

Освітній компонент	Вибірковий освітній компонент 4.2 «ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ»
Рівень ВО	Перший (бакалаврський) рівень
Назва спеціальності / освітньо-професійної програми	014 Середня освіта (Фізична культура) / Середня освіта. Фізична культура
Форма навчання	Денна / заочна
Курс, семестр, протяжність	3-й курс, 5-й семестр, один семестр
Семестровий контроль	залік
Обсяг годин (усього: з них лекції / практичні)	Денна: 5 кредитів, 150 год. (лекції – 10 год., практичні – 20 год.) Заочна: 5 кредитів, 150 год. (лекції – 4 год., практичні – 6 год.)
Мова викладання	українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	Теорії фізичного виховання та рекреації
Автор дисципліни	Доцент Гнітецька Тетяна Володимирівна
Короткий опис	
Вимоги до початку вивчення	Наявність достатнього освітнього базису з анатомії та фізіології людини, психології фізичної активності, педагогіки, долікарської медичної допомоги та БЖД
Що буде вивчатися	Поняття про здоров'я людини та технології його збереження. Вікові особливості фізичного стану людей зрілого, похилого, старечого віку, довгожителів та технології підтримання здоров'я дорослих з врахуванням цих особливостей. Технології оздоровлення дорослих людей фізичними вправами. Основи раціонального режиму праці, відпочинку, харчування, сну дорослих людей. Нетрадиційні методи оздоровлення дорослих людей. Біологічний вік людини, контроль та оцінка фізичного здоров'я дорослих.
Чому це цікаво / треба вивчати	ВОК «Оздоровчі технології дорослого населення» розширить Вашу професійну компетентність зі спеціальності 014 «Середня освіта (Фізична культура)» й удосконалить готовність до роботи з оздоровлення дорослого населення.
Чому можна навчитися (результати навчання)	У процесі навчання студент отримає знання про: ✓ поняття оздоровчих технологій дорослих людей; ✓ вікові особливості фізичного стану людей

	<p>зрілого, похилого, старечого віку, довгожителів;</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ технології оздоровлення дорослих людей фізичними вправами; ✓ технології оздоровлення дорослих людей дихальними вправами; ✓ здорове харчування дорослих людей з різними групами фізичної активності; ✓ гігієну сну в системі оздоровлення дорослих людей; ✓ оздоровчі технології загартування дорослих людей; ✓ авторські нетрадиційні методики оздоровлення дорослих людей; ✓ основи контролю та діагностики стану здоров'я дорослих людей.
<p>Як можна користуватися набутими знаннями й уміннями (компетентності)</p>	<p>Після засвоєння ВОК студенти умітимуть підбирати засоби, методи, форми оздоровлення дорослих людей різного віку; розробляти індивідуальні програми кондиційних занять; визначати біологічний вік людини; проводити педагогічні дослідження з оцінки фізичної підготовленості дорослих людей різних вікових періодів; порівнювати реальні параметри фізичного розвитку й фізичної підготовленості дорослих людей з модельними; володіти методами й формами просвітницької роботи щодо зміцнення здоров'я дорослого населення тощо.</p>