

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Факультет фізичного виховання

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання

_____ І.В. Степанова

16 . травня 2018 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Нетрадиційні методи оздоровлення у фізичній культурі і спорті

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Магістр

галузь знань	01 - «Освіта» (шифр і назва галузі знань)
спеціальність	014 - «Середня освіта» 017 - «Фізична культура і спорт» (шифр і назва спеціальності)
спеціалізація	Середня освіта (фізична культура) фізичне виховання різних груп населення (назва спеціалізації/ освітня програма)
факультет	фізичного виховання (назва факультету)
вид дисципліни	за вибором (обов'язкова / за вибором)

2018 – 2019 навчальний рік

Робоча програма «Нетрадиційні методи оздоровлення у фізичній культурі і спорті»

(назва навчальної дисципліни)

для здобувачів ступеню вищої освіти магістр, галузь знань 01 Освіта/педагогіка

спеціальності 017 Фізична культура і спорт; 014 Середня освіта.

Розробник:

Михайленко Ю.М., викладач кафедри ТМФВ.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання

Протокол від. "16 " травня 2018 року №

Завідувач кафедри ТМФВ _____ І.В. Степанова
(підпис) (прізвище та ініціали)

" ____ " _____ 20__ року

Ó _____, 20__ рік

Ó _____, 20__ рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань <u>01 Освіта</u> (шифр і назва)	За вибором	
	Спеціальність 014.11 - «Середня освіта» (фізична культура) 017 – «Фізична культура і спорт» (шифр і назва)		
Модулів –1	Спеціалізація/освітня програма: вчитель фізичної культури; фізичне виховання різних груп населення	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 3		Семестр	
Загальна кількість годин - 90		1-й	
		2-й	
		Лекції	
		20 год.	
		Практичні	
		0 год.	
		Семінарські	
		22 год.	
		Самостійна робота	
		48 год.	
		Індивідуальні завдання	
		Вид контролю:	
		залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: формування у студентів знань, умінь і навичок, необхідних для майбутньої самостійної роботи у навчальних закладах освіти; сприяння розвитку інтересу до пошуку та оволодінню різноманітними нетрадиційними засобами оздоровлення у фізичній культурі і у спорті; впровадження систем оздоровлення та отриманих навичок у власне життя та професійну діяльність

Завдання:

1. Надання майбутнім фахівцям в галузі фізичного виховання необхідного обсягу знань та допомога у засвоєнні практичних вмінь та навичок щодо сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій та нетрадиційних методів оздоровлення.

2. Ознайомлення студентів зі спеціальними теоретичними і практичними знаннями нетрадиційних методів оздоровлення у фізичній культурі і спорті людини.

3. Формування вміння розробляти перспективні (інноваційні) оздоровчі технології для практичної діяльності.

Компетентності, формування яких передбачено навчальною дисципліною:

1. Здатність використовувати компетентнісний підхід у фізичному вихованні різних груп населення.
2. Здатність задовольняти особистісні потреби людини в процесі фізкультурної діяльності та досягти індивідуалізації навчання.
3. Здатність використовувати сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні різних груп населення.
4. Застосовувати сучасні методики і технології організації освітньої та фізкультурно-оздоровчої діяльності, діагностики і оцінювання якості освітнього та навчально-виховного процесу з різних освітніх програм.
5. Готовність до розробки та реалізації методичних моделей, методик, технологій і прийомів навчання, до аналізу результатів процесу їхнього використання в організаціях, що здійснюють освітню та фізкультурно-оздоровчу діяльність.
6. Готовність до систематизації, узагальнення та поширення вітчизняного та закордонного досвіду в професійній сфері.
7. Здатність проектувати форми та методи контролю якості освіти, різні види контрольних вимірювальних матеріалів, у тому числі з використанням інформаційних технологій з врахуванням вітчизняного і закордонного досвіду в сфері фізичної культури і спорту.
8. Здійснювати планування, організацію, контроль і корегування освітнього та навчально-виховного процесу, науково-дослідної, організаційно-управлінської, спортивної, фізкультурно-оздоровчої діяльності.
9. Здатність використовувати методи організації та проведення наукових досліджень у професійній сфері.

Передумови для вивчення дисципліни (перелік дисциплін, вивчених раніше): вступ до спеціальності, теорія і методика фізичного виховання, теорія і методика обраного виду спорту, педагогіка, анатомія людини, загальна та спортивна фізіологія людини, гігієна, організація і методика проведення наукових досліджень у сфері фізичної культури і спорту.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати**: шляхи зміцнювання здоров'я та володіння нетрадиційними методами оздоровлення.

