

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра фітнесу та рекреації

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
З ДИСЦИПЛІНИ
ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ

дисципліни підготовки бакалаврів
(рівень вищої освіти)
галузь знань 01 Освіта
(шифр і назва напрямку)
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
(шифр і назва спеціальності)

Факультет: фізичної культури і спорту, післядипломного та заочного
навчання

ЛЬВІВ

Навчальна програма з дисципліни «Оздоровчо-рекреаційні технології» для студентів, які навчаються за спеціальністю 017- фізична культура і спорт: VII семестр (денна форма навчання); IX семестр (заочна форма навчання).

Розробники:

кандидат фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фітнесу та рекреації
Чеховська Любов Ярославівна

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри фітнесу та рекреації
Протокол від “31”серпня 2018 року № 1

Завідувач кафедри фітнесу та рекреації

(Жданова О.М.)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету
фізіотерапії і ерготерапії

Протокол від. “ _____ ” _____ 20__ року № ____

Голова _____
(підпис)

(_____)
(прізвище та ініціали)

© _____, 20__ рік

© _____, 20__ рік

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Українське суспільство переживає нині складний і відповідальний період. Як свідчать реалії, проблеми розбудови держави, її соціально-економічного, морального, культурного розвитку зумовлені неготовністю значної частини людей до діяльності в нових умовах, недостатнім рівнем їх освіти та вихованості.

Навчальна дисципліна „Сучасні технології в оздоровчій фізичній культурі” включена до навчального плану підготовки фахівців за спеціальністю „Фізична культура і спорт”. Дисципліна має за мету підвищити фаховість майбутнього спеціаліста в області оздоровлення та відновлення людини за допомогою як сучасних засобів фізичного виховання, так і нетрадиційних систем оздоровлення.

Програмою передбачено аналіз та узагальнення відомостей щодо використання різних систем оздоровлення у практиці рекреаційно-оздоровчої діяльності з дорослим населенням.

Студенти повинні знати:

- основні підходи визначення поняття здоров’я;
- основні способи визначення рівня здоров’я;
- структуру та характеристику оздоровчих систем;
- особливості оздоровчих технологій відповідно класифікації

Студенти повинні вміти:

- застосувати набуті знання у практиці оздоровчого тренування;
- проводити заняття з використанням систем оздоровлення;
- пропагувати здоровий спосіб життя;
- здійснити вибір системи (технології) оздоровчого тренування відповідно до індивідуальних особливостей людини.

Загалом програмою передбачено проведення лекцій –16 годин, семінарських – 20 годин, самостійна робота – 54 годин. Завершується проходження матеріалу складанням заліку.

Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Лекції

1. ВВЕДЕННЯ В ДИСЦИПЛІНУ “Оздоровчо-рекреаційні технології» - (2 години)

ОРТ як навчальна дисципліна. Характеристики здоров'я населення України. Здоров'я людини та його взаємозв'язок зі способом життя. Структура і характеристика сучасних оздоровчих систем.

2-3-4. ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ - (4 години)

Система Пілатеса: мета, сутність. Системи Амосова «Режим здоров'я» та “1000 рухів”: мета, сутність. Система «Бодіфлекс»: мета, сутність. Система Лідьярда: мета, сутність. Профілактико-відновна гімнастика Ф.Т. Ткачова: мета, сутність. Система Маккензі; Особливості система Ніши. Система оздоровлення хребта Маккензі. Система оздоровлення Дікуля. Система зміцнення хребта за методом Брега. Система оздоровчих Мудрів. Гімнастика Гермеса. Система оздоровлення ”Українська йога”. Система оздоровлення очей за методикою Бейтса і Корбетт. Система оздоровлення академіка Мікуліна. Система Су-Джок. Методика збереження здоров'я Йосіро Цуцумі. Методика Томаса Ханна.

5. ТЕХНОЛОГІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ОЗДОРОВЛЕННЯ - (2 години)
Аутогенне тренування: мета, основні завдання, сутність. Система оздоровлення М.Норбекова: мета, основні етапи, сутність складових. Поради В.П. Петренка щодо поліпшення психічного здоров'я особистості. Сутність біоритмології.

6. ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ

Програми здоров'я Ханса Моля: мета, сутність. Методика оздоровчого харчування Мішеля Мотиньяка: мета, сутність. Роздільне харчування і здоров'я: мета, сутність. Система американських дієтологів Джеймса і Пітера Д'адамо: мета, сутність.

7. ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ЗАГАРТУВАННЯ

Методика капіляротерапії А. Залманова: мета, сутність. Методика водолікування С.Кнейппа: мета, сутність. Методика загартування П.Іванова: мета, сутність. Нетрадиційні системи загартування (кріотерапія)

8. ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ОЧИЩЕННЯ ОРГАНІЗМУ

Система оздоровлення Малахова: сутність. Особливості система оздоровлення Шаталової.. Поради Семенової Н.О., Програма духовного оздоровлення Ю.А. Андрєєва. Система Луїзи Хей. Оздоровче голодування. Фракційний метод голодування Войтовича Г. А.

Рекомендована література

Основна

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Амосов Н. М. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 63 с.
2. Амосов Н. Энциклопедия здоровья / М.Амосов.- Д.: «Издательство Сталкер», 2003. –464 с.
3. Андреев Ю. А. Исцеление человека /Андреев Ю. А. – Санкт-Петербург: “Респекс”, 1995. – 359 с.
4. Андреев Ю. А. Три кита здоровья / Андреев Ю. А. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 336 с.
5. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія / О. В. Андрєєва. – Київ : Поліграфсервіс, 2014. – 280 с.
6. Андрєєва О. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення / О. Андрєєва // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 1. – С. 4–9.
7. Апанасенко Г. «Спорт для всех» и новая феноменология здоровья //Наука в олимпийском спорте.-Спец. Выпуск 2000.-С.36-40.
8. Апанасенко Г. Санология. Основы управления здоровьем / Апанасенко Г., Попова Л., Маглеваний А. – Saarbrücken : Lambert Academy Publisher, 2012. – 405 с.
9. Барский К.М. Уроки китайской гимнастики. – Вып. 1.2. – Москва : Рад. Спорт, 1990. –48с.
10. Бейтс У. Улучшение зрения без очков по методу Бейтса. Как приобрести хорошее зрение без очков / У. Бейтс, М. Корбетт. – Вильнюс : Полина, 1990. – 272 с.
11. Бейтс У. Улучшение зрения по методу Бейтса. – Москва: 1990. 263с.
12. Бобков Г.А. Термопроцедуры и кинезитерапия / Г.А.Бобков // Материалы научно-практ.конф. «Профилактика и лечение заболеваний

- костно-мышечной системы человека по методу Бубновского С.М». – Москва : Астрей-центр, 2008. – с.
13. Бондар А. С. Менеджмент рекреаційно-оздоровчої роботи : навч. посіб. / Бондар А. С. – Харків, 2010. – 176 с.
 14. Борек З. Особливості залучення населення до оздоровчо-рекреаційної діяльності (на прикладі Польщі) [Електронний ресурс] / З. Борек, Ю. Павлова, Б. Виноградський // Молодь та олімпійський рух : зб. тез доп. VIII Міжнар. наук. конф. – Київ, 2015. – С. 261–262. – Режим доступу : <http://uni-sport.edu.ua/naukova-robota/naukovi-konferentsiji-seminari.html>
 15. Брегг П. Чудодейственное голодание/ П.Брегг. – Киев : МП «Лілея», 1992. – 84с.
 16. Бубновский С. М. Секреты суставов или 20 незаменимых упражнений. — Москва : 2004. – 80 с.
 17. Бубновский С. М. Теория и методика кинезитерапии. Методическое пособие / С.М.Бубновский – М., 2011. – 56 с.
 18. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання. – 2012. – Т. 2. – С. 336.
 19. Буркова О. В. Влияние системы пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин зрелого возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.]13.00.04 „Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / О. В. Буркова. – Москва, 2008. – 22 с.
 20. Вейдер С. Пилатес для идеального веса. //С. Вейдер. Ростов на Дону: Феникс. – 2007. – 197 с.
 21. Вилунас Ю. Рыдающее дыхание излечивает бронхиальную астму и другие заболевания органов дыхания / Ю.Вілунас. – Питер, 2013. – 200с.
 22. Волин С. Три самых эффективных способа оздоровления позвоночника / С.Волин, С.Дьяченко. – Москва : Фолио СП, 2008. – 150с.
 23. Гитун Т.В. Позвоночник и суставы: классические и нетрадиционные методы лечения / Т.В.Гитун. – Ростов н/Дону: Феникс, 2005. – 272с.
 24. Гуревич Д. А. Лікувальна верхова їзда / Д.А. Гуревич // Конярство і кінний спорт, 1997. - № 5 . – С. 27-28
 25. Деминский А. Ц. Методические основы оздоровительной физической культуры : учеб. пособие для ин-тов. физ. культуры и спорта / Деминский А. Ц., Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. – Донецк, 2011. – 67 с.
 26. Дикуль В. Лечим спину от остеохондроза / В.Дикуль. – Москва : Эксмо, 2012. – 128с.
 27. Динейка К.В. Дух, дыхание, психофизические упражнения.-К.:Здоровя, 1982.
 28. Дубогай О.Д. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації: Навчальний посібник/ Дубогай О.Д., Тучак А.М., Костікова С.Д., Єфімов А.О. – Луцьк: Надстир'я, 1998. – 104 с.
 29. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2009. – 279 с.

