

Київський національний університет
будівництва і архітектури
Кафедра _____
«Затверджую»

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Сторінка 1 з 4
--------------------	---	----------------

Завідувач кафедри

Шалеев О.М.
« 12 » вересня 2022 р.



Розробник силябуса

Дармакова В.А.

СИЛАБУС
АВТОРСЬКІ ОЗДОРОВЧІ МЕТОДИКИ
(назва освітньої компоненти (дисципліни))

1) Шифр за освітньою програмою: <u>017</u>
2) Навчальний рік: 2024/2025
3) Освітній рівень: перший рівень вищої освіти (бакалавр)
4) Форма навчання: денна, <u>заочна</u> , дуальна, дистанційна, змішана
5) Галузь знань: 01 ОСВІТА/ПЕДАГОГІКА
6) Спеціальність, назва освітньої програми: 017 «Фізична культура і спорт»
8) Статус освітньої компоненти: (обов'язкова чи вибіркова) вибіркова
9) Семестр: VII
11) Контактні дані викладача: (зазначається посада, вчений ступінь, ПІБ викладача, корпоративна адреса електронної пошти, телефон, посилання на сторінку викладача на сайті КНУБА) Доцент, канд.наук з ФВіС, О.А. Озерова, ozerova.aa@knuba.edu.ua , м/т. (068)330-38-42
12) Мова викладання: українська
13) Пререквізити (дисципліни-попередники, які необхідно вивчити, щоб слухати цей курс): анатомія людини, морфологія, фізіологія, біохімія, гігієна, оздоровче та спортивне харчування; психологія здорового способу життя; туризм та спортивне орієнтування; рекреація у ФКіС.
14) Мета курсу: <i>Мета</i> навчальної дисципліни – є підвищення професіоналізму майбутнього спеціаліста в області оздоровлення та відновлення людини за допомогою як сучасних засобів фізичного виховання, так і нетрадиційних систем оздоровлення.

15) Результати навчання:				
№	Програмний результат навчання	Метод перевірки навчального ефекту	Форма проведення занять	Посилання компетентності
1.	ПРН1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.	Опитування, поточні та підсумкові контрольні роботи.	Лекції, практичні заняття (семінари), консультації.	ІК ЗК 1.6.12 ФК 1.3.13.14
2.	ПРН5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.	Доповіді, тестування, практична		ІК ЗК 1.2.4.6.9.12 ФК 1.3.10.14

15) Результати навчання:				
№	Програмний результат навчання	Метод перевірки навчального ефекту	Форма проведення занять	Посилання компетентності
1.	ПРН1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.	Опитування, поточні та підсумкові контрольні роботи, Доповіді, тестування, практична перевірка, метод самоконтролю та самооцінки, залік	Лекції, практичні заняття (семінари), консультації,	ІК ЗК 1,6,12 ФК 1,3,13,14
2.	ПРН5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.			ІК ЗК 1,2,4,6,9,12 ФК 1,3,10,14
3.	ПРН9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.			ІК ЗК 1,4,6,8,9,10,11,12 ФК 1,3,5, 10,14
	ПРН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.			ІК ЗК 5,6,8,12 ФК 1,3,5,7,10,14
4.	ПРН11. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.			ІК ЗК 1,4,11,12 ФК 1,3,4,5,7,8,14
5.	ПРН13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.			ІК ЗК 1,4,11,12 ФК 1,3,4,5,7,8,14
6.	ПРН14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.			ІК ЗК 1,4,11,12 ФК 1,3,4,5,7,8,14
7.	ПРН15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.			ІК ЗК 1,4,11,12 ФК 1,3,4,5,7,8,14
8.	ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.	ІК ЗК 1,2,5,6,8,9,10,11,12 ФК 1,3,5,7,10,13,14		

16) Структура курсу:

Лекції, год.	Практичні заняття, год.	Лабораторні заняття, год.	Курсовий проект/ курсова робота РГР/Контрольна робота	Самостійні робота здобувача, год.	Форма підсумко- вого контролю
12	8		Контрольна робота	70	залік
Сума годин:				90	
Загальна кількість кредитів ECTS				3	
Кількість годин (кредитів ECTS) аудиторного навантаження:				20	

17) Зміст курсу: (окремо для кожної форми занять – Л/Пр/Лаб/ КР/СРС)**Лекції:****Змістовний модуль 1. Теоретичні основи сучасних оздоровчих систем.**

Лекція 1. Вступ у дисципліну. Витоки та історія розвитку оздоровчих систем. Людина та її здоров'я з позицій системного підходу. Характеристика стану здоров'я населення України. Стародавні холистичні системи оздоровлення.

