

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Код: _____
2. Назва: Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів
3. Тип: спецкурс (вибірковий).
4. Рівень вищої освіти: I (бакалаврський).
5. Рік навчання, коли пропонується дисципліна: 2
6. Семестр, коли вивчається дисципліна: IV
7. Кількість встановлених кредитів ЄКТС: 3
8. Прізвище, ініціали лектора/лекторів, науковий ступінь, посада: Кузнецова О. Т., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;
9. Результати навчання:
 - зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному розвитку та загартуванню організму;
 - вмінні використовувати відповідні види фізичних вправ та психофізичний тренінг для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності;
 - оволодіння методами самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму.
 - формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей.
10. **Форми організації занять:** навчальне заняття, самостійна робота, індивідуальні заняття, практична підготовка, контрольні заходи.
11. • **Дисципліни, що передують вивченню зазначеної дисципліни:** «Анатомія», «Основи здоров'я», «Валеологія», ОБЖД, «Гігієна»;
 - **Дисципліни, що вивчаються супутньо із зазначеною дисципліною (за необхідності):** «Фізичне виховання»
12. **Зміст курсу:** Модуль 1. Теоретико-методичні основи оздоровчих технологій. Змістовий модуль 1. Управління станом здоров'я студента. Тема 1. Здоров'я та здоровий спосіб життя. Тема 2. Функціональні проби у діагностиці стану здоров'я, фізичної працездатності, тренуваності та фізичного стану студентів. Змістовий модуль 2. Методика організації й проведення оздоровчого тренування. Тема 1. Засоби, форми та методи оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів. Управління оздоровчим тренуванням. Тема 2. Індивідуальні оздоровчі методики у фізичному вихованні студентів спеціального навчального відділення (методики оздоровчих занять при захворюваннях ССС, органів зору, ОРА тощо).
13. **Рекомендовані навчальні видання:**
 1. Грибан Г.П. Безпека життєдіяльності у фізичній культурі і спорті : навч. посіб./ Г.П. Грибан, В.Г. Гамов, В.Р. Зорнік; за ред. Г.П. Грибана. – Житомир : Вид-во «Рута», 2012. – 536 с. _____
 2. Кузнецова О.Т. Оздоровче тренування студентів : навч. посіб. / О.Т. Кузнецова. – Київ: Вид-во «Європейський університет», 2010. – 310 с. _____
 3. Кузнецова О.Т. Оздоровче тренування. Тестові завдання для модульного контролю : навч. посіб. / О.Т. Кузнецова. – Рівне : НУВГП, 2013. – 116 с. _____
 4. Присяжнюк С.І. Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТ-технологій : підручник / С.І. Присяжнюк, Д.Г. Оленев, Ю.М. Парчевський. – К. : НУБіП України, 2016. – 508 с. _____
 5. Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнес-культуры студентов : учебн. пособ. / Под ред. Ю.А. Усачева. – Киев : Издательство «Логос», 2015. – 200 с. _____
14. **Заплановані види навчальної діяльності та методи викладання:**

4 год. лекцій, 46 год. практичних занять, 24 год. самостійної роботи., 16 год. – індивідуальні заняття
Разом – 90 год. *Методи:* інтерактивні лекції, індивідуальні завдання, кейс-методи, індивідуальні та групові науково-дослідні завдання, використання мультимедійних засобів. Під час проведення оздоровчо-тренувальних занять використовуються методи суворо регламентованої вправи, ігровий і змагальний, метод індивідуально-діяльного програмування.
15. **Форми та критерії оцінювання:**

Оцінювання здійснюється за 100-бальною шкалою. Оперативний контроль забезпечує інформацію про хід виконання студентами окремих видів навчальної роботи: засвоєності програмного матеріалу; вихідному рівню підготовленості студентів до оволодіння програмним матеріалом та інше.

Підсумковий контроль: залік в кінці 6 семестру.
Поточний контроль (100 балів): тестування, опитування, відвідування занять, заохочувальні бали.
16. **Мова викладання:** українська.

