

Семінарські заняття:

Заняття 1 (семінарське)

Тема: Введення в дисципліну “Оздоровчо-рекреаційні технології” - (2 години).

План:

1. ОРТ як навчальна дисципліна
2. Характеристика стану здоров'я населення України
3. Здоров'я людини та його взаємозв'язок зі способом життя.
4. Структура і характеристика сучасних оздоровчих технологій

На другій половині студенти здійснюють: самооцінку здоров'я за Войтенко В., вираховують рівень здоров'я та індивідуальний тест здоров'я.

Література:

1. Овчинніков Н.А., Нестерова Т.В. Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості. – К.: Олімпійська література. – 1998. – 24 с.
2. Паффенбаргер Р., И-Мин Ли. Влияние двигательной активности на состояние здоровья и продолжительности жизни //Наука в олимпийском спорте.-Спец. Выпуск 2000.-С.7-24.
3. Апанасенко Г. «Спорт для всех» и новая феноменология здоров'я //Наука в олимпийском спорте.-Спец. Выпуск 2000.-С.36-40.
4. Каган В.Е. Внутренняя картина здоровья – термин или концепция //Вопросы психологии.-1993.-№1.-С.86-88.
5. Физическая культура и здоровье: Учебник /Под ред.В.В.Пономаревой .- М.:ГОУ ВУНМЦ, 2001.-352с.
6. Основы валеологии: в 3-х книгах / Под общ. ред. Академика В.П.Петленко.- К.: Олимпийская литература, 1998, 1999, 1999.-434с, 351с, 447с.

Заняття 2-3-4-5 (семінарські)

Тема: Оздоровчі технології фізичного розвитку (8 год).

План семінарського заняття№2:

1. Система Пілатеса.
2. Система Амосова: «Режим здоров'я»
3. Система Амосова “1000 рухів”.

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

План семінарського заняття№3

1. Система «Бодіфлекс».
2. Система Лідьярда.
3. Профілактико-відновна гімнастика Ф.Т. Ткачова.
4. Система оздоровлення академіка Мікуліна.

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

План семінарського (практичного заняття) №4

1. Система зміцнення хребта за методом Маккензі.
2. Система оздоровлення Ніші.
3. Система оздоровлення Дікуля.

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

План семінарського (практичного заняття) №5

4. Система зміцнення хребта за методом Брега
5. Система оздоровчих Мудрів.
6. Система оздоровлення очей за методикою Бейтса і Корбетт.

Студенти на другій половині заняття підраховують:

- своє самопочуття, активність та настрій за відповідною методикою САН;
- визначення біоритму працездатності ("сова" чи "жайворонки").
- оцінку ступеня ризику серцево-судинних захворювань за Душаніним С.А.

Заняття 6 (семінарське)

Тема: Технології психоемоційного оздоровлення - (2 години).

План:

1. Аутогенне тренування: мета, завдання, сутність
2. Система оздоровлення Мірзакаріма Норбекова.
3. Поради В.П.Петренка.

Студенти на другій половині заняття визначають рівень духовного розвитку школярів

Література:

1. Линдеман Х. Аутогенная тренировка. Путь к восстановлению здоровья и работоспособности: Пер. с нем.-Москва: Физкультура и спорт, 1980.-135с.
2. Спиридонов Н.И. Самовнушение, движение, сон, здоровье.- Москва: Физкультура и спорт, 1987.- 96 с.
3. Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности. –К.: Здоровье, 1985. – 128с.
4. М. Норбеков. Опыт дурака, или ключ к прозрению. Как избавиться от очков.-Санкт-Петербург: ИД «Весь», 2002.-316с.

Заняття 7 (семінарське)

Тема: Технології оздоровчого харчування

План:

1. Програми здоров'я Ханса Моля.
2. Методика оздоровчого харчування Мішеля Мотиньяка.
3. Роздільне харчування і здоров'я.
4. Система американських дієтологів Джеймса і Пітера Д'адамо.

Література:

1. Моль Х. Семь программ здоровья: Пер. с нем. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 72 с.
2. Ужинайте и худейте! Для всех, особенно для мужчин /М.Монтиньяк; Пер. с фр.Е.Д.Вознесенской.- М.:Издательский дом «ОНИКС 21 век».- 2003.-220с.
3. Смоляр В.И. Оздоровительное питание.- К.:Здоровья, 1999.-184с.

Заняття 8 (семінарське)

Тема: Оздоровчі технології загартування

План:

1. Методика капіляротерапії А. Залманова;
2. Методика водолікування С.Кнейппа.
3. Методика загартування П.Іванова.
4. Нетрадиційні системи загартування (кріотерапія).

Література:

1. Залманов А.С. Тайная мудрость человеческого организма (глубинная медицина). – М.: Мол. Гвардия, Дидакт, 1991. – 224 с.
2. Кнейпп С. Мое водолечение. – Репринт. изд. – К.: МПИП «ЛАН» 1993. – 352 с.
3. П.Іванов. «Детка»
4. Целебные растения в нашей жизни /під ред Г.К.Смик, Б.М.Гурьянова.-М, 1999.-С.12-32.

Заняття 9 (семінарське)

Тема: Оздоровчі технології очищення організму

План

1. Сутність системи Малахова
2. Особливості системи Шаталової
3. Оздоровча система Семенової
4. Оздоровча система П. Брегга

1. ПРОГРАМА духовного оздоровлення Ю.А..Андрєєва.
2. Система Луїзи Хей.
3. Оздоровче голодування.
1. Фракційний метод голодування Войтовича Г. А.

Література:

2. Шаталова Г. Выбор пути.-Москва: КСП «Елен и Ко».-250С.

3. Синяков А.Ф. Гимнастика дыхания. –М.: Знание, 1991. -Новое в жизни, науке и технике. -№1.
4. Тарковский М.С. Нетрадиционная физкультура. –М.: Знание, 1986. - Новое в жизни, науке и технике. -№1.

Заняття 10 (семінарське)

Тема: Технології оздоровчого дихання

План:

1. Китайська дихальна система.
2. Дихальна гімнастика йогів (пранаяма).
3. Система відновлення природнього типу дихання К.В.Динейка
4. Система дихання Г.С.Шаталової.
5. “Ридаюча” система дихання Ю.Г.Вілунаса.

Література:

1. Барский К.М. Уроки китайской гимнастики. –Вып. 1.2. –М.: Рад. Спорт, 1990. –48с.
2. “Натуральная гигиена”.- Герберт М. Шелтон., Санкт-Петербург: “Лейла”, 1993.- 352 с.
3. “Рациональная йога”.- Тетерніков Л. І., М:“Знание”, 1992. - 160 с.
4. Динейка К.В. Дух, дыхание, психофизические упражнения.-К.:Здоровья, 1982.
5. Зинатулин С.Н. Дыхательный тренажер Фролова как новая форма дыхательной гимнастики.-Интернет-сайт “Мудрое дыхание”, 2000.- С12-43.
6. Сткпанов А. Дыхательные гимнастики по методам Бутейко, Стрельниковой, Фролова и других авторов.-СПб.: Вектор, 2005.- 160с.