Підготовлений фахівець повинен **вміти**: будувати процес фізичного виховання і спортивного тренування поєднуючи теоретичний матеріал з практичним в рамках окремого заняття відповідно, вдосконалювати педагогічну майстерність на підставі аналізу власного досвіду та досвіду своїх колег, організувати фізкультурно-оздоровчі та фізкультурно-спортивні заходи, підбирати адекватні форми занять стосовно вікових, статевих, морфо-функціональних та психологічних особливостей людини, використовувати різноманітні засоби і нетрадиційні методи оздоровлення. фізичного виховання і спорту, використовувати стандартне і нестандартне обладнання, тренажерні пристрої, технічні засоби навчання, планувати та розробляти програму реалізації освітніх, виховних і оздоровчих завдань у процесі фізичного виховання різних груп населення та у навчально-тренувальному процесі підготовки спортсменів.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Основні аспекти нетрадиційних методів оздоровлення.

Тема 01. Загальні основи предмету, методи оздоровлення.

Фізична культура як один із основних засобів оздоровлення.

Основні поняття нетрадиційних методів оздоровлення.

Історія нетрадиційних методів оздоровлення.

Характеристика нетрадиційних методів оздоровлення.

Нетрадиційні засоби зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення людини в сучасному соціумі.

Тема 02. Нетрадиційних методи оздоровлення дітей дошкільного та шкільного віку в процесі фізичного виховання.

Впровадження нетрадиційних здоров'язберегаючих технологій у дошкільних навчальних закладів.

Використання нетрадиційних методів оздоровлення в умовах загально-овітнього навчального закладу.

Змістовий модуль 2. Вітчизняні та східні методики оздоровлення.

Тема 03. Характеристика нетрадиційних методів оздоровлення в Україні.

Зцілення молитвою. Антон Печерський, Агапіт Печерський, Серафім Саровський.

Вклад Н.І. Пірогова, В.Х. Кандинського, І.П.Павлова, А.С. Залманова, П.К. Іванова у систему оздоровлення людини.

Тема 04. Цілющі практики тибетської медицини.

Основні положення тибетської медицини.

Профілактика захворювань.

Тибетська діагностика.

Тема 05. Східні методики оздоровлення.

Йога- оздоровча система та спосіб життя.

Метод Цигун- терапії.

Гімнастика Тай- цзи.

Змістовий модуль 3. Нетрадиційні методи оздоровлення у спорті

Тема 6. Оздоровчі та відновлюючі заходи для спортсменів у різні періоди підготовки.

Механізми лікувальної дії масажу. Особливості застосування лікувального, апаратного, спортивного масажу.

Фітоергономіка. Застосування тонізуючих рослин, принципи їх використання.

Класифікація фітоадаптогенів, що дозволяє підбирати рослини і комплекси в залежності від характеру впливу на організм.

Ароматерапія- як засіб відновлення. Фізіологогігієнічне значення даної методики. Вплив на функціональний стан спортсмена. Загальнозміцнюючий, імуномодулюючий, антиоксидантний ефект ефірних масел.

Застосування банної процедури для відновлення працездатності спортсменів.

Ультразвукова терапія. Фізіологічна дія. Особливості застосування.

Тема 7. Аналіз показників фізичного розвитку і функціональних можливостей організму як критеріїв ефективності застосування нетрадиційних методів відновлення.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	сем	інд	с.р.		л	п	сем	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль 1. Основні аспекти нетрадиційних методів оздоровлення.												
Тема 1. Загальні основи предмету, методи оздоровлення.	11	2		2		7						
Тема 2. Нетрадиційних методи оздоровлення дітей дошкільного та шкільного віку в процесі фізичного виховання.	19	6		6		7						
Разом за змістовим модулем 1	30	8		8		14						
Змістовий модуль 2. Вітчизняні та східні методики оздоровлення.												
Тема 3. Характеристика нетрадиційних методів оздоровлення в Україні.	8	2		2		4						
Тема 4. Цілющі практики тибетської медицини.	10	2		2		6						
Тема 5. Східні методики оздоровлення.	12	4		4		4						
Разом за змістовим модулем 2	30	8		8		14						

Змістовий модуль 3. Нетрадиційні методи відновлення та оздоровлення у спорті.										
Тема 6. Оздоровчі та відновлюючі заходи для спортсменів у різні періоди підготовки.	15	4	4	7						
Тема 7. Аналіз показників фізичного розвитку і функціональних можливостей організму як критеріїв ефективності застосування нетрадиційних методів відновлення.	15	4	4	7						
Разом за змістовим модулем 3	30	8	8	14						

5. Теми семінарських занять

№ теми	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Нетрадиційних методів оздоровлення. Методика акупунктури Пен-Чіао.. Методика „Гра п’яти тварин” Хуао то. Методика Ли Ши-Чженя. Парацельс-лікар та маг.	2	
2	Методи оздоровлення. Ароматерапія. Психологічні і енергетичній вплив кольору на організм людини. Використання музики в оздоровлення людини. Дихальна гімнастика Стрельнікової О.М. Цілительна сила води (методика В.М. Травинка.) Методика природного оздоровлення Г.С. Шаталової.	2	
3	Використання фітболгімнастики, художньої гімнастики, пальчикова (вправи, ігри, картинки), дихальної та звукової гімнастики, звіроаеробіки, імунної гімнастики, гідроаеробіки, психогімнастики (вправи, ігри, етюди, пантоміми), різноманітні види арт - терапії: танцювальна, малюноква, казкотерапія, музикотерапія., лялько терапія в оздоровлені дітей дошкільного віку.	4	
4	Тайцзи-цигун-терапія, Шоугун-терапія точкового масажу Хромотерапія, оздоровчо-розвивальна програма «Са-Фі-Дансе» Методика, гімнастики “Бєбі-йога”, методика релаксації,	2	