Лекція 2. Фізичне здоров'я та психічне здоров'я. Сучасні підходи до психічного оздоровлення. Взаємозв'язок фізичного і психічного здоров'я. Духовні аспекти здоров'я. Основні принципи формування здоров'я. Визначення соматичного здоров'я. Класифікація діагностичних моделей. Діагностика здоров'я за прямим показниками. Рівень фізичного здоров'я.

Лекція 3. Прогнозування здоров'я. Управління здоров'ям з позиції інтегративного підходу. Оптимізація життєвого простору людини. Біоритми і здоров'я. Здоровий спосіб життя з точки зору стародавніх цілителів. Здоровий спосіб життя і сучасність. Основи здорового способу життя: соціальні та фізичні компоненти.

Змістовний модуль 2. Авторські оздоровчі системи (технології).

Лекція 4. Оздоровчі системи: традиційні та сучасні.

Лекція 5. Оздоровчі системи фізичного розвитку. Технології психоемоційного оздоровлення. Технології оздоровчого харчування.

Лекція 6. Оздоровчі системи загартування. Оздоровчі системи очищення організму. Технології оздоровчого дихання.

Практичні заняття (семінари):

Семінар 1. Стародавні холистичні системи оздоровлення. Взаємозв'язок фізичного і психічного здоров'я. Сучасні підходи до психічного оздоровлення. Управління здоров'ям з позиції інтегративного підходу. Діагностика здоров'я за прямим показниками. Рівень фізичного здоров'я. Здоровий спосіб життя з точки зору стародавніх цілителів. Здоровий спосіб життя і сучасність. Основи здорового способу життя: соціальні та фізичні компоненти.

Семінар 2. Оздоровчі системи фізичного розвитку: Система Пілатеса. Системи Амосова «Режим здоров'я» та «1000 рухів». Система «Бодіфлекс». Система Лідьярда. Профілактико-відновлювальна гімнастика Ф.Т.Ткачова.

Система оздоровлення Ніши. Система зміцнення хребта за методом Маккензі. Система оздоровлення Дікуля. Система зміцнення хребта за методом Брега. Система оздоровчих Мудрів. Система оздоровлення очей за методикою Гейтса і Корбетт.

Система оздоровлення Норбекова (суглобова гімнастика). Система оздоровлення «українська йога». Система оздоровлення академіка Мікуліна. Гімнастика Гермеса. Система Су-Джок. Методика збереження здоров'я пальцевими вправами Йосіро Цуцумі. Методика позбавлення від вікових хвороб Томаса Ханна.

Семінар 3. Система оздоровлення Мірзакаріма Норбекова. Аутогенне тренування. Поради В.П.Петренка щодо поліпшення психічного здоров'я особистості. Сутність біоритмології. Програми здоров'я Ханса Моля. Методика оздоровчого харчування Мішеля Мотиньяка. роздільне харчування і здоров'я. Система американських дієтологів Джеймса і Пітера Д'адамо.

Семінар 4. Методика капіляротерапії А.Залманова. Методика водолікування С.Кнейппа. Методика загартування П. Іванова. Нетрадиційні системи загартування (кріотерапія, ароматерапія, система Баки, фен-шуй).

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

Китайська дихальна система. Система відновлення природного типу дихання К.В.Динейка. Система дихання Г.С. Шаталової. “Ридаюча” система дихання Ю.Г. Вілунаса.

Самостійна робота:

№ з/п	Назва тем для самостійної роботи	К-ь годин
1.	Поради з оздоровлення Б.В. Болотова	3
2.	Система оздоровлення С.м. Бубновського	3
3.	Системи оздоровчої гімнастики Сходу та Китаю	3
4.	Даосизм (основи психофізичної регуляції)	3
5.	Методики О. Залманова	3
6.	Оздоровча система Ізотон	3
7.	Водолікування Севастіяна Кнейппа	3
8.	Методика оздоровчих занять бігом за Артуром Лідьярдом	3
9.	Медитація	3
10.	Програми здоров'я Ханса Моля	3
11.	Система оздоровлення Мюллера	3
12.	Школа Сам Чон До і система оздоровлення	3
13.	Система “тай-Цзи-Чжуань”	3
14.	Ушу	3
15.	Оздоровча система Ци-гун	3
16.	Методика збереження здоров'я пальцевими вправами Йосіро Цуцумі	3
17.	Система оздоровлення “українська йога”	3
18.	Кольоротерапія	3
19.	Каністерапія. Фелінотерапія	3
20.	Нові напрямки оздоровчої фізичної культури	3
21.	“Режим здоров'я” М.М. Амосова	3
22.	Методи очищення організму (за Ю.А. Андреевим)	3
23.	Система природного оздоровлення Г. Шаталової	3
Усього годин		70

Контрольна робота: тестування за темами лекцій та семінарів

18) Основна література:

1. Апанасенко Г. «Спорт для всех» и новая феноменология здоров'я //Наука в олимпийском спорте.-Спец. Выпуск 2000.-С.36-40.

2. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : у 2 т. / за ред.Т.Ю. Круцевич. Київ : “Олімпійська література”, 2017. Т 1. 384 с.
3. Москаленко Н.В., Власюк О.О., Степанова І.В., Шиян О.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник 2-ге видання. Дніпропетровськ :Інновація, 2014. 332 с.
4. Москаленко Н.В., Власюк О.О., Степанова І.В., Шиян О.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : навч. посібник [для студ. вищ. навч. закладів].Дніпропетровськ : Інновація, 2010. 287 с.
5. Москаленко Н.В., Борисова Ю.Ю., Сидорчук Т.В., Лядська О.Ю. Інформаційнітехнології у фізичному вихованні : навч. осібник. Дніпропетровськ : Інновація, 2014. 128 с.
6. Кошелева Е.А., Михайленко Ю.М. Здоровье и здоровый образ жизни : методические рекомендации. Днепропетровск, 2012. 32 с.
7. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей : учеб пособие [для студ. высш. учеб. завед. физвоспит. и спорта] / Т.Ю. Круцевич,М.И. Воробьев. - К., 2005. - 195 с.
8. Методичні рекомендації щодо підвищення ефективності різних програм фізичного виховання в школі, їх змісту та технології реалізації / [Т.Ю. Круцевич, О.Л. Благій, Г.Г. Смоліус, О.В. Андреева]. Київ: Наук. світ, 2006. 25 с.
9. Москаленко Н.В. Кожедуб Т.Г. Інноваційні підходи до теоретичної підготовки у фізичному вихованні : навчальний посібник. Дніпропетровськ, 2015. 107 с.
10. Физическая культура и здоровье: Учебник /Под ред.В.В.Пономаревой .-М.:ГОУ ВУНМЦ, 2001.-352с.

19) Додаткові джерела:

1. Адирхаєв С.Г. Сучасна технологія фізичного виховання студентів з обмеженими можливостями здоров'я в умовах інклюзивної освіти. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2016. № 1. С. 4-12.
2. Безверхня Г. Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності школярів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008. №3-4. С. 99-102.
3. Вишневский В. А. Здоровьесбережение в школе (Педагогические стратегии и технологии). Теория и практика физической культуры. 2002. № 1. 268 с.
4. Власюк О.О. Вперед, до джерела здоров'я! : навч. посібник. Дніпропетровськ, 2003. 103 с.
5. Волков Л.В. Теория и методика юношеского спорта. Київ : «Олимпийская литература», 2002. 295 с.

Інтернет-ресурси:

1. <http://www.gov.ua/main.php> - Рішення колегій Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я, Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту Електронний ресурс "Про реформування фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України" від 11.11. 2008/№ 13/1 - 2, 10, 11/1. – 5 с.
2. <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola> - сайт Міністерства науки і освіти України "Нова Українська школа".
3. <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/derzhavni-standarti> - сайт Міністерства науки і освіти України "Державні стандарти".
4. <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-kontseptsii-rozvitku-inklyuzivnogonavchannya> - Про затвердження концепції розвитку інклюзивного навчання : Наказ міністерства освіти і науки України від 01 жовтня 2010р. №912.
5. <http://education-inclusive.com/wp-content/docs/Navchalno-metodychnyj-posibnykOsnovy-Inklyuzivnoyi-osvity.pdf> - Основи інклюзивної освіти. Навчально-методичний посібник / за ред. А.А. Колупаєвої. Київ : «А.С.К.», 2012. 308 с.
6. <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/media/reforms/ukrainska-shkolacompressed.pdf> - Концепція "Нової Української школи" . Ухвалено МОН 27/10/2016. 34с.
7. https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/54258/ - Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти "Нова українська школа" на період до 2029 року : розпорядження КМУ № 988-р від 14.12.16 року.

20) Система оцінювання навчальних досягнень (розподіл балів):

Оцінювання за семестр			Підсумковий (модульний) контроль	Сума
Змістовні модулі				
1	2	3		
10	10	70	10	100

21) Умови допуску до підсумкового контролю:

- Відвідувати лекції (онлайн/офлайн);
- Відвідувати практичні (семінарські заняття);
- Активно працювати на заняттях, відповідати на питання, готувати даткові завдання, робити доповіді);
- вивчати тематичний матеріал передбачений самостійною роботою;
- наявність поточної та підсумкової контрольних робіт;
- дотримання умов академічної доброчесності.

22) Політика щодо академічної доброчесності:

Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною та отримання позитивної оцінки з поточного та підсумкового контролів. Політика щодо академічної доброчесності регламентується нормативним документом КНУБА [Положення-про-заходи-щодо-підтримки-академічної-доброчесності](#). У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач має право змінити тему завдання.

23) Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни:

<https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=3492>