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Code: -----

2. Title: Health-improving technologies in the students' physical education

3. Type: special course (selective);

4. Higher education level: I (bachelor);

5. Year of study, when the discipline is offered: 2;

6. Semester when the discipline is studied: IV;

7. Number of established ECTS credits: 3;

8. Surname, initials of the lecturer / lecturers, scientific degree, position: Kuznyetsova O.T., candidate in physical education and sports (PhD), associate professor;

9. Results of studies:

- formation of an understanding of the role of physical culture in the individuals' development and their preparing for professional activity;

- health promotion, harmonious physical development and hardening of the organism;

- elimination of residual effects after the disease and increasing physical and mental efficiency;

- acquiring the motor skills of providing general and professional applied physical training that will determine the psychological and physical readiness of graduates from higher educational establishments for their livelihoods and chosen profession.

10. Forms of organizing classes: classes, self-dependent work, individual classes, practical training, control activities;

11. Disciplines preceding the study of the specified discipline: "Anatomy", "Fundamentals of health", "Valeology", "Fundamentals of Safety of life", "Hygiene";

Disciplines studying in conjunction with the specified discipline (if necessary): "Physical education";

12. Course contents: **Module 1.** Theoretical and methodological foundations of health technologies. Semantic module 1. Student health management. Theme 1. Health and a healthy lifestyle. Theme 2. Functional tests in the diagnostics of the state of health, physical working capacity, trenirovannosti and physical condition of students. Semantic module 2. Methodology of organization and conducting of health training. Theme 1. Means, forms and methods of health-improving technologies in physical education of students. Management of well-being training. Theme 2. Individual improvement methods in the physical education of students of a special educational department (techniques of health education in diseases of the CCS, organs of vision, OPA, etc.).

13. Recommended educational editions:

1. Griban G.P. Bezpeka zhittediyalnosti u fizichniy kulturi i sporti: navch. posib. (Safety in physical culture and sport : teach. guidance). / G.P. Griban, V.G. Gamov, V.R. Zornik; za red. G.P. Gribana. – Zhitomir: Vid-vo «Ruta», 2012. – 536 s.

2. Kuznyetsova O.T. Ozdorovche trenuvannya studentiv : navch. posib. (Students' health-improving training : teach. guidance) / O.T. Kuznyetsova. – Kyiv: Vyd-vo «Yevropeys'kyy universytet», 2010. – 310 s.

3. Kuznyetsova O.T. Ozdorovche trenuvannya. Testovi zavdannya dlya modul'noho kontrolyu : navch. posib. (Health-improving training. Test tasks for modular control : teach. guidance) / O.T. Kuznyetsova. – Rivne : NUVHP, 2013. – 116 s.

4. Prysyazhnyuk S.I. Ozdorovcha fizychna kul'tura studentiv vyshchych navchal'nykh zakladiv IT-tekhnohiiy : pidruchnyk (Health-improving physical culture of students of higher educational establishments of IT technologies : textbook) / S.I. Prysyazhnyuk, D.H. Olenyev, Yu.M. Parchevs'kyy. – K. : NUBiP Ukrainy, 2016. – 508 s.

5. Fyzkul'turno-ozdorovytel'nye tekhnolohyy formirovaniya fytnes-kul'tury studentov : uchebn. posob. (Physical health-improving technologies of formation of students' fitness-culture : teach. guidance) / Pod red. Yu.A. Usacheva. – Kyev : Yzdatel'stvo «Lohos», 2015. – 200 s.

14. Planned types of educational activities and teaching methods:

4 hours – lectures, 46 hours – practical training, 24 hours – self-dependent work, 16 hours – individual classes Together – 90 hours.

Methods: interactive lectures, individual tasks, case studies, individual and group research assignments, use of multimedia tools. During conducting of health-improving training classes methods of strictly regulated exercises, gaming and competitive, individual active programming are used.

15. Forms and assessment criteria:

The evaluation is carried out on a 100-point scale.

Operational control provides information on the course of students' performance of certain types of educational work:

- assimilation of the software material;
- the initial level of students' preparedness to master the program material, and so on.

Final control: test at the end of the 6th semester.

Current control (100 points): testing, surveys, attending classes, incentive points.

16. Language of teaching: Ukrainian.

Завідувач кафедри

доцент Зубрицький Б.Д.



Національний університет
водного господарства
та природокористування