

### АНОТАЦІЯ

|   |   |
|---|---|
| <b>Назва дисципліни / освітнього компонента</b>                               | Сучасні оздоровчі системи і програми  |
| <b>Освітня програма</b>   | «Середня освіта (Фізична культура)», першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю А4 «Середня освіта (Фізична культура)», галузі знань А «Освіта» |
| <b>Компонент освітньої програми</b>   | Вибірковий  |
| <b>Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни</b> | 3 кредитів / 90 годин   |
| <b>Вид підсумкового контролю з</b>  | залік   |
| <b>Мова викладання</b>  | українська  |
| <b>Викладач</b>   | Давидюк Ірина Василівна   |
| <b>CV викладача на сайті кафедри</b>  |   |
| <b>E-mail викладача</b>   | <a href="mailto:drozd_I@ukr.net">drozd_I@ukr.net</a>  |

#### **Мета та завдання навчальної дисципліни**

Мета курсу надати студентам теоретичні знання щодо сучасних оздоровчих програм, сформувати у них практичні навички щодо діагностики стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової активності, сформувати вміння застосовувати одержані знання в повсякденному житті. Завдання курсу: розкрити зміст основних оздоровчих програм, ознайомитися з сучасними напрямками оздоровчих програм, сформувати у студентів загальні уявлення про фізичну культуру, її значення в житті людини, потреби в здоровому способі життя, збереженні та зміцненні здоров'я, підтриманні високого рівня працездатності протягом усього періоду навчання, створити у студентів уявлення про сучасні оздоровчі програми; проаналізувати закономірності розвитку сучасних оздоровчих програм.

#### **Зміст навчальної дисципліни**

*Змістовий модуль 1. Теоретичні відомості сучасних оздоровчих програм*

**Тема 1.** Вступ. Предмет курсу. Основні поняття сучасних оздоровчих технологій.

**Тема 2.** Витоки та історія розвитку сучасних оздоровчих програм. Історичні аспекти зародження програм.

**Тема 3.** Здоров'я і хвороба. Сутність поняття «здоров'я». Перехідні стани. Основні дефініції та понятійний апарат. Загальні положення.

**Тема 4.** Людина та її здоров'я з позиції системного підходу. Стародавні системи оздоровлення. Здоров'я і його механізми з позиції системного підходу.

**Тема 5.** Фізичне здоров'я та психічне здоров'я. Профілактика психічного стресу і корекція його наслідків. Сучасні підходи до психічного оздоровлення. Духовні аспекти здоров'я. Основні принципи формування здоров'я.

***Змістовий модуль 2. Теоретико - методичні основи формування оздоровчих програм***

**Тема 6.** Визначення соматичного здоров'я. Класифікація діагностичних моделей. Рівень фізичного здоров'я.

**Тема 7.** Прогнозування здоров'я. Основи прогнозування. Управління здоров'я з позиції інтегративного підходу. Оптимізація життєвого простору людини. Біоритми і здоров'я.

**Тема 8.** Поняття здорового способу життя. Здоровий спосіб життя з точки зору стародавніх цілителів. Здоровий спосіб життя і сучасність. Теоретико – методичні засади формування здорового способу життя. Визначення та формування здорового способу життя.