

## **Нетрадиційні системи оздоровлення**

### **Тип дисципліни:**

вибіркова

### **Семестр:**

перший

### **Обсяг дисципліни:**

Денна форма:

загальна кількість годин – 120 (кредитів ЄКТС – 4), аудиторні години: лекції – 16, практичні – 16; самостійна робота – 88.

Заочна форма:

загальна кількість годин – 120 (кредитів ЄКТС – 4), аудиторні години: лекції – 6, практичні – 6; самостійна робота – 108.

### **Лектори:**

к. б. н., доцент Мусієнко О. В.

### **Результати навчання:**

- знати основні підходи визначення поняття здоров'я та основні способи визначення рівня здоров'я;
- знати структуру та характеристику нетрадиційних оздоровчих систем;
- бути обізнаним в особливостях нетрадиційних оздоровчих технологій відповідно класифікації;
- застосувати набуті знання у практиці оздоровчого тренування;
- проводити заняття з використанням нетрадиційних систем оздоровлення;
- пропагувати здоровий спосіб життя;
- здійснити вибір нетрадиційної системи оздоровчого тренування відповідно до індивідуальних особливостей людини.

### **Спосіб навчання:**

аудиторне.

### **Необхідні обов'язкові попередні та супутні дисципліни:**

- теорія та методика фізичного виховання;
- основи валеології;
- корекційна педагогіка;
- масова фізична культура;
- фізіологія спорту.

### **Зміст навчальної дисципліни:**

Нетрадиційні системи оздоровлення як навчальна дисципліна. Видатний український вчений М. Амосов та обгрунтовані ним системи оздоровлення організму. Нетрадиційні оздоровчі технології фізичного розвитку. Відновні оздоровчі технології, визнані у західному світі. Відновні оздоровчі технології, розроблені у 20 ст. на теренах Східної Європи. Оздоровчі системи, визнані у східному світі. Українські історичні нетрадиційні системи оздоровлення. Сучасні українські нетрадиційні системи оздоровлення. Нейрогімнастика як один з нових нетрадиційних методів поліпшення фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Нетрадиційні технології психоемоційного оздоровлення. Нетрадиційні технології оздоровчого харчування.

### **Рекомендована література:**

Основи валеології : в 3-х книгах / Под общ. ред. Академика В.П. Петленко. –К. : Олимпийская литература, 1998, 1999, 1999. – 434 с., 351 с., 447 с.

Тарковский М.С. Нетрадиционная физкультура / М. С. Тарковский. – М.: Знание, 1986. – №1. – 150 с.

### **Форми та методи навчання:**

лекції, семінарські заняття, самостійна робота.

### **Методи і критерії оцінювання:**

– поточний контроль: виступи на семінарських заняттях, виконання контрольних робіт та

індивідуальних завдань.

– підсумковий контроль: залік у першому семестрі.

100-бальна шкала оцінювання.

**Мова навчання:**

українська.

**Кафедра:**

Теорії та методики фізичного виховання.