

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Львівський державний університет фізичної культури**

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

галузь знань 01 Освіта  
(шифр і назва)

спеціальність: 017 - фізична культура і спорт  
(шифр і назва спеціальності)

рівень освіти: Магістр

Факультет: фізичної культури і спорту, післядипломного та заочного навчання

Львів

Робоча 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).

Розробник:

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

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 1,5	Галузь знань 01 Освіта	Нормативна	
Змістових модулів – 2	Спеціальність: 017 - Фізична культура і спорт	<b>Рік підготовки:</b>	
Загальна кількість годин - 90		4-й	5-й
		<b>Семестр</b>	
		7-й	9 -й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента - 2	I рівень вищої освіти: бакалавр	<b>Лекції</b>	
		16 год.	8год.
		<b>Семінарські</b>	
		20 год.	4год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		54 год.	78год.
<b>Індивідуальні завдання</b>			
Вид контролю: залік			

#### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 30/60

для заочної форми навчання – 12/78

## **2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

**Мета** підвищити фаховість майбутнього спеціаліста в області оздоровлення та відновлення людини за допомогою як сучасних засобів фізичного виховання, так і нетрадиційних систем оздоровлення.

### **Завдання:**

- озброїти майбутніх спеціалістів знаннями про системи оздоровлення для дорослого населення.;
- сформувати уявлення про раціональне використання нетрадиційних систем оздоровлення
- навчити застосуванню у майбутній професійній діяльності різноманітних сучасних засобів фізичного виховання і нетрадиційних систем оздоровлення
- сформувати у студентів практичні навички проведення рекреаційно-оздоровчих занять;

### **Студенти повинні знати:**

- основні поняття і терміни;
- структуру та характеристику оздоровчих систем;
- особливості оздоровчих технологій відповідно класифікації;
- особливості використання різних засобів оздоровлення

### **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.

## **3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1.**

### **ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ**

### **ЛЕКЦІЇ**

#### **1. ВВЕДЕННЯ В ДИСЦИПЛІНУ «ОЗДОРОВЧ-РЕКРЕАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ» - (2 год)**

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 - (6 год)**

**2.** 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.

**3.** Особливості системи Ніши. Система оздоровлення Маккензі; Система оздоровлення Дікуля. Система зміцнення хребта за методом Брега. Система оздоровчих Мудрів. Система оздоровлення очей за методикою Бейтса і Корбетт.

**4.** Система оздоровлення Норбекова. Система оздоровлення “Українська йога”. Система оздоровлення академіка Мікуліна. Гімнастика Гермеса. Система Су-Джок. Методика збереження здоров'я Йосіро Цуцумі. Методика Томаса Ханна.

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЛЕННЯ**

### **ЛЕКЦІЇ**

#### **1. ТЕХНОЛОГІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ОЗДОРОВЛЕННЯ - (2 год.)**

Система оздоровлення М.Норбекова: мета, основні етапи, сутність складових Аутогенне тренування: мета, основні завдання, сутність. Поради В.П. Петренка щодо поліпшення психічного здоров'я особистості. Сутність біоритмології.

#### **2. ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ (2год)**

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.

#### **3.ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ЗАГАРТУВАННЯ (2год)**

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

#### **4. ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ОЧИЩЕННЯ ОРГАНІЗМУ (2год.)**

Програма духовного оздоровлення Ю.А.Андреева. Оздоровча система очищення Семенової. Система Луїзи Хей. Технологія оздоровлення Малахова. Оздоровча система П.Брегга.

### **СЕМІНАРСЬКІ ЗАНЯТТЯ**

#### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1**

#### **1.ВВЕДЕННЯ В ДИСЦИПЛІНУ «ОЗДОРОВЧ-РЕКРЕАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ» - (2 год)**

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.

На другій половині студенти здійснюють:

- тест «Рівень здоров'я»;
- тест «Індивідуальний тест здоров'я»;
- тест «Стан функціональних систем організму» (Душанін)

#### **2.ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ (2 ГОД).**

Система Пілатеса. Система Амосова: «Режим здоров'я». Система Амосова «1000 рухів». Система «Бодіфлекс».

На другій половині заняття студенти ознайомлюються із програмою тренувань за системою Пілатеса та Бодіфлекс (відеоогляд).

#### **3 ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ (2 ГОД).**

Система Лідьярда. Профілактико-відновна гімнастика Ф.Т. Ткачова. Система оздоровлення Ніші. Система зміцнення хребта за методом Маккензі. Система оздоровлення Дікуля.