	методика загартування, методика самомасажу .		
5	Нетрадиційні форми організації уроку. Інтегровані уроки; уроки в формі змагань та ігор (конкурси, KBK, вікторини, аукціони); уроки-подорожі; уроки-фантазії; урок-казка; урок-сюрприз; урок-звіт; урок-залік; урок здоров'я; уроки з використанням комп'ютерної техніки; урок-екскурсія.	2	
6	Типи конституції людини в розумінні тибетської медицини. Тибетські уявлення про причини симптомах захворювань та умови виникнення захворювань. Зовнішні та внутрішні способи лікування.	2	
7	Небезпека йоги. Чакри. Індійські мудри.	2	
8	Йога-оздоровча система та образ життя. Метод Цігун- терапії. Гімнастика Тай- цзи.	2	
9	Електролікування. Фізіологічна дія. Особливості застосування. Світлолікування. Фізіологічна дія. Особливості застосування. Ультразвукова терапія. Фізіологічна дія. Особливості застосування. Магнітотерапія. Фізіологічна дія. Особливості застосування. Аерозольотерапія. Фізіологічна дія. Особливості застосування. Кліматотерапія. Механізм дії кліматичних факторів. Аеротерапія, геліотерапія, таласотерапія. Штучне повітряне середовище як засіб реабілітації. Механотерапія, працетерапія. Фізіологічна дія. Особливості застосування. . Водолікування, його фізичні і фізіологічні основи. Лікування прісною водою, техніка його проведення. Параметри процедур. Бальнеотерапія. Техніка проведення і параметри процедур.	4	
	Разом	22	

8. Самостійна робота

№ теми	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Загальні основи предмету, методи оздоровлення. 1.1. Вода- регулятор енергоінформаційного обміну. 1.2. Високоенергетичні аеріони від „Люстри Чижевського” 1.3. Використання енергетики коштовних каменів для стимуляції здоров'я та інтелекту. 1.4. Амбруз Паре. Гуманий лікар. 1.5. Войцех Очко. Вчений-енциклопедіст.	20	

	1.6. Христиан Фридрих Самуель Ганеман. Перший гомеопат. 1.7. Микао Усуї. Система зцілення рейки. 1.8. Зігмунд Фрейд. Батько психоаналіза. 1.9. Кацудзо Ниши. Система здоров'я. 1.9.1. Пітер Д'адамо. Харчування по групах крові.		
2	Вітчизняні нетрадиційні методи оздоровлення. 2.1. А.С. Залманов. Метод скипидарних ванн. 2.2. Г.Г. Орлов. Изгоняющий смерть. 2.3. Г.А. Захар'їн. Анамнетический метод. 2.4. Н.С. Кулагіна. Незвичайні можливості.	12	
3	Цілительні практики тибетської медицини. 3.1. Діагностика по очам. 3.2. Діагностика по губам. 3.3. Діагностика по язичку. 3.4. Діагностика по нігтям.	5	
4	Східні методики оздоровлення. 4.1. Ушу як оздоровча система. Авіценна і його «канон лікарської науки».	4	
5	Питне використання мінеральних вод Закарпаття. Методика призначення. Теплолікування. Види теплових процедур. Фізіологічна дія. Особливості застосування. Лікувальне використання грязі. Глинолікування. Лікування нагрітим піском. Фізіологічна дія. Особливості застосування. Парафінолікування. Озокеритолікування. Фізіологічна дія. Особливості застосування. 30. Фітотерапія, фізіологічна дія біологічно-активних чинників лікарських рослин. Роль і місце фітотерапії у реабілітації пацієнтів з різними захворюваннями. Особливості застосування.	7	
	Разом	48	

10. Методи навчання

Лекційні, семінарські заняття, консультації. Вивчення навчально-методичної літератури, самостійна робота студента. Використання методів наочності в процесі лекційних, семінарських занять.

11. Методи контролю

1. Поточний контроль з теми заняття, у тому числі з самостійної роботи за усіма формами передбаченими робочою програмою.

2. Контрольна робота з кожного змістового модулю.

Підсумкова кількість балів за змістовий модуль визначається, як сума балів за результатами поточного опитування, виконання контрольної та самостійної роботи

Контрольні питання

1. Розкрити значення фізичної культури в оздоровленні людини та суспільства в цілому.
2. Історія виникнення і розвитку методів оздоровлення.
3. Характеристика нетрадиційних методів оздоровлення.

