

Київський національний університет
будівництва і архітектури
Кафедра **Фізичного виховання і спорту**
«Затверджую»

Шифр
Спеціальності
017

Назва спеціальності,
освітньої програми
Фізична культура і спорт

Сторінка 1 з 4

Завідувач кафедри

/Олександр ШАМИЧ/

Олександр Шамич
«01» Травня 2023 р.

Розробник силябуса

/Валентина АНДРІЯНОВА/

Валентина Андріянова



СИЛАБУС АВТОРСЬКІ ОЗДОРОВЧІ МЕТОДИКИ

(назва освітньої компоненти (дисципліни))

1) Шифр за освітньою програмою:
2) Навчальний рік: <u>2023-2024</u>
3) Освітній рівень: Бакалавр
4) Форма навчання: денна, заочна , 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: VIII(д), X(з)
11) 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
12) Мова викладання: українська
13) Пререквізити (дисципліни-попередники, які необхідно вивчити, щоб слухати цей курс): анатомія людини і спортивна морфологія, фізіологія людини, гігієна ФВіС, спортивне та оздоровче харчування; психологія здорового способу життя.
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.	ПРН09. 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.	Опитування, доповіді, контрольні роботи, презентації, тестування, співбесіди, залік, екзамен.	Лекції, практичні заняття, консультації	ІК ЗК 1,11,12 СК 3,5,12,14
2.	ПРН13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.			ІК ЗК 1,11,12 СК 3,5,12,14

16) Структура курсу (для денної/заочної):

Лекції, год.	Практичні заняття, год.	Лабораторні заняття, год.	Курсовий проект/ курсова робота РГР/Контрольна робота	Самостійні робота здобувача, год.	Форма підсумкового контролю
16	14		Контрольна робота	60	Залік
10	10			70	
Сума годин:				90	
Загальна кількість кредитів ECTS				3	
Кількість годин (кредитів ECTS) аудиторного навантаження:				30(1) 20(0.66)	

17) Зміст курсу (Л/Пр/Лаб/ КР/СРС)**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:* 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.

Практичне заняття 2. *Тема для обговорення:* 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.

Практичне заняття 3. *Тема для обговорення:* Визначення соматичного здоров'я. Класифікація діагностичних моделей. Діагностика здоров'я за прямим показниками. Рівень фізичного здоров'я.

Практичне заняття 4. *Тема для обговорення:* Прогнозування здоров'я. Управління здоров'ям з позиції інтегративного підходу. Оптимізація життєвого простору людини. Біоритми і здоров'я. Поняття здорового способу життя.

Змістовий модуль 2. Авторські оздоровчі системи (технології).

Лекція 1. Оздоровчі системи: традиційні та сучасні.

Лекція 2. Оздоровчі системи фізичного розвитку. Технології психоемоційного оздоровлення.

Лекція 3. Оздоровчі системи загартування. Технології оздоровчого дихання.

Лекція 4. Оздоровчі системи очищення організму. Технології оздоровчого харчування.

Практичне заняття 1. *Тема для обговорення:* Оздоровчі системи: традиційні та сучасні.

Практичне заняття 2. *Тема для обговорення:* Оздоровчі системи фізичного розвитку. Технології психоемоційного оздоровлення. Технології оздоровчого дихання.

Практичне заняття 3. *Тема для обговорення:* Оздоровчі системи загартування. Оздоровчі системи очищення організму. Технології оздоровчого харчування.

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 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.

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.

Практичне заняття 2. *Тема для обговорення:* 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.

Практичне заняття 3. *Тема для обговорення:* 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 1. Оздоровчі системи: традиційні та сучасні. Технології психоемоційного оздоровлення.

Лекція 2. Оздоровчі системи загартування. Оздоровчі системи очищення організму. Технології оздоровчого дихання. Технології оздоровчого харчування.

Практичне заняття 1. *Тема для обговорення:* Оздоровчі системи: традиційні та сучасні. Технології психоемоційного оздоровлення.

