

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ

БАКАЛАВР

Кафедра фізичного виховання і спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан факультету ГІСУТ

О.В.Нестеренко/

« 23 » вересня 2022 року

НАВЧАЛЬНА РОБОЧА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

"АВТОРСЬКІ ОЗДОРОВЧІ МЕТОДИКИ"

(назва навчальної дисципліни)

| | |
|------|--------------------------|
| шифр | назва спеціальності |
| 017 | Фізична культура і спорт |
| | |

Розробник(и):

Андріянова В.А., ст..викладач

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)



(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту

протокол № 2 від "12" вересня 2022 року

Завідувач кафедри



(О.М. Шамич).
(прізвище та ініціали)

Схвалено науково-методичною комісією спеціалізації (НКМС): "Фізичне виховання і спорт"

Протокол № 1 від "8" вересня 2022 року

Гарант ОПП



(О.А. Озерова).
(прізвище та ініціали)

ВИТЯГ З НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ 2022-2023 рр.

| шифр | Бакалавр ОПП | Форма навчання: денна | | | | | | | | | | Форма контролю | Семестр | Відмітка про погодження |
|------|-------------------------------------|------------------------------|--------------------------|------------|----|----|----|--------------------------------|----|----|---|----------------|---------|-------------------------|
| | Назва спеціальності (спеціалізації) | Кредитів на сем. | Обсяг годин [^] | | | | | Кількість індивідуальних робіт | | | | | | |
| | | | Всього | аудиторних | | | | | | | | | | |
| | | | | Разом | Л | Пр | Пз | КП | КР | РГ | р | | | |
| 017 | Фізична культура і спорт | 3 | 90 | 50 | 30 | 20 | 40 | | | | 1 | 3 | 8 | |

| шифр | Бакалавр ОПП | Форма навчання: заочна | | | | | | | | | | Форма контролю | Семестр | Відмітка про погодження |
|------|-------------------------------------|-------------------------------|--------------------------|------------|----|----|----|--------------------------------|----|----|---|----------------|---------|-------------------------|
| | Назва спеціальності (спеціалізації) | Кредитів на сем. | Обсяг годин [^] | | | | | Кількість індивідуальних робіт | | | | | | |
| | | | Всього | аудиторних | | | | | | | | | | |
| | | | | Разом | Л | Пр | Пз | КП | КР | РГ | р | | | |
| 017 | Фізична культура і спорт | 3 | 90 | 20 | 12 | 8 | 70 | | | | 1 | 3 | 9 | |

Мета та завдання навчальної дисципліни

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: основними завданнями вивчення дисципліни є:

- озброїти майбутніх фахівців знаннями про системи оздоровлення для дорослого населення;
- сформулювати уявлення про раціональне використання не традиційних систем оздоровлення;
- навчити застосуванню у майбутній професійній діяльності різноманітних сучасних засобів фізичного виховання і нетрадиційних систем оздоровлення.

Після проходження навчальної дисципліни студенти повинні **знати:** основні підходи визначення поняття здоров'я; основні засоби визначення рівня здоров'я; структуру та характеристику оздоровчих систем; особливості оздоровчих технологій відповідно класифікації; основні положення систем фізичного удосконалення йоги, ушу, П.К. Іванова, Г.П. Малахова, К.П. Бутейко тощо.

Вивчення дисципліни дасть змогу студентам **вміти:** застосувати набуті знання у практиці оздоровчого тренування; проводити заняття з використанням систем оздоровлення; пропагувати здоровий спосіб життя; здійснити вибір системи (технології) оздоровчого тренування відповідно до індивідуальних особливостей людини; оцінювати індивідуальну конституцію людини згідно методик аюрведів; підбирати засоби системи йоги для індивідуального фізичного удосконалення; володіти технікою релаксації; визначати автоматичну, контрольну паузи дихання; володіти основами дихання за методиками пранаями-йоги, К.П. Бутейко, С.М. Стрельнікової тощо.

Передумови для вивчення дисципліни. Дисципліна «Авторські оздоровчі методики» має тісний зв'язок з дисциплінами підготовки фахівців фізичного виховання і спорту такими, як: «Анатомія людини та морфологія» – дає уяву про внутрішню структуру людини, його м'язовий апарат, що є необхідною умовою при складанні комплексів, які підводять та спеціально підготовчих вправ для розвитку основних рухових якостей; «Фізіологія» - дає уяву про те, як організм комплексом функціональних змін реагує на фізичні навантаження різного обсягу та інтенсивності, про фізіологічні і морфологічні особливості, «Гігієна», «Оздоровче та спортивне харчування», «Біохімія», так як санітарно-гігієнічні норми встановлюються на основі того, як організм людини реагує на зміну зовнішніх умов. Також курс пов'язаний з «Психологією здорового способу життя», «Рекреацією у ФКіС».

**Компетенції студентів, що формуються в результаті засвоєння
дисципліни**

| № | 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, | 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. | практична перевірка, метод самоконтролю | | 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. | та самооцінки, залік | | 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, організувати 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 |

Програма навчальної дисципліни (для денної форми навчання)

Змістовний модуль 1. Теоретичні основи сучасних оздоровчих систем.

Лекція 1. Вступ у дисципліну. Витоки та історія розвитку оздоровчих систем.

Лекція 2. Здоров'я і хвороба. Сутність поняття «здоров'я». Перехідні стани. Основні дефініції та понятійний апарат. Людина та її здоров'я з позицій системного підходу. Характеристика стану здоров'я населення України.

Лекція 3. Людина та її здоров'я з позиції системного підходу. Стародавні холистичні системи оздоровлення. Здоров'я і його механізми з позиції системного підходу.

Лекція 4. Фізичне здоров'я та психічне здоров'я. Профілактика психічного стресу і корекція його наслідків. Сучасні підходи до психічного оздоровлення. Взаємозв'язок фізичного і психічного здоров'я. Духовні аспекти здоров'я. Основні принципи формування здоров'я.

Лекція 5. Визначення соматичного здоров'я. Класифікація діагностичних моделей. Діагностика здоров'я за прямим показниками. Рівень фізичного здоров'я.

Лекція 6. Прогнозування здоров'я. Основи прогнозування. Управління здоров'ям з позиції інтегративного підходу. Оптимізація життєвого простору людини. Біоритми і здоров'я.

Лекція 7. Поняття здорового способу життя. Здоровий спосіб життя з точки зору стародавніх цілителів. Здоровий спосіб життя і сучасність. Теоретико-методичні засади формування здорового способу життя. Основи здорового способу життя: соціальні та фізичні компоненти. Показники здорового способу життя. Поняття культури здорового способу життя. Шкідливі звички.

Змістовний модуль 2. Авторські оздоровчі системи (технології).

Лекція 8. Оздоровчі системи: традиційні та сучасні.

Лекція 9. Оздоровчі системи фізичного розвитку.

Лекція 10. Технології психоