

Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»
Кафедра медико-біологічних основ охорони життя та цивільного захисту

**Методичні рекомендації до практичних занять з
дисципліни «Методологія керування фізичним
здоров'ям людини»**
(для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти
ОП «Середня освіта (Фізична культура)»)



Слов'янськ - Дніпро, 2024 р.

M54

Рекомендовано вченою радою ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (протокол № 6 від 21.03.2024 р.)

Укладачі: кандидат педагогічних наук, доцент, зав.кафедри медико-біологічних основ охорони життя та цивільного захисту ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» **Мусхаріна Ю.Ю.;**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних основ охорони життя та цивільного захисту ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» **Макаренко А.В.;**

кандидат медичних наук, доцент кафедри медико-біологічних основ охорони життя та цивільного захисту ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» **Яковенко В.Г.;**

старший викладач кафедри медико-біологічних основ охорони життя та цивільного захисту ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» **Буров Ю.В.**

Рецензенти: кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» **Холодний О.І.;**

завідуюча інфекційним відділення КПН «Обласна дитяча лікарня» м. Слов'янськ, лікар вищої категорії з дитячих інфекцій та вищої категорії з педіатрії **Другова А.С.**

M54 Методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Методологія керування фізичним здоров'ям людини» (для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти ОП «Середня освіта (Фізична культура) / ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» ; уклад. : Ю. Ю. Мусхаріна, А. В. Макаренко, В. Г. Яковенко, Ю. В. Буров. Слов'янськ ; Дніпро, 2024. 34 с.

Методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Методологія керування фізичним здоров'ям людини» спрямовані на формування у студентів умінь оцінювати рівень фізичного здоров'я та застосовувати сучасні підходи до його збереження і покращення. Вони містять практичні завдання, що розвивають навички планування, контролю та корекції оздоровчої діяльності.

УДК 378.016:796.015:796.035(072)

© Донбаський державний педагогічний університет,
© Ю.Ю. Мусхаріна, А.В. Макаренко, В.Г. Яковенко,
Ю.В. Буров ДВНЗ «ДДПУ», 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
Методичні рекомендації до практичного заняття №1	6
Завдання.....	6
Методичні рекомендації до практичного заняття № 2.....	8
Методичні рекомендації до практичного заняття № 3.....	10
Завдання.....	10
Методичні рекомендації до практичного заняття № 4.....	12
Методичні рекомендації до практичного заняття № 5.....	14
Методичні рекомендації до практичного заняття № 6.....	15
Методичні рекомендації до практичного заняття № 7.....	17
Методичні рекомендації до практичного заняття № 8.....	18
Завдання.....	18
Методичні рекомендації до практичного заняття № 9.....	20
Методичні рекомендації до практичного заняття № 10.....	22
Питання до екзамену з дисципліни «Методологія керування фізичним здоров'ям людини»	24
Види, методи та форми контролю.....	27

ВСТУП

Навчальна дисципліна «Методологія керування фізичним здоров'ям людини» є дисципліною фахового вибору здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Предметом вивчення навчальної дисципліни є засвоєння студентами сучасних уявлень про здоров'я в цілому і фізичне здоров'я зокрема, усвідомлення його важливості для індивідуального і суспільного життя; ознайомлення з основними факторами, які є складовими фізичного здоров'я, засадами здорового способу життя, методами оцінки рівня фізичного здоров'я; оволодіння навичками: оцінки фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості, резистентності до холодних впливів, розробки індивідуальних режимів рухової активності, раціонів харчування, рекреаційно-оздоровчих й рухово-анімаційних програм; розвитку творчого потенціалу, необхідного для подальшого самонавчання, саморозвитку і самореалізації в умовах сучасного суспільства.

Метою вивчення навчальної дисципліни «Методологія керування фізичним здоров'ям людини» є формування у здобувачів знань і вмінь, необхідних для успішної практичної діяльності вчителя фізичної культури щодо формування фізичного здоров'я в учнівській молоді, засвоєння основних понять, що характеризують фізичне здоров'я людини; значення рухової активності у формуванні фізичного здоров'я; сучасні методи визначення стану фізичного здоров'я; значення природних факторів у формуванні фізичного здоров'я; значення харчування у формуванні фізичного здоров'я.

Очікувані результати навчання.

Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувачі зможуть:

- Моделювати, створювати та підтримувати безпечне, ергономічне, інклюзивне освітнє середовище в закладі загальної середньої освіти.
- Вміти професійно організувати, здійснити та скорегувати процес фізичного виховання, спортивно-масової, оздоровчої роботи.

- Використовувати на практиці сучасні форми, методи, технології фізичного виховання, спортивної діяльності, реабілітації та оздоровлення.
- Здійснювати профілактику захворюваності, перевтоми, перетренованості та травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я здобувачів.