


Київський національний університет
будівництва і архітектури
Кафедра **Фізичного виховання і спорту**

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
017	Фізична культура і спорт, ОП «Фізичне виховання і спорт»	ВК

«Затверджую»

Завідувач кафедри



/ Олександр ШАМИЧ /

Розробник силабуса



/ Валентина АНДРІЯНОВА /



СИЛАБУС

АВТОРСЬКІ ОЗДОРОВЧІ МЕТОДИКИ

(назва, шифр освітньої компоненти (дисципліни))

1) Статус освітньої компоненти: (обов'язкова чи вибіркова) вибіркова					
2) Контактні дані викладача: (зазначається посада, вчений ступінь, ПІБ викладача, корпоративна адреса електронної пошти, телефон, посилання на сторінку викладача на сайті КНУБА) Старший викладач кафедри ФВіС В.А. Андріянова, https://org2.knuba.edu.ua/user/profile.php?id=2766 andriianova.va@knuba.edu.ua, м/т: (063)209-55-88					
3) 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.					
4) Коротка анотація дисципліни Предметом дисципліни є ознайомлення студентів з різноманітними авторськими програмами оздоровлення (в тому числі і нетрадиційних) з метою їх подальшого раціонального використання у майбутній професійній діяльності, впровадження яких дасть позитивний результат при спільній роботі фахівців галузі фізичної культури (викладачів, тренерів тощо) та їх підопічних (учнів, вихованців, клієнтів тощо). Мета 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. Завдання дисципліни: · озброїти майбутніх фахівців 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.					
5) Структура курсу:					
Лекції, год.	Практичні заняття, год.	Лабораторні заняття, год.	Курсовий проєкт/ курсова робота РГР/Контрольна робота	Самостійні роботи здобувача, год.	Форма підсумкового контролю
16 10	14 10		Контрольна робота	60 70	Залік Залік
Загальна кількість кредитів ECTS			3		
Сума годин:			90		

Вид індивідуального завдання	Контрольна робота
Форма контролю	Залік

6) Зміст курсу: Денна форма навчання

Змістовий 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.

Лекція 3. Визначення соматичного здоров'я. Класифікація діагностичних моделей. Діагностика здоров'я за прямим показниками. Рівень фізичного здоров'я.

Лекція 4. Прогнозування здоров'я. Управління здоров'ям з позиції інтегративного підходу. Оптимізація життєвого простору людини. Біоритми і здоров'я. Поняття здорового способу життя.

Практичне заняття 1. Тема для обговорення:

Здоров'я людини і його складові. Здоров'я-збереження і здоров'я-творення. Складові оздоровчих систем. Стародавні холистичні системи оздоровлення. Традиційні та сучасні системи оздоровлення.

Практичне завдання: Знайти джерела інформації про показники, які характеризують стан здоров'я населення. Визначити основні складові здорового способу життя.

Практичне заняття 2. Тема для обговорення: Здоров'я і хвороба. «3-й стан». Взаємозв'язок фізичного і психічного здоров'я. Духовні аспекти здоров'я. Види стресових станів. Психологічна допомога при гострих стресах.

Практичне завдання: Ознайомитися з методами діагностики здоров'я за прямими показниками, методами визначення рівня фізичного здоров'я та класифікацією діагностичних моделей. Розкрити сучасні форми психокорекції стресових станів.

Практичне заняття 3. Тема для обговорення: Методи прогнозування здоров'я. Ризики прогнозу. Управління здоров'ям з позиції інтегративного підходу. Вплив біоритмів на здоров'я. Основи здорового способу життя: соціальні та фізичні компоненти.

Практичне завдання: Підготувати есе на одну з тем: «Здоровий спосіб життя з точки зору стародавніх цілителів», «Здоровий спосіб життя і сучасність».

Змістовий модуль 2. Авторські оздоровчі системи (технології) (денна форма – 8 години/заочна – 4 години).

Лекція 5. Оздоровчі системи: традиційні та сучасні.

Лекція 6. Оздоровчі системи фізичного розвитку. Технології психоемоційного оздоровлення.

Лекція 7. Оздоровчі системи загартування. Технології оздоровчого дихання.