На другій половині заняття студенти ознайомлюються із програмою тренувань за системою Ніши (відеоогляд).

#### **4 ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ (2 ГОД).**

Система зміцнення хребта за методом Брега. Система оздоровчих Мудрів. Система оздоровлення очей за методикою Бейтса і Корбетт. Система оздоровлення Норбекова (суглобова гімнастика).

На другій половині заняття студенти пишуть письмову роботу.

#### **5 ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ (2 ГОД).**

Система оздоровлення "Українська йога". Гімнастика Гермеса. Система Су-Джок. Методика збереження здоров'я пальцевими вправами Йосіро Цуцумі. Методика позбавлення від вікових хвороб Томаса Ханна.

На другій половині заняття студенти пишуть контрольну роботу №1

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2**

#### **1. ТЕХНОЛОГІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ОЗДОРОВЛЕННЯ - (2 ГОД).**

Система оздоровлення Мірзакаріма Норбекова. Аутогенне тренування: мета, завдання, сутність. Поради В.П.Петренка. Сутність біоритмології.

На другій половині заняття студенти ознайомлюються із програмою тренувань за системою Норбекова (відеоогляд).

Виконання практичних робіт:

- САН
- Визначення своїх біоритмів
- Визначення рівня тривожності

#### **2. ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ**

Програми здоров'я Ханса Моля. Методика оздоровчого харчування Мішеля Монтиньяка. Роздільне харчування і здоров'я. Система американських дієтологів Джеймса і Пітера Д'адамо.

#### **3. ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ЗАГАРТУВАННЯ**

Методика капіляротерапії А. Залманова. Методика водолікування С.Кнейппа. Методика загартування П.Іванова. Нетрадиційні системи загартування (кріотерапія, аромотерапія, система Баки, фен-шуй).

#### **4. ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ОЧИЩЕННЯ ОРГАНІЗМУ**

Програма духовного оздоровлення Ю.А.Андреєва. Оздоровча система очищення Семенової. Система Луїзи Хей. Технологія оздоровлення Малахова. Оздоровча система П.Брегга.

#### **5. ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧОГО ДИХАННЯ**

Китайська дихальна система. Система відновлення природнього типу дихання К.В.Динейка Система дихання Г.С.Шаталової. "Ридаюча" система дихання Ю.Г.Вілунаса.

Захист рефератів, написання контрольної роботи №2

### **4. Структура навчальної дисципліни**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	с	лаб	інд	с.р.		л	с	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Модуль 1												
Змістовий модуль 1. ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ												
Тема 1. Введення в дисципліну «Оздоровчо-рекреаційні технології»	5	2	2			1	5	2				3
Тема 2. Оздоровчі технології фізичного розвитку	16	6	8		2	1	14	4				10
Разом за змістовим модулем 1	22	8	10		2	2	19	6				13
Змістовий модуль 2. ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЛЕННЯ												
Тема 1. Технології психоемоційного оздоровлення	6	2	2			2	7	2			2	3
Тема 2. Технології оздоровчого харчування	4	2	2		1		7		2		2	3
Тема 3. Оздоровчі технології загартування	6	2	2			1	7		2			5
Тема 4. Оздоровчі технології очищення організму	6	2	2		1		5				2	3
Тема 5. Технології оздоровчого дихання			2									
Разом за змістовим модулем 2	23	8	10		2	3	26	2	4		6	14
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>16</b>	<b>20</b>		<b>4</b>	<b>5</b>	<b>90</b>	<b>8</b>	<b>4</b>		<b>6</b>	<b>78</b>

### 5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми змістовного модуля №1	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Введення в дисципліну «Рекреаційно-оздоровчі технології»	2/-	
2	Оздоровчі технології фізичного розвитку	6/-	
	Назва теми змістовного модуля №2		
1	Технології психоемоційного оздоровлення	2/-	
2	Технології оздоровчого харчування	2/2	
3	Оздоровчі технології загартування	2/2	
4	Оздоровчі технології очищення організму	4/-	
	Технології оздоровчого дихання	2/-	
	Всього	20/4	