Практичне заняття 2. *Тема для обговорення:* Оздоровчі системи загартування. Оздоровчі системи очищення організму. Технології оздоровчого дихання. Технології оздоровчого харчування.

Самостійна робота:

№ з/п	Назва тем для самостійної роботи
1.	Поради з оздоровлення Б.В. Болотова
2.	Система оздоровлення С.м. Бубновського
3.	Системи оздоровчої гімнастики Сходу та Китаю
4.	Даосизм (основи психофізичної регуляції)
5.	Методики О. Залманова
6.	Оздоровча система Ізотон
7.	Водолікування Севастіяна Кнейдпа
8.	Методика оздоровчих занять бігом за Артуром Лідьярдом
9.	Медитація
10.	Програми здоров'я Ханса Моля
11.	Система оздоровлення Мюллера
12.	Школа Сам Чон До і система оздоровлення
13.	Система "тай-Цзи-Чжуань"
14.	Ушу
15.	Оздоровча система Ци-гун
16.	Методика збереження здоров'я пальцевими вправами Йосіро Цуцумі
17.	"Режим здоров'я" М.М. Амосова
18.	Методи очищення організму (за Ю.А. Андреевим)
19.	Система природного оздоровлення Г. Шаталової
20.	Система оздоровлення "українська йога"
21.	Система оздоровлення П.Іванова
22.	Інтервальне голодування
23.	Нові напрямки оздоровчої фізичної культури
24.	Кольоротерапія
25.	Каністерапія. Фелінотерапія
Всього годин (д/з): 60-70	

Курсовий проект/курсова робота/РГР/Контрольна робота:

Тематика модульної контрольної роботи формується згідно тем лекцій та практичних занять відповідно до семестру (змістових модулів 1-2).

18) Основна література:

Навчальні посібники:

1. 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.
2. 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.
3. Москаленко Н.В., Борисова Ю.Ю., Сидорчук Т.В., Лядська О.Ю. Інформаційні технології у фізичному вихованні : навч. осібник. Дніпропетровськ : Інновація, 2014. 128 с.

4. 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.
5. Москаленко Н.В. Кожедуб Т.Г. Інноваційні підходи до теоретичної підготовки у фізичному вихованні : навчальний посібник. Дніпропетровськ, 2015. 107 с.
6. Власюк О.О. Вперед, до джерела здоров'я! : навч. посібник. Дніпропетровськ, 2003. 103 с.

Наукова література:

1. Волков Л.В. Теория и методика юношеского спорта. Київ : «Олимпийская литература», 2002. 295 с.
2. Вишневский В. А. Здоровьесбережение в школе (Педагогические стратегии и технологии). Теория и практика физической культуры. 2002. № 1. 268 с.
3. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : у 2 т. / за ред.Т.Ю. Круцевич. Київ : “Олімпійська література”, 2017. Т 1. 384 с.
4. Апанасенко Г. «Спорт для всех» и новая феноменология здоров'я //Наука в олимпийском спорте.-Спец. Выпуск 2000.-С.36-40.
5. Адирхасв 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.
6. Безверхня Г. Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності школярів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008. №3-4. С. 99-102.

19) Додаткові джерела:

1. Кошелева Е.А., Михайленко Ю.М. Здоровье и здоровый образ жизни : методические рекомендации. Днепропетровск, 2012. 32 с.
2. Методичні рекомендації щодо підвищення ефективності різних програм фізичного виховання в школі, їх змісту та технології реалізації / [Т.Ю. Круцевич, О.Л. Благий, Г.Г. Смоліус, О.В. Андреева]. Київ: Наук. світ, 2006. 25 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-Inklyuzyvnoyi-osvity.pdf> - Основи інклюзивної освіти. Навчально-методичний посібник / за ред. А.А. Колупасєвої. 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.

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):

Поточне оцінювання		Модульний контроль	Підсумковий контроль
ПРН.09	ПРН.13		

35	35	30	100
<p>21) Умови допуску до підсумкового контролю:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 			
<p>22) Політика щодо академічної доброчесності:</p> <p>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.</p>			
<p>23) Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни:</p> <p>https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=3492</p>			