

НАРОДНІ ОЗДОРОВЧІ СИСТЕМИ В УКРАЇНІ

Факультет фізичного виховання

Кафедра методики викладання спортивно-педагогічних
дисциплін

014 Середня освіта (фізична культура)

освітня програма “Середня освіта (фізична культура) ”

Рівень вищої освіти другий (магістерський)

Щелкунов А.О.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри методики викладання спортивно-педагогічних дисциплін.

mpspd@ukr.net

Сторінка курсу є в системі Moodle

Предметом вивчення 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.

Об'єктом вивчення дисципліни виступають організовані заняття спортом потреб у руховій активності, збереження здоров'я та покращання якості життя людини. .

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.

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.

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

загальні:

- знати термінологію, форми, методи, засоби для організації оздоровчої культури у навчально-виховній сфері, у виробничій сфері, у соціально-побутовій сфері;
- знати задачі, принципи та форми пропагандистської діяльності, 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, виробничій, соціально-побутовій сфері;

уміти користуватися технічними засобами під час проведення уроків з оздоровчої фізичної культури;

уміти проводити масові фізкультурно-оздоровчих заходи;

уміти самостійно скласти конспекти уроку з оздоровчої фізичної культури та проводити його.

Розділ 1 Основи здорової життєдіяльності і роль народних оздоровчих систем в Україні

Тема 1. Функціональне проявлення здоров'я в народних оздоровчих системах.

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

Тема 3. Теоретичні та методичні аспекти класифікації засобів народних оздоровчих систем.

Особливості народних оздоровчих систем в Україні

Розділ 2 Характеристика народних оздоровчих систем

Тема 4. Особливості народних оздоровчих систем в Україні. Загальна характеристика народних оздоровчих систем.

Тема 5. Масаж як засіб покращення стану здоров'я людини.

Тема 6. Функціональне проявлення здоров'я в народних оздоровчих системах.

Тема 7 Діяльність оздоровчої спрямованості.

Розділ 3 Класифікації засобів народних оздоровчих систем

Тема 8. Теоретичні та методичні аспекти класифікації засобів народних оздоровчих систем..

Тема 9. Фітотерапія як народна оздоровча система.

Тема 10. Оздоровча система по П. Бреггу.

Тема 11. Сучасні оздоровчі системи в Україні (шейпінг, аеробіка, фітнес) і їх місце в оздоровленні людини