### 6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма

1	Сучасний стан здоров'я дорослого населення	5/7
2	Оздоровча система Бубновського	5/7
3	Оздоровча система Міллера	5/7
4	Оздоровча система Ісама Хамдїй	5/7
5	Оздоровча система Сандова	5/7
6.	Оздоровча система Норбекова (для вух)	5/7
7.	Оздоровча система роздільного харчування	5/7
8.	Оздоровча система П.Брегга (голодування)	5/7
9	Оздоровча система Мюллера	5/7
10	Оздоровча система «ридаюча гімнастика»	5/7
11	Оздоровча система Пілатеса (велике обладнання)	4/8
<b>Разом</b>		<b>54/78</b>

### 6. Індивідуальні завдання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Рекреаційно-оздоровчі потреби населення	1/3
2	Методи стимуляції захисних сил організму за участю фізичних вправ	2/3
3	Психофізичне тренування в системі оздоровчих занять	1/4
Разом		4/10

### 7. Методи навчання

**Словесні методи:** розповідь-пояснення, бесіди, лекції.

**Наочні методи:** відео перегляд окремих авторських систем, презентація

**Практичні методи:** усне і письмове опитування, міні-лекції.

### 8. Методи контролю

#### 1-й модуль

- Опитування (відповідь чи доповнення) – 0-15 балів;
- Практичні роботи – 0-3 балів;
- Самостійна робота (табличка) – 6 балів
- Реферат – 0-10 балів;

Підсумкова контроль робота – 0-26 балів;

- Максимальна сума балів за модуль – 60 балів

#### Система оцінювання контрольної роботи

Кількість балів за 1 модуль	Оцінка
23-26	5 (відмінно)
18-22	4 (добре)
14-17	3 (задовільно)
0-13	2 (незадовільно)

#### Система оцінювання 1 модуля

Кількість балів за 1 модуль	Оцінка
54 - 60	5 (відмінно)
44,5 – 53,5	4 (добре)





контрольна робота		50				50						<b>100</b>
самопідготовка												
<b>Разом</b>		<b>50</b>				<b>50</b>						<b>100</b>

### 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	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
75-81	<b>C</b>		
65-74	<b>D</b>	задовільно	
61-64	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 10. Методичне забезпечення

Підручник, лекційний матеріал, тестові завдання.

### Рекомендована література

#### Основна

- Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Амосов Н. М. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 63 с.
- Амосов Н. Энциклопедия здоровья / М.Амосов.- Д.: «Издательство Сталкер», 2003. – 464 с.
- Андреев Ю. А. Исцеление человека /Андреев Ю. А. – Санкт-Петербург: “Респекс”, 1995. – 359 с.
- Андреев Ю. А. Три кита здоровья / Андреев Ю. А. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 336 с.
- Барский К.М. Уроки китайской гимнастики. – Вып. 1.2. – Москва : Рад. Спорт, 1990. – 48с.
- Бейтс У. Улучшение зрения без очков по методу Бейтса. Как приобрести хорошее зрение без очков / У. Бейтс, М. Корбетт. – Вильнюс : Полина, 1990. – 272 с.
- Бейтс У. Улучшение зрения по методу Бейтса. – Москва: 1990. 263с.
- 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 : Астрейя-центр, 2008. – с.
- 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>
- Брегг П. Чудодейственное голодание/ П.Брегг. – Киев : МП «Лілея», 1992. – 84с.
- Бубновский С. М. Секреты суставов или 20 незаменимых упражнений. — Москва :

2004. – 80 с.