30. Жабокрицька О.В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення / О.В.Жабокрицька, В.С.Язловецький. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім.В.Винниченка, 2002. – 196с.
31. Жабокрицька О.В. Сучасні методи й системи оздоровлення: навч. посібник / О.В.Жабокрицька, В.С.Язловецький. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім.В.Винниченка, 2005. – 388с.
32. Жарков П.Л.Лечение движением (кинезитерапия) в домашних условиях и в лечебном учреждении при болях в опорно-двигательной системе / П.Л. Жарков, Э.Г. Мартиросов, А.П. Жарков. – Москва : Элит-2000, 2002. – с.
33. Залманов А.С. Тайная мудрость человеческого организма (глубинная медицина) / А.С. Залманов– Москва : Мол. Гвардия, Дидакт, 1991. – 224 с.
34. Здорова школа : довідник шкіл сприяння здоров'ю Львівщини / уклад. Олена Шиян, Юлія Павлова ; за наук. ред. Олени Шиян – Львів : Кольорове небо, 2013. – Ч. 1. – 150 с.
35. Здорова школа: аспекти моніторингу : навч. посіб. / Олена Шиян, Юлія Павлова, Ліліана Кудрик [та ін.] ; за наук. ред. Олени Шиян. – Львів : Кольорове небо, 2013. – 122 с.
36. Здорова школа: аспекти освітньої політики : навч. посіб. / авт. кол. : Шиян О. І., Павлова Ю. О., Іванова М. А. [та ін.] ; за наук. ред. Олени Шиян. – Львів, 2010. – 216 с.
37. Зинатулин С.Н. Дыхательный тренажер Фролова как новая форма дыхательной гимнастики.-Интернет-сайт “Мудрое дыхание”, 2000.- С12-43.
38. Іванов П. «Детка»
39. Каган В.Е. Внутренняя картина здоровья – термин или концепция //Вопросы психологии.-1993.-№1.-С.86-88.
- 40.Кібальник О. Я. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання: навч.-метод. посібник для студентів галузі знань 0101 «Педагогічна освіта» факультетів фізичного виховання педагогічних університетів / О. Я. Кібальник, О. А. Томенко. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 204 с.
41. Кнейпп С. Мое водолечение / С.Кнейпп. – Репринт. изд. – Киев : МПИП «ЛАН» 1993. – 352 с.
42. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч.посібник / Т.Ю. Крецевич, Г.В. Безверхня. – Київ : Олімп. л-ра, 2010. – 370 с.
43. Левицький В. Термінологічний апарат у галузі оздоровчої фізичної культури / Левицький В. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2000. – № 2/3. – С. 93 – 96.
44. Лечебные гимнастики / авт. – сост.Б.Бах. – Москва: АСТ; Киев: НКП, 2008. – 188с.
45. Лидьярд А. Бег с Лидьярдом / А. Лидьярд; Г.Гилмор. – М.: Физкультура и спорт, 1987. –256с.
46. Линдеман Х. Аутогенная тренировка. Путь к восстановлению здоровья и работоспособности: Пер. с нем.-Москва: Физкультура и спорт, 1980.-135с.

47. Ляхова І. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в системі фітнес-індустрії / І. Ляхова, М. Верховська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. – Луцьк, 2015. – № 2 (30). – С. 51–54.
48. Магльований А. В. Основи інформаційного поля здоров'я особистості / А. В. Магльований // Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2010. – Вип. 81. – С. 285–289.
49. Макгилл Л. Избавтесь от болей, улучшите осанку, зрение, слух и пищеварение. – Минск: Попурри, 2003. – 256с.
50. Маккензи Р. Как избавиться от болей в шее и пояснице / Р. Маккензи. – Иркутск : КЦ «Журналист», 1994. – 125 с.
51. Маккензи Р. Физические упражнения как средство развития и воспитания / Р. Маккензи. – Ленинград: Физкультура и туризм, 1930. – 223с.
52. Маккензи Р., 7 шагов к жизни без боли / Р.Маккензи, К.Кьюби Пер. с англ. – Минск :ООО «Попури», 2003.-272 с.
53. Малахов Г.П. Лечебное голодание / Малахов Г.П. – Санкт –Петербург: “Комплект”, 1996. – 356 с.
54. Мацянтовіч Є. Цивілізація і рухова активність людини : [монографія] / Мацянтовіч Є., Рибак О. – Львів : [б. в.], 2004. – 114 с.
55. Милюкова И.В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик/ И.В.Милюкова, Т.А.Евдокимова. – Москва: АСТ; СПб.:Сова, 2007. – 991с.
56. Моль Х. Семь программ здоровья / Моль Х. ; пер. с нем. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 64 с. – (Физкультура и здоровье).
57. Монтиньяк М. Ужинайте и худейте! Для всех, особенно для мужчин /М.Монтиньяк. - пер. с фр. Е.Д.Вознесенской.- Москва :Издательский дом «ОНИКС 21 век».- 2003.-220с.
58. Муравов И. В. Физическая культура и активный отдых в разные возрастные периоды / Муравов И. В. – Киев : Здоров'я, 1973. – 132 с.
59. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я / Мурза В. П. – Київ : Здоров'я, 1991. – 254 с.
60. Мюллер И. Моя система для детей /И.Мюллер. – Москва: Интеграф Сервис, 1991. – 96с.
61. Мюллер И. Моя система: очищение движением /И.Мюллер. – Санкт ПетеНевский проспект, 1999. – 157с.
62. Герберт М. Шелтон Натуральная гигиена.-, Санкт-Петербург: “Лейла”, 1993.- 352 с.
63. Норбеков М. Возьмитесь за свое здоровье, естество не терпит пренебрежения, или хорошее самочувствие на шару / М.Норбеков. – Санкт Петербург, 2005. – 320с.
64. Норбеков М. Опыт дурака, или ключ к прозрению. Как избавиться от очков.-Санкт-Петербург: ИД «Весь», 2002.-316с.
65. Овчинніков Н.А., Нестерова Т.В. Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості. – К.: Олімпійська література. – 1998. – 24 с.

66. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. з фіз. виховання і спорту] / Жданова О. М., Тучак А. М., Котова І. В., Поляковський В. І. – Луцьк : Вежа, 2000. – 241 с.
67. Основы валеологии: в 3-х книгах / Под общ. ред. Академика В.П.Петленко.-К.: Олимпийская литература, 1998, 1999, 1999.-434с, 351с, 447с.
68. Павлова Ю.О. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія / Юлія Павлова. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 356 с.
69. Паффенбаргер Р., И-Мин Ли. Влияние двигательной активности на состояние здоровья и продолжительности жизни // Наука в олимпийском спорте. – Спец. Выпуск 2000. – С.7-24.
70. Передерей Н.А. Система здоровья Кацудзо Ниши. – М: РИПОЛ классик, 2005.-64с.
71. Повна енциклопедія очищення та лікування організму /укл. І. Левашова. – Донецьк: ТОВ «Глорія Трейд», 2011. – 320 с
72. Приступа Є. Н. Здоров'я населення України: проблеми і перспективи / Є. Н. Приступа, Ю. О. Павлова // Здоровий спосіб життя, фізична культура, спорт. Актуальні питання спортивної медицини. Реабілітація: фізична, медична, психологічна : тези І устан. наук.-практ. конф. – Київ, 2014. – С. 129–131.
73. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація": указ Президента України від 09.02.2016 №42/2016
74. Робинсон Л. Пилатес: Путь вперед / Л.Робинсон, Г.Томсон. – Минск: ООО « Попурри», 2003. – 192с
75. Самосюк И.З.Биологические ритмы и акупунктура / И.Самосюк. – Киев : Здоровья,1994. – 32с.
76. Самые лучшие системы оздоровления / авт-сост. Б.Бах. – Москва : Сталкер, 2007. – 640с.
77. Самые эффективные методики очищения, голодания и омоложения / сост. Ю.С.Перенатьев. – Харьков: Книжный клуб «Клуб семейного досуга»; Белгород: ООО Книжный клуб «Клуб семейного досуга»,2010. – 288с.
78. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры/ В.Н.Селуянов. – Москва : СпортАкадемПресс,2001.-172с.
79. Синяков А.Ф. Гимнастика дыхания. –М.: Знание, 1991. - Новое в жизни, науке и технике. -№1.
80. Ситель А.Б. Соло для позвоночника. – Москва: Метафора, 2006. – 224с.
81. Словник української мови : в 11 т. / АН УРСР. Інститут мовознавства ; за ред. І. К. Білодіда. – Київ : Наукова думка, 1970–1980.
82. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н. К. Смирнов. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 121с
83. Смоляр В.И. Оздоровительное питание / Смоляр В.И. – Київ :Здоровья, 1999. –184с

84. Спиридонов Н.И. Самовнушение, движение, сон, здоровье / Н.И.Спиридонов – Москва: Физкультура и спорт, 1987.- 96 с.
85. Степанов А. Дыхательные гимнастики по методам Бутейко, Стрельниковой, Фролова и других авторов /А.Степанов. – СПб.:Вектор, 2005. – 160с.
86. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности : сб. материалов ВОЗ / сост. Е. В. Имас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук. – К.: НУФВСУ, изд-во «Олимп. лит.», 2013. – 528 с.
87. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя : ЗДУ, 1999. – 308 с.
88. Тарковский М.С. Нетрадиционная физкультура. – М.: Знание, 1986. - Новое в жизни, науке и технике. -№1.
89. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навч.посіб.для викладачів і студентів / Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. – Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с.
90. Тетерников Л. И. Рациональная йога.- Москва : Знание, 1992. - 160 с.
91. Толкачев Б. С. Физкультура против недуга / Толкачев Б. С. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 104 с.
92. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : уч. пособие Н.В. Третьякова. / Т.В.Андрюхина, Е.Кетриш. – Москва: Спорт, 2016. – 281с.
93. Удотова Л.Ф. Соціальна статистика / Л.Ф. Удотова. – К. : КНЕУ, 2002. – 376 с.
94. Ужинайте и худейте! Для всех, особенно для мужчин /М.Монтиньяк; Пер. с фр.Е.Д.Вознесенской.- М.:Издательский дом «ОНИКС 21 век».- 2003.- 220с.
95. Физическая культура и здоровье: учебник /Под ред.В.В.Пономаревой .- М.:ГОУ ВУНМЦ, 2001.-352с.
96. Фізична рекреація : навч. посіб. / Приступа Є. Н., Жданова О. М. Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Львів : ЛДУФК, 2010. – 447 с.
97. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О.Яременко, О.Балакірева, О.Вакуленко та ін. – Київ : Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 207с.
98. Фурманов А. Г. Физическая рекреация. Активный отдых, спорт для всех, оздоровление, туризм: учеб. пособие для студентов вузов / А. Г. Фурманов. – Минск : МЕТ, 2009. – 495 с.
99. Ханн Т.Искусство не стареть / Т.Ханн. – Питер, 2013. – 224с.
100. Целебные растения в нашей жизни /под ред Г.К.Смик, Б.М.Гурьянова.- М, 1999.-С.12-32.
101. Цуцумі Й.. Упрощенная методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями. – Москва : Петрополь, 1992. –123с.
102. Чайлдс Г. Великолепная фигура за 15 минут в день / Г.Чайлдс: пер. с англ; Е.А.Мартинкевич. – Минск : ООО «Попурри», 2002. – 208с.