4. Традиційні і сучасні методи оздоровлення.
5. Розкрити особливості використання нетрадиційних методів оздоровлення з дітьми дошкільного віку.
6. Методика організації нетрадиційних форм фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільному навчальному закладі.
7. Загартовування-як нетрадиційний метод оздоровлення дітей.
8. Значення загартовуючих процедур. Методика використання загартовування з дітьми дошкільного віку .
9. Психологічні і енергетичний вплив кольору на організм дитини.
10. Використання кольору у системі фізичного виховання дітей.
11. Використання фітболгімнастики з дітьми дошкільного та шкільного віку
12. Розкрити сутність оздоровчо-розвивальної програми «Са-Фі-Дансе».
13. Особливості впровадження нетрадиційних здоров'язберегаючих технологій у загально-овітній навчальний заклад.
14. Використання нетрадиційних засобів з дітьми старшого шкільного віку з метою підвищення мотивації до занять фізичною культурою та спортом.
15. Особливості ірідо-, рефлексо-, енергодіагностики.
16. .Особливості застосування методів очищення систем і органів людини.
17. .Характеристика етнопедагогічних оздоровчих технологій дітей.
18. Традиції української етнопедагогіки щодо виховання здорової дитини.
19. .Інноваційна діяльність в галузі фізичного виховання дошкільників.
20. Загальна характеристика інноваційних оздоровчих технологій.
21. Технологія фізичного виховання М. Єфименка, її концептуальні засади.
22. Особливості побудови програми М.Єфименка "Театр фізичного розвитку та оздоровлення дітей". Характеристика основних рухових режимів.
23. "Тотальний ігровий метод", характеристика заняття-спектаклю, музичний та колірний супровід занять.
24. .Організація занять з фізичної культури з урахуванням рівня рухової активності дошкільників.
25. Використання нестандартного фізкультурного обладнання у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми дошкільного віку.
26. .Основні педагогічні форми та методи формування психологічного здоров'я дітей (психологічні заняття, вправи, етюди, елементи арттерапії, ігри, психогімнастика, релаксаційні вправи тощо).
27. .Сенсорно-моторний розвиток дітей раннього віку.
28. Кінезиологічні методики розвитку розумових здібностей та фізичного здоров'я дитини.
29. Роль інноваційних корекційно-розвивальних технологій у забезпеченні повноцінного фізичного розвитку дитини.
30. Використання логоритмічної гімнастики з дітьми дошкільного віку.
31. Оздоровлення організму дошкільників з використанням сауни.
32. Фізичні здібності дітей. Поняття моторної обдарованості.
33. Практика використання здоров'яформуючих і здоров'язбережувальних технологій в умовах дошкільного навчального закладу.
34. Модель фізкультурно-оздоровчих заходів у дошкільному навчальному закладі.
35. Масаж як ефективний метод оздоровлення дошкільників.
36. Особливості використання аромотерапії в оздоровленні дошкільників.
37. Використання релаксації в збереженні психічного здоров'я дошкільників.

38. Вплив психогімнастики на розвиток та корекцію пізнавальної та емоційно-особистісної сфери дитини дошкільного віку.
39. Застосування гімнастик «у-шу», «бебі-йога», «хатха-йога» в роботі з фізичного виховання дітей дошкільного віку.
40. Використання імітаційних вправ в роботі з фізичного виховання дітей дошкільного віку.
41. Проведення фітотерапії в дошкільному закладі.
42. Оздоровлення організму дітей дошкільного віку музикою.
43. Використання у роботі з фізичного виховання дошкільників методики «гімнастика мозку».
44. Розвиток дрібної моторики рук у дошкільників.
45. Кольоротерапія у фізичному вихованні та оздоровленні дошкільників
46. Нетрадиційні методи загартування дітей дошкільного віку (ризький метод, система П.Іванова «Детка», система загартування Нікітіних).
47. Фольклор в оздоровленні дітей дошкільного віку.
48. Точковий масаж біологічно активних зон організму дошкільників за методикою А.Уманської.
49. Використання нетрадиційних методик оздоровлення дітей дошкільного віку («дильфінотерапія», «іпотерапія», «шоугун-терапія»).
50. Використання нетрадиційних методик оздоровлення дітей дошкільного віку («літеротерапія», «арттерапія», «гештальттерапія»).
51. Використання нетрадиційних методик оздоровлення дітей дошкільного віку («казкотерапія», «ігротерапія», «пісочна терапія»).
52. Проведення фізкультурних занять з дітьми дошкільного віку з використанням фітболгімнастики.
53. Розкрити ідеї вальдорфської педагогіки про фізичне виховання дітей дошкільного віку.
54. Марії Монтесорі про фізичне виховання дітей дошкільного віку.
55. Розкрити систему фізичного виховання дітей у сім'ї Нікітіних.
56. Розкрити систему загартування П.К.Іванова «Детка».
57. Система формування рухових навичок дітей Глена Домана.
58. Розкрити методику фізичного розвитку дітей Сесіль Лупан.
59. Розкрити методики обстеження фізичного розвитку дітей дошкільного та шкільного віку.
60. Обстеження рухової підготовленості дітей дошкільного та шкільного віку.