12. Бубновский С. М. Теория и методика кинезитерапии. Методическое пособие / С.М.Бубновский – М., 2011. – 56 с.
13. 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.
14. 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.
15. Вейдер С. Пилатес для идеального веса. //С. Вейдер. Ростов на Дону: Феникс. – 2007. – 197 с.
16. Вилунас Ю. Рыдающее дыхание излечивает бронхиальную астму и другие заболевания органов дыхания / Ю.Вілунас. – Питер, 2013. – 200с.
17. Волин С. Три самых эффективных способа оздоровления позвоночника / С.Волин, С.Дьяченко. – Москва : Фолио СП, 2008. – 150с.
18. Гитун Т.В. Позвоночник и суставы: классические и нетрадиционные методы лечения / Т.В.Гитун. – Ростов н/Дону: Феникс, 2005. – 272с.
19. Гуревич Д. А. Лікувальна верхова їзда / Д.А. Гуревич // Конярство і кінний спорт, 1997. - № 5 . – С. 27-28
20. Дикуль В. Лечим спину от остеохондроза / В.Дикуль. – Москва : Эксмо, 2012. – 128с.
21. Динейка К.В. Дух, дыхание, психофизические упражнения.-К.:Здоровья, 1982.
22. Жабокрицька О.В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення / О.В.Жабокрицька, В.С.Язловецький. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім.В.Винниченка, 2002. – 196с.
23. Жабокрицька О.В. Сучасні методи й системи оздоровлення: навч. посібник / О.В.Жабокрицька, В.С.Язловецький. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім.В.Винниченка, 2005. – 388с.
24. Залманов А.С. Тайная мудрость человеческого организма (глубинная медицина) / А.С. Залманов– Москва : Мол. Гвардия, Дидакт, 1991. – 224 с.
25. Здоровая 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.
26. Здоровая школа: аспекты мониторингу : навч. посіб. / Олена Шиян, Юлія Павлова, Ліліана Кудрик [та ін.] ; за наук. ред. Олени Шиян. – Львів : Кольорове небо, 2013. – 122 с.
27. Здоровая школа: аспекты 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.
28. Иванов П. «Детка»
29. Кнейпп С. Мое водолечение / С.Кнейпп. – Репринт. изд. – Киев : МПИП «ЛАН» 1993. – 352 с.
30. Левицький В. Термінологічний апарат у галузі оздоровчої фізичної культури / Левицький В. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2000. – № 2/3. – С. 93 – 96.
31. Лечебные гимнастики / авт. – сост.Б.Бах. – Москва: АСТ; Киев: НКП, 2008. – 188с.
32. Лидьярд А. Бег с Лидьярдом / А. Лидьярд; Г.Гилмор. – М.: Физкультура и спорт, 1987. –256с.
33. Линдеман Х. Аутогенная тренировка. Путь к восстановлению здоровья и работоспособности: Пер. с нем.-Москва: Физкультура и спорт, 1980.-135с.
34. Макгилл Л. Избавьтесь от болей, улучшите осанку, зрение, слух и пищеварение. – Минск: Попурри, 2003. – 256с.
35. Маккензи Р. Как избавиться от болей в шее и пояснице / Р. Маккензи. – Иркутск : КЦ «Журналист», 1994. – 125 с.
36. Маккензи Р. Физические упражнения как средство развития и воспитания / Р. Маккензи. – Ленинград: Физкультура и туризм, 1930. – 223с.
37. Маккензи Р., 7 шагов к жизни без боли / Р.Маккензи, К.Кьюби Пер. с англ. – Минск :ООО «Попури», 2003.-272 с.

38. Малахов Г.П. Лечебное голодание / Малахов Г.П. – Санкт –Петербург: “Комплект”, 1996. – 356 с.
39. Мацянтівч Є. Цивілізація і рухова активність людини : [монографія] / Мацянтівч Є., Рибак О. – Львів : [ б. в. ], 2004. – 114 с.
40. Милюкова И.В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик/ И.В.Милюкова, Т.А.Евдокимова. – Москва: АСТ; СПб.:Сова, 2007. – 991с.
41. 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).
42. 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.
43. Мюллер И. Моя система для детей /И.Мюллер. – Москва: Интеграф Сервис, 1991. – 96с.
44. Мюллер И. Моя система: очищение движением /И.Мюллер. – Санкт Петербургский проспект, 1999. – 157с.
45. Герберт М. Шелтон Натуральная гигиена.- Санкт-Петербург: “Лейла”, 1993.- 352 с.
46. Норбеков М. Возьмитесь за свое здоровье, естество не терпит пренебрежения, или хорошее самочувствие на шару / М.Норбеков. – Санкт Петербург, 2005. – 320с.
47. Норбеков М. Опыт дурака, или ключ к прозрению. Как избавиться от очков.-Санкт-Петербург: ИД «Весь», 2002.-316с.
48. Овчинников Н.А., Нестерова Т.В. Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості. – К.: Олімпійська література. – 1998. – 24 с.
49. 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.
50. Основы валеологии: в 3-х книгах / Под общ. ред. Академика В.П.Петленко.-К.: Олимпийская литература, 1998, 1999, 1999.-434с, 351с, 447с.
51. Павлова Ю.О. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія / Юлія Павлова. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 356 с.
52. Паффенбаргер Р., И-Мин Ли. Влияние двигательной активности на состояние здоровья и продолжительности жизни // Наука в олимпийском спорте. – Спец. Выпуск 2000. – С.7-24.
53. Передерей Н.А. Система здоровья Кацудзо Ниши. – М: РИПОЛ классик, 2005.-64с.
54. Повна енциклопедія очищення та лікування організму /укл. І. Левашова. – Донецьк: ТОВ «Глорія Трейд», 2011. – 320 с
55. 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.
56. 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
57. Робинсон Л. Пилатес: Путь вперед / Л.Робинсон, Г.Томсон. – Минск: ООО «Попурри», 2003. – 192с
58. Самосюк И.З.Биологические ритмы и акупунктура / И.Самосюк. – Киев : Здоровья,1994. – 32с.
59. Самые лучшие системы оздоровления / авт-сост. Б.Бах. – Москва : Сталкер, 2007. – 640с.
60. 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.
61. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н.Селуянов. – Москва : СпортАкадемПресс,2001.-172с.
62. Синяков А.Ф. Гимнастика дыхания. –М.: Знание, 1991. - Новое в жизни, науке и технике. -№1.
63. Ситель А.Б. Соло для позвоночника. – Москва: Метафора, 2006. – 224с.