103. Чернявський М. В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів : дис. ... канд. наук з фіз. вих та спорту : 24.00.02 / Чернявський Максим Вікторович. – К., 2011. – 196 с.
104. Шаталова Г. Выбор пути / Г.Шаталова. – Москва : КСП «Елен и Ко», 1996. – 256с.
105. Шелтон Г.М. Натуральная гигиена / Г.М. Шелтон. - Санкт-Петербург: “Лейла”, 1993. – 352 с.
106. Шен И. Пальцевый самомассаж Йосиро Цуцуми. Начинаем с нуля. - Невский проспект, Вектор, 2007. – 125с.
107. Шиян О. Державна освітня політика з питань здорового способу життя молоді : монографія / О. Шиян. – Львів, 2010. – 296 с.
108. Щетинин М.Н.. Дыхательная гимнастика Стрельниковой / М.Н. Щетинин. – Москва : Физкультура и спорт, 2002. – 325с.
109. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2016 рік: МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». Київ; 2017. 516 с.
110. The WHOQOL Group. The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL) : Position Paper From the World Health Organization / The WHOQOL Group // Social Science and Medicine. – 1995. – V. 41, №10. – P. 1403–1409

Допоміжна

1. Виуланас Ю. Рыдающее дыхание излечивает сердечно-сосудистые заболевания , Ю. Виуланас. – Питер, 2012. – 210с.
2. Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности. – Киев.: Здоровье, 1985. – 128с.
3. Цуцуми Й. Исцеляющие пальцы / Й.Цуцуми. – Москва : Летавр, 1994. – 192с.
4. Цуцуми Й. Здоровье на кончиках пальцев. Упрощенная методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями / Й.Цуцуми. – Таллин Биогумус, 1991. – 100с.
5. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. – Метафора, 2010.
6. Hanna T. Somatics: Reawakening the Mind's Control of Movement, Flexibility, and Health / T. Hanna. - Da Capo Press, 1987
7. Hanna T. What is Somatics?/ T. Hanna. - Berkeley: North Atlantic, 1995. – P.341-353.

8. Інформаційні ресурси інтернет

1. Електронна версія текстів лекцій, відео матеріали до семінарських занять.
 2. Мультимедійне супроводження лекційних занять.
1. Комплекс пальцевых упражнений для сохранения здоровья <http://www.xsp.ru/med/pub/outpub.php?id=671>
 2. Лікування бджолами: як це відбувається // <https://sviymed.com/ukr/staty/95-lechenie-pchelami>

3. Огністий А.В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі системи (короткий довідник) / Огністий А.В. – Тернопіль: СМТ «ТАЙП», 2009. – 76с. http://www.academia.edu/31271064/Сучасні_фізкультурно_оздоровчі_системи_короткий_довідник_.pdf
4. Оздоровча система доктора Дуриманова/ http://www.zid.com.ua/ukr_creativework/ozdorovcha-systema-doktora-durymanova
5. Томенко О. Міжнародний досвід організації проектів та програм зі здоров'язбереження і рухової активності різних груп населення [Електронний ресурс] / Олександр Томенко // Спортивна наука України. – 2014. – №3 (61). – С. 12–18. – Режим доступу : <http://sportscience.ldufk.edu.ua> (дата перегляду : 18.12.2015).

Засоби поточного та підсумкового контролю навчання

Поточний контроль здійснюється під час проведення семінарських занять в усній та письмовій формах.