Критерії оцінки виконання самостійної роботи

(I семестр)

Кількість балів	Критерії оцінювання
20	Студент бездоганно виконав самостійну роботу в повному обсязі та своєчасно, обґрунтовано та чітко виклав відповідь, під час виконання використав сучасну літературу, застосовує теоретичні знання при виконанні практичних завдань, наводить приклади, правильно оформив роботу.
19	Студент правильно виконав самостійну роботу в повному обсязі але несвоечасно, обґрунтовано та чітко виклав відповідь, під час виконання використав сучасну літературу, вміє застосовувати теоретичні знання при виконанні практичних завдань, наводить приклади, не зовсім правильно оформив роботу.
18	Студент виконав самостійну роботу не в повному обсязі або несвоечасно, під час її виконання використав сучасну літературу, не користується набутими знаннями при виконанні практичних завдань, вміє наводити окремі приклади, оформлення роботи відповідає встановленим вимогам.
17	Студент виконав самостійну роботу не в повному обсязі або несвоечасно, під час її виконання не використовував сучасну літературу, частково використовує теоретичний матеріал при виконанні практичного завдання, вміє наводити окремі приклади, правильно оформив роботу.
16	Студент виконав самостійну роботу не в повному обсязі або несвоечасно, під час її виконання не використовував сучасну літературу, не вміє застосовувати знання при виконанні завдань практичного характеру, намагається наводити приклади, правильно оформив роботу.
15	Студент виконав самостійну роботу не в повному обсязі та несвоечасно, під час її виконання не використовував сучасну літературу, не розуміє ролі теоретичного матеріалу при виконанні завдань практичного характеру, приклади не наводить, оформлення роботи не відповідає встановленим вимогам.
1 – 14	Виконання самостійної роботи не розкриває суті завдання.
0	Студент не виконав самостійну роботу.

Критерії оцінки опитування за пройденою темою

(I семестр)

Кількість балів	Критерії оцінювання
20	Студент бездоганно відповів на питання, навів багато прикладів, проявив глибокі системні знання програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури з предмету вивчення.
19	Студент правильно відповів на питання, але навів не достатньо прикладів, проявив хороші знання програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури з предмету вивчення.
18	Студент на достатньому рівні відповів на питання, навів достатньо прикладів, проявив знання програмного матеріалу та основної літератури з предмету вивчення.
17	Студент не досить повно відповів на питання, не зовсім послідовно і логічно, припустився помилок, але навів приклади, виявив достатні знання програмного матеріалу та основної літератури з предмету вивчення.
16	Студент не послідовно і не логічно відповів на питання та не навів достатньо прикладів, але проявив знання програмного матеріалу та основної літератури з предмету вивчення.
15	Студент не послідовно, не логічно, із суттєвими помилками відповів на питання, не навів прикладів, але проявив знання програмного матеріалу з предмету вивчення.
1-14	Відповідь студента не розкриває суті питань.
0	Студент не зробив спроби відповісти на питання.

Критерії оцінки контрольної роботи

(I семестр)

Кількість балів	Критерії оцінювання
20	Студент правильно і повно відповів на питання, навів достатньо прикладів, проявив глибокі знання програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури з предмету вивчення.
19	Студент правильно і досить повно відповів на питання, навів приклади, проявив знання програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури при відповіді на питання.
18	Студент правильно відповів на питання, але не навів прикладів, проявив достатні

	знання програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури при відповіді на питання.
17	Студент досить повно відповів на питання, не навів прикладів, проявив достатні знання програмного матеріалу та основної літератури при відповіді на питання.
16	Студент на достатньому рівні відповів на питання, але не навів достатньо прикладів та не проявив достатніх знань програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури при відповіді на питання.
15	Студент на достатньому рівні відповів на питання, але не навів прикладів та не проявив достатніх знань програмного матеріалу й основної літератури при відповіді на питання.
14	Студент не послідовно і не логічно відповів на питання, але проявив знання програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури при відповіді на питання, вміє наводити приклади.
13	Студент не послідовно і не логічно відповів на питання та не навів достатньо прикладів, але проявив знання програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури при відповіді на питання.
12	Студент не послідовно, не логічно відповів на питання, припустився помилок, не навів достатньо прикладів, але проявив знання програмного матеріалу та основної літератури при відповіді на питання.
11	Студент не послідовно відповів на питання, допустив серйозні помилки та не навів достатньо прикладів, але має знання програмного матеріалу при відповіді на питання.
10	Студент відповів на питання з серйозними помилками, не вміє наводити приклади, має уявлення про зміст програмного матеріалу.
1 – 9	Відповідь студента не розкриває суті питань контрольної роботи.
0	Студент не зробив спроби виконання контрольної роботи.

Критерії оцінки виконання самостійної роботи

(II семестр)

Кількість балів	Критерії оцінювання
15	Студент бездоганно виконав самостійну роботу в повному обсязі та своєчасно, обґрунтовано та чітко виклав відповідь, під час виконання використав сучасну літературу, застосовує теоретичні знання при виконанні практичних завдань, наводить приклади, правильно оформив роботу.