64. Смоляр В.И. Оздоровительное питание / Смоляр В.И. – Київ :Здоровья, 1999. –184с
65. Спиридонов Н.И. Самовнушение, движение, сон, здоровье / Н.И.Спиридонов – Москва: Физкультура и спорт, 1987.- 96 с.
66. Степанов А. Дыхательные гимнастики по методам Бутейко, Стрельниковой, Фролова и других авторов /А.Степанов. – СПб.:Вектор, 2005. – 160с.
67. 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.
68. 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.
69. Тетерніков Л. І. Рациональная йога.- Москва : Знание, 1992. - 160 с.
70. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : уч. пособие Н.В. Третьякова. / Т.В.Андрюхина, Е.Кетриш. – Москва: Спорт, 2016. – 281с.
71. Удотова Л.Ф. Соціальна статистика / Л.Ф. Удотова. – К. : КНЕУ, 2002. – 376 с.
72. Ужинайте и худейте! Для всех, особенно для мужчин /М.Монтиньяк; Пер. с фр.Е.Д.Вознесенской.- М.:Издательский дом «ОНИКС 21 век».- 2003.-220с.
73. Физическая культура и здоровье: учебник /Под ред.В.В.Пономаревой .-М.:ГОУ ВУНМЦ, 2001.-352с.
74. 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.
75. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О.Яременко, О.Балакірева, О.Вакулєнко та ін. – Київ : Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 207с.
76. 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.
77. Ханн Т.Искусство не стареть / Т.Ханн. – Питер, 2013. – 224с.
78. Целебные растения в нашей жизни /под ред Г.К.Смик, Б.М.Гурьянова.-М, 1999.-С.12-32.
79. Цуцумі Й. Упрощенная методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями. – Москва : Петрополь, 1992. – 123с.
80. Чайлдерс Г. Великолепная фигура за 15 минут в день / Г.Чайлдерс: пер. с англ; Е.А.Мартинкевич. – Минск : ООО «Попурри», 2002. – 208с.
81. 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.
82. Шаталова Г. Выбор пути / Г.Шаталова. – Москва : КСП «Елен и Ко», 1996. – 256с.
83. Шелтон Г.М. Натуральная гигиена / Г.М. Шелтон. - Санкт-Петербург: “Лейла”, 1993. – 352 с.
84. Шен И. Пальцевый самомассаж Йосиро Цуцуми. Начинаем с нуля. - Невский проспект, Вектор, 2007. – 125с.
85. Шиян О. Державна освітня політика з питань здорового способу життя молоді : монографія / О. Шиян. – Львів, 2010. – 296 с.
86. Щетинин М.Н.. Дыхательная гимнастика Стрельниковой / М.Н. Щетинин. – Москва : Физкультура и спорт, 2002. – 325с.
87. 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.
88. 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 спортивної діяльності. – Київ.: Здоров'я, 1985. – 128с.
3. Цуцуми Й. Ісцеляючі пальці / Й.Цуцуми. – Москва : Летавр, 1994. – 192с.
4. Цуцуми Й. Здоров'я на кончиках пальців. Упрощена методика збереження здоров'я пальцевими вправами / Й.Цуцуми. – Таллінн Біогукус, 1991. – 100с.
5. Щетинин М. Н. Дихальна гімнастика А. Н. Стрельникової. – 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 пальцевих вправ для збереження здоров'я  
<http://www.xsp.ru/med/pub/outpub.php?id=671>
  2. Лікування бджолами: як це відбувається // <https://sviyed.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](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](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).

## **Перелік залікових питань :**

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..Андреєва.
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.