Лекція 8. Оздоровчі системи очищення організму. Технології оздоровчого харчування

Практичне заняття 4. *Тема для обговорення:* Оздоровчі системи: традиційні та сучасні. Складові оздоровчих систем. Східні системи фізичного розвитку. Сучасні оздоровчі системи. Авторські системи і методики фізичного розвитку. Технології психоемоційного оздоровлення. Аутогенне тренування. Поради В.П. Петренка.

Практичне завдання: Знати класифікацію здоров'я-зміцнювальних (оздоровчих) технологій за напрямками впливу на організм людини. Дослідити область застосування технологій Норбекова.

Практичне заняття 5. *Тема для обговорення:* Оздоровчі системи загартування: правила, принципи і засоби. Методики оздоровлення природними факторами та методи фізичної терапії. Технології оздоровчого дихання: від йоги до сучасності.

Практичне завдання: Назвати авторів і коротко сформулювати основні постулати їх систем загартування. Назвати авторів і продемонструвати один з методів оздоровчого дихання (з методичними коментарями).

Практичне заняття 6. *Тема для обговорення:* Оздоровчі системи очищення організму. Технології оздоровчого харчування. Принцип збалансованого харчування.

Практичне завдання: Навести приклади оздоровчих систем очищення, назвати авторів і охарактеризувати спільні риси їх систем. Сформулювати поняття «дієтотерапія» і надати класифікацію дієт.

Практичне заняття 7. *Тема для обговорення:* Підбиття підсумків. Залік.

Заочна форма навчання

Змістовий 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 прямими 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.

Практичне заняття 1. *Тема для обговорення:* 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. Духовні аспекти здоров'я. Фізичне здоров'я та психічне здоров'я. Сучасні підходи до психічного оздоровлення. Взаємозв'язок фізичного і психічного здоров'я.

Практичне заняття 2. *Тема для обговорення:* Основні принципи формування здоров'я. Визначення соматичного здоров'я. Класифікація діагностичних моделей. Діагностика здоров'я за прямим показниками. Рівень фізичного здоров'я. 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.

Змістовий модуль 2. Авторські оздоровчі системи (технології).

Лекція 4. Оздоровчі системи: традиційні та сучасні. Технології психоемоційного оздоровлення.

Лекція 5. Оздоровчі системи загартування. Оздоровчі системи очищення організму. Технології оздоровчого дихання. Технології оздоровчого харчування.

Практичне заняття 3. *Тема для обговорення:* Оздоровчі системи: традиційні та сучасні. Технології психоемоційного оздоровлення.

Практичне заняття 4. *Тема для обговорення:* Оздоровчі системи загартування. Оздоровчі системи очищення організму. Технології оздоровчого дихання. Технології оздоровчого харчування.

Практичне заняття 5. *Тема для обговорення:* Підбиття підсумків. Залік.

Індивідуальне завдання:

(тематика, зміст)

1. Поради з оздоровлення Б.В. Болотова
2. Система оздоровлення С.М. Бубновського
3. Системи оздоровчої гімнастики.
4. Системи оздоровчої гімнастики Сходу та Китаю
5. Даосизм (основи психофізичної регуляції)
6. Йога.
7. Методики О. Залманова
8. Оздоровча система Ізотон
9. Водолікування Севастіяна Кнейппа
10. Методика оздоровчих занять бігом за Артуром Лідьярдом
11. Медитація
12. Програми здоров'я Ханса Моля
13. Система оздоровлення Мюллера
14. Школа Сам Чон До і система оздоровлення
15. Оздоровлення за Норбековим.
16. Система "тай-Цзи-Чжуань"
17. Ушу
18. Оздоровча система Ци-гун
19. Методика збереження здоров'я пальцевими вправами Йосіро Цуцумі

- 20.Методика Євмінова
- 21.“Режим здоров’я” М.М. Амосова
- 22.Методи очищення організму (за Ю.А. Андрееєвим)
- 23.Система природного оздоровлення Г. Шаталової
- 24.Система оздоровлення “українська йога”
- 25.Система оздоровлення П.Іванова
- 26.Інтервальне голодування
- 27.Нові напрямки оздоровчої фізичної культури
- 28.Кольоротерапія
- 29.Каністерапія.
- 30.Фелінотерапія.

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

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