14	Студент правильно виконав самостійну роботу в повному обсязі але несвоєчасно, обґрунтовано та чітко виклав відповідь, під час виконання використав сучасну літературу, вміє застосовувати теоретичні знання при виконанні практичних завдань, наводить приклади, не зовсім правильно оформив роботу.
13	Студент виконав самостійну роботу не в повному обсязі або несвоєчасно, під час її виконання використав сучасну літературу, не користується набутими знаннями при виконанні практичних завдань, вміє наводити окремі приклади, оформлення роботи відповідає встановленим вимогам.
12	Студент виконав самостійну роботу не в повному обсязі або несвоєчасно, під час її виконання не використовував сучасну літературу, частково використовує теоретичний матеріал при виконанні практичного завдання, вміє наводити окремі приклади, правильно оформив роботу.
11	Студент виконав самостійну роботу не в повному обсязі або несвоєчасно, під час її виконання не використовував сучасну літературу, не вміє застосовувати знання при виконанні завдань практичного характеру, намагається наводити приклади, правильно оформив роботу.
10	Студент виконав самостійну роботу не в повному обсязі та несвоєчасно, під час її виконання не використовував сучасну літературу, не розуміє ролі теоретичного матеріалу при виконанні завдань практичного характеру, приклади не наводить, оформлення роботи не відповідає встановленим вимогам.
1 – 9	Виконання самостійної роботи не розкриває суті завдання.
0	Студент не виконав самостійну роботу.

Критерії оцінки опитування за пройденою темою

(II семестр)

Кількість балів	Критерії оцінювання
15	Студент бездоганно відповів на питання, навів багато прикладів, проявив глибокі системні знання програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури з предмету вивчення.
14	Студент правильно відповів на питання, але навів не достатньо прикладів, проявив хороші знання програмного матеріалу, основної і допоміжної літератури з предмету вивчення.

13	Студент на достатньому рівні відповів на питання, навів достатньо прикладів, проявив знання програмного матеріалу та основної літератури з предмету вивчення.
12	Студент не досить повно відповів на питання, не зовсім послідовно і логічно, припустився помилок, але навів приклади, виявив достатні знання програмного матеріалу та основної літератури з предмету вивчення.
11	Студент не послідовно і не логічно відповів на питання та не навів достатньо прикладів, але проявив знання програмного матеріалу та основної літератури з предмету вивчення.
10	Студент не послідовно, не логічно, із суттєвими помилками відповів на питання, не навів прикладів, але проявив знання програмного матеріалу з предмету вивчення.
1-9	Відповідь студента не розкриває суті питань.
0	Студент не зробив спроби відповісти на питання.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Критерії оцінювання успішності навчання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	Оцінка ECTS	Критерії оцінювання знань
90-100	Відмінно	A	Студент при відповіді на питання виявив всебічні, систематизовані знання; здатність диференціювати, інтегрувати та уніфікувати знання; викладати матеріал на папері логічно. послідовно: демонструвати знання основної і додаткової літератури для творчого використання.
82-89	Добре	B	Студент при відповіді на питання виявив повне знання програмного матеріалу, успішно порівнює та викладає теоретичний матеріал послідовно й конкретизує його. Вміє наводити окремі власні приклади на підтвердження певних думок, робить висновки, але допускає незначні помилки .
74-81	Добре	C	Студент уміло володіє теоретико-методичним матеріалом навчальної програми, вміє наводити окремі власні приклади на підтвердження певних думок. Допускає помилки і не чітко формулює висновки.
64-73	Задовільно	D	Студент при відповіді на питання виявив повні знання основного програмного матеріалу в обсязі, що необхідний для подальшого навчання і роботи, здатність Допускає значні помилки.
60-63	Задовільно	E	Студент задовольняє мінімальним. вимогам, розкриває близько половини навчального матеріалу, з допомогою викладача або підручника (конспекту) відтворює програмний матеріал. Допускає значні помилки.
35-59	Незадовільно	F _X	Студент фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу, має нечіткі уявлення про об'єкт вивчення, виявляє здатність елементарно викласти думку. Можливе повторне складання.
0-34	Незадовільно	F	Студент при відповіді на питання виявив серйозні пробіли в знаннях основного матеріалу, допустив принципові помилки при відповіді на всі питання.