1. Опитування.
2. письмова робота модуля 1.
3. письмова робота модуля 2.
4. реферативні повідомлення на семінарських заняттях

Підсумковий контроль – залік

Залікові програмні вимоги

з курсу «Оздоровчо-рекреаційні технології» для студентів 4 курсу факультету педагогічної освіти

1. Основні поняття дисципліни.
2. Характеристика стану здоров'я населення України;
3. Підходи щодо визначення поняття здоров'я;
4. Критерії здоров'я;
5. Здоров'я людини та його взаємозв'язок зі способом життя;
6. Фактори, що впливають на здоров'я;
7. Класифікація оздоровчих технологій.
8. Найважливіші фактори “Режиму здоров'я” за М.М. Амосовим;
9. Система оздоровлення “1000 рухів”
10. Профілактико-відновна гімнастика Ф.Т. Ткачова;
11. Методика оздоровчих занять бігом за Лідьярдом;
12. Особливості системи “Бодіфлекс”
13. Система Пілатеса.
14. Система оздоровлення хребта Мікуліна.
15. Методика збереження здоров'я Ніші.

16. Система оздоровлення Дікуля.
17. Система зміцнення хребта за методом Брега.
18. Система оздоровчих Мудрів.
19. Система оздоровлення «Українська йога»
20. Система оздоровлення очей за методикою Бейтса і Корбетт.
21. Гімнастика Гермеса.
22. Методика збереження здоров'я пальцевими вправами Йосіро Цуцумі.
23. Методика позбавлення від вікових хвороб Томаса Ханна.
24. Сутність біоритмології.
25. Система самооздоровлення Норбекова;
26. Сутність біоритмології.
27. Поради В.П. Петренка щодо поліпшення психічного здоров'я особистості
28. Сутність аутотренінгу;
29. Методика проведення аутотренінгу;
30. Особливості використання систем харчування;
31. Система американських дієтологів Джеймса і Пітера Д'адамо.
32. Методика оздоровчого харчування Мішеля Мотиньяка.
33. Роздільне харчування і здоров'я. Сім програм здоров'я Ханса Моля;
34. “Програма харчування” за Х. Модем;
35. “Програма фізичної активності” за Х. Модем;
36. “Програма боротьби з палінням” за Х. Модем;
37. “Антиалкогольна програма” за Х. Модем;
38. “Програма профілактики захворювань” за Х. Модем;
39. “Програма профілактики нещасних випадків за Х. Модем;
40. “Програма психічної міцності” за Х. Модем;
41. Природні захисні сили організму і способи їх стимуляції за А. Залмановим;
42. Методика С.Кнейппа.
43. Методика загартування П.Іванова.
44. Нетрадиційні системи загартування.
45. Особливості дихальних гімнастик;
46. Духовне, психічне і фізичне здоров'я за Г. Шаталовою;
47. Система оздоровлення Малахова;
48. Методи очищення організму.
49. ПРОГРАМА духовного оздоровлення Ю.А. Андрєєва.
50. Система Луїзи Хей.
51. Система Малахова
52. Система Шаталової
53. Китайська дихальна система.

54. Система відновлення природнього типу дихання К.В.Динейка
55. Система дихання Г.С.Шаталової.
56. “Ридаюча” система дихання Ю.Г.Вілунаса.

**Завдання на самостійну роботу для студентів, які навчаються за
індивідуальним графіком**

№ пп	Тема	Кіл-ть год.	Зміст завдання	Форма звітності
1.	Рекреаційно-оздоровчі потреби населення	4	Знати стан рек.-озд. діяльності в Україні та вікову динаміку розвитку рекреаційно-оздоровчих потреб населення. Законспектувати визначення основних понять.	Конспект, співбесіда
2.	Методи стимуляції захисних сил організму за участю фізичних вправ	5	Знати методіку Залманова, систему самооздоровлення Норбекова, поради з оздоровлення С.Кнейппа	Співбесіда
3.	Психофізичне тренування в системі оздоровчих занять	4	Вміти охарактеризувати аутогенне тренування, знати методіки самопереконавання	Співбесіда
4.	Авторські оздоровчі програми	5	Знати методіки: Т, М. Амосова, Кнейппа, Х. Моля, А. Малахова, Ф. Ткачова, Лідьярда, Монтеньяка	Співбесіда