменко и др.// – Киев: «Здоровье», 1992. – 240 с.
6. Воропай О. Звичаї нашого народу: етнографічний нарис. – К.: Оберіг, 1993. – 590с.
7. Галицкий А.В. Баня парит – здоровье дарит. – М.: Панорама, 1991. – 64 с.
8. Дерябин А.М. Продлите молодость свою. – Душанбе: Издательство ЦК КП Таджикистана, 1991. – 334 с.
9. Дободин В.Т. Здоровье и духовность. – С.-Петербург: АО «Комплект», 1991. (Путь к единству: Т. 1, ч. 1, 2) – 389 с.
10. Дулевич А.Н. Аэробика дома // М. – 2007. – С. 100 – 111.
11. Иванченко В.А. Как быть здоровым. – 20-е изд., перераб. и доп. – Петербург: АО «Комплект», 1994. – 302 с.
12. Каминский В.Б. Друг здоровья: Система природного оздоровления /Сокр. текст А.О.Кузьменко. предисл. З.А. Городецкая//. – К: МП «Колаж», 1993. – 304с.
13. Кнейпп, Себастьян. Мое водолечение. Домашняя аптека: пер. с нем. – Киев: МП «Лілея», 1993. – 224 с.
14. Ковальчук О.В. Українське народознавство: книга для вчителів. – К.: Освіта, 1992. – 176 с.
15. Ким Н. Идеальная фигура // Энциклопедия современного фитнеса. – М. – 2005. – С. 48 – 59.
16. Киреева Т.П. Степ-аэробика и ее составляющие // ФК в школе. – 2006. – №3. – С. 37,39.
17. Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье. – М.: Медицина, 1991. – 160 с.

18. Левчук Л., Петрина Р. Аналіз зарубіжних систем підготовки спеціалістів оздоровчих видів аеробіки // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2004. – № 7. – С. 122 – 124.
19. Марченко В.И. Фитнес. Формула красоты // Киев. – 2005. – С.45 – 70.
20. Малахов Г.П. Целительные силы. Т. 4. Создание собственной системы оздоровления и лечения болезней. – С.-Петербург: АО «Комплект», 1994. – 320 с.
21. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры: Учебн. для институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
22. Назаренко Л.Д., Костюнина Л.И. Формирование ритмичности коллективных действий у занимающихся оздоровительной аэробикой // ФК в школе. – 2006. – № 1. – С. 50 – 52.
23. Орлин В.С. Система природного оздоровления («Детка» Порфирия Иванова). –М.: Советский спорт, 1991. – 48 с.
24. Поль С. Брэгг, Патриция Брэгг. Лечение без лекарств. – Киев: Потенциал, 1993. – 252 с.
25. Софій Н.З. Застосування інноваційних методів навчання. – 2007. –№ 9. – 172с.
26. Терников Л.И. Рациональная йога. – М.: Знание, 1992. –16с.
27. Товстуха Є.С. Українська народна медицина. 1000 унікальних авторських рецептів. – Київ: Рось, 1994. – 349 с.
28. Цьось А. В. Українські народні ігри та забави. – Луцьк, 1994. – 96 с.
29. Ягодин В. В. Народная физическая культура. – Свердловск, 1988. –С.123–141.

Допоміжна

1. Бостонов В.Ф. Секреты целителей Востока. – Ташкент: Узбекистан, 1993. –304с.

2. Семенова Н.А Моей жизнью проверенные опыт и совет: излечись сам!
–Ростов-на-Дону: Приазовский край, 1991. – 104 с.

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання – залік.

5. Засоби діагностики результатів навчання

Усне опитування, написання рефератів, співбесіда, усне та підсумкове звітування з виконаного завдання підготовка доповідей за вивченими темами.