13 Методичне забезпечення

1. Опорний конспект лекцій.
2. Індивідуальні завдання для поточного контролю знань.
3. Презентації та діаграми

14. Рекомендована література

14.1. Навчальна та довідкова література для лекційного курсу

1. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. — СПб.: МГП Петрополис, 1992. — 123 с.
2. Белый С. Лечебно-оздоровительная гимнастика Ву-Шу, Донецк: «Сталкер», 2003- 59с – (Рецепты здоровья).
3. Джинотт Х.Дж. Групповая психотерапія с детьми. Теория и практика игровой терапии / Пер.с англ.. И. Романовой. –М. Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс. 2001.-272с.
4. Чепига М. П. Стимуляція здоров'я та інтелекту. -- Л.: СПОЛОМ, 2001. — 190 с.
5. Федій О.А.Навчальний посібник.- К.; Центр учбової літератури, 2007.- 256с.
6. Брехман И. И. Валеология наука о здоровье'. М.: Физкультура и спорт, 1990. — 208 с.
7. Мазурчук О. Удосконалення процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах засобами оздоровчої гімнастики / О. Мазурчук, Е. Навроцький // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – 2011. – № 1 (13). – С. 37– 40.
8. Крошевер Н.Г, Куропаткина М.В., Сухинина Н.М. Золотые рецепты здоров'я и исцеления. М.; РИПОЛ класик, 2005.- 384с.
9. Крапівіна К. О. Нетрадиційний підхід до традиційної фізичної культури : [монографія] / К. О. Крапівіна, О. В. Мусієнко. – Львів : ЛНУ, 2006. – 300 с.
10. Ляхова К.А. Золотые рецепты здоровья от великих целителей мира. М.; РИПОЛ классик. 2005.-384с.
11. Свами Шивананда. Йога и здоров. Перев. с англ.А. Соломарского.-К.: «София», 2003; М.: ИД «София».2003.-256с.
12. Иванченко В.А. Секреты вашей бодрости.- М.: Знание. 1988. - 288с.
13. Верещагина Е. Н. Влияние ультразвуковых колебаний и энергии сантиметровых волн на сердечно-сосудистую систему и некоторые стороны обмена веществ // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физкультуры. — 1968. — № 1. — С. 62—66.
14. Артёмова А. Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие / А. Артемова. – СПб. : ДИЛЯ, 2004. – 160 с..
15. Ниши К. Система естественного омоложения / Ниши К. – СПб. : Невский проспект, 2004. – 128 с.
16. Васильев Т. Э. Начала Хатха-Йоги / Т. Э. Васильев. – М. : Прометей, 1990. – 232 с.
17. Староверов С. С. Основи китайської оздоровчої гімнастики / С. С. Староверов, В. П. Меньшиков. – К. : Здоров'я, 1992. – 176 с.
18. Уокер Н. Лечение соками / Н. Уолкер. – СПб. : Невский проспект, 2005. – 128 с.
19. Иванчикова С. Використання сучасних технологій фітнесу в вирішенні проблем здоров'я школярів / С. Иванчикова // Вісник ЛНУ ім. Тараса Шевченка. – 2010. – № 17 (204). – Ч. II. – С. 120–124.
20. Нечаев В. Сучасні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій / В. Нечаев // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка : зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 129–132.
21. Підлісна В. Принципи здорового способу життя студентської та учнівської молоді / В. Підлісна, М. Гуска //Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка : зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 149–153.

22. Сургай О. Вплив спортивно-оздоровчого туризму на організм підлітків середнього шкільного віку / О. Сургай // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури і спорту. 2007. –Т. 1. – С. 201–209.
23. Андреева, О. Оцінка доцільності впровадження рекреаційно-оздоровчих технологій в процес фізичного виховання молодших школярів / О. Андреева, М. Чернявський // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. – № 2/3. – С. 17–19.
24. Воскобойнікова, Г. Л. Валеологічні тренінги та оздоровчі технології з використанням інформаційних інновацій у освіті / Г.Л.Воскобойнікова // Проблеми освіти. – 2006. – Вип. 49. – С. 106–110.
25. Жук, Г. Оцінка ефективності занять аквафітнесом із дітьми молодшого шкільного віку / Ганна Жук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 2. – С. 54–56. – Бібліогр. в кінці ст.
26. Зевестер, Э. Йога для детей / Э. Зевестер ; пер. с нем.: Н. Б. Сапронова // Лечебная физическая культура и массаж. – 2008. – № 11. – С. 31–34.
27. Йога: в гармонии с душой и телом // Здоровая семья. – 2005. – № 2. – С. 16–17.
28. Кібальник, О. Оздоровчі технології для підвищення рухової активності підлітків / О. Кібальник // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 4. – С. 63–66.
29. Кустов, О. В. Особенности физических способностей детей, занимающихся традиционным ушу / О. В. Кустов // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 5. – С. 13–15.
30. Лахманчун, Г. Е. Эта замечательная йога, или взгляд в себя / Г. Е. Лахманчун. – М. : Физкультура и спорт, 1992. – 174 с.
31. Петрушин, В. И. Йога / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина // Валеология : учеб. пособие для студ. и преподават. пед. ун-тов, вузов и колледжей / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. – М., 2003. – С. 268–275.
32. Самойлович, В. А. Використання нетрадиційних методів оздоровлення підлітків спеціальної медичної групи на уроках фізичної культури / В. А. Самойлович, Ю. Ю. Мусхаріна, Н. В. Гутарева // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – № 4. – С. 46–49.
33. Скорина, О. В. Нетрадиційні методики оздоровлення учнів / О. В. Скорина // Фізичне виховання в школах України. – 2010. – № 4. – С. 19–24.
34. Пангелова Н. С. Методично-організаційні і оздоровчо-виховні основи фізичного виховання в дошкільних закладах малого міста / Пангелова Н. С. // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. праць. Міжнародний університет РЕГУ. – Рівне, 2001. – Вип.2. – С. 247 – 249.
35. Давиденко О. В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом / Давиденко О. В., Семененко В. П., Фандікова Л. О. – Тернопіль : Астон, 2003. – 144 с.
36. Базарный В.Ф. Методология оздоровления детей и подростков. М., 1996
37. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
38. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе.- М.: АРКТИ, 2006.- 320с.
39. Советова Е. В.. Эффективные образовательные технологии. –Ростов н/Дону: Феникс, 2007. – 285 с.

14.2. Література для практичних і семінарських занять

1. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М. : Вентана-Граф, 2008. — 112 с. — (Педагогическая мастерская).
2. Пантелеева, Е. Медитируйте на здоровье/ Е. Пантелеева // Физкультура и спорт. – 2008. – № 5. – С. 22–23.
3. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62. Ярышкина, Ю. А.
4. Субъективно-авторская позиция учителя в использовании оздоровительных технологий / Ю. А. Ярышкина, В. К. Спирин // Физическая культура в школе. – 2008. – № 2. – С. 45–47.
5. Усачов, Ю. Фізкультурно-оздоровчий потенціал засобів аквафітнесу / Ю. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 1. – С. 76–78.
6. Прокопьев, А. Т. Восточные системы оздоровления как средство физического воспитания студентов / А. Т. Прокопьев, М.-П. Протодяконова // Университеты и общество. Сотрудничество университетов в XXI веке. – М., 2003. – С. 496–497.
7. Петрушин, В. И. Парадоксальная дыхательная гимнастика Бутейко/ В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина // Валеология : учеб. пособие для студ. и преподават. пед. ун-тов, вузов и колледжей / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. – М., 2003. – С. 291–294.
8. Ламтева, І. Самооздоровлення з використанням нетрадиційних методик : семінар для батьків / І. Ламтева // Здоров'я та фізична культура. Шкільний світ. – 2010. – № 26. – С. 21–23.
9. Мудриевская, Е. В. Оздоровительная гимнастика хатха-йога в практике физического воспитания студенток 17-18лет / Е. В. Мудриевская // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 3. – С. 82–84.
10. Вішнудевананда, С. Повна ілюстрована книга з йоги / Свами Вішнудевананда ; ред. В. К. Кульова ; пер. з англ. Є. С. Грицяка. – К. : Здоров'я, 1992. – 188 с.
11. Андрющенко, Л. Б. Управление процессом интеграции спортивных и оздоровительных технологий в учебный процесс физкультурного образования студентов / Л. Б. Андрющенко // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – С. 44–48.
12. Агеевец, В. У. Внедрение оздоровительных систем йоги в практику психофизической рекреации / В. У. Агеевец // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 47–49.
13. Саков И.В. Аромопсихология.- Ростов на/Д: Феникс, 2006.-160с.

14.3. Навчальна література для самостійної роботи

1. Орехова В. А. Педагогика в вопросах и ответах: учебн. Пособие. – М.: КНОРУС, 2006. С. 147
2. Хлебопрос, Е. Затаив дыхание : [лечебный метод К. Бутейко] / Е. Хлебопрос // Физкультура и спорт. – 2007. – № 10. – С. 14–15.
3. Хлебопрос, Е. Упражнения-напряжения по методу Бутейко / Е. Хлебопрос // Физкультура и спорт. – 2009. – № 8. – С. 24–25.
4. Хатха-йога. Чудеса без чудес / авт.-сост. С. Н. Лебедев. – М. : Советский спорт, 1992. – 56 с.

5. Синха, П. Йоговское лечение распространенных болезней / Пфулгенда Синха ; пер. с англ. Л. А. Карташевой. – К. : Здоровья, 1990. – 144 с.
6. Плюкфельдер, Р. Металл и люди / Рудольф Плюкфельдер. – М. : Физкультура и спорт, 1966. – 214 с.
7. Зубарева, Т. В. Навчання пози лотоса школярів початкової школи / Т. В. Зубарева // Фізичне виховання в школах України. – 2012. – № 1. – С. 33.
8. Белов, С. Лечение... камнем / Сергей Белов // Физкультура и спорт. – 2011. – № 11. – С. 12–13.
9. Юрченко О. Хатха-йога у фізичній реабілітації при початкових ступенях екзогенного ожиріння О. Юрченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журн. – 2010. – № 12. – С. 163– 165.

15. Інформаційні ресурси

1. <http://www.shkolnymir.info/>. О. А. Соколова. Здоровьесберегающие образовательные технологии.
2. http://www.zpzs.ru/healthcare_education/
3. www.fizkult-ura.com
4. www.sport-health.com.ua
5. www.sportmedicine.ruwww.sportzal.com

Викладач

Михайленко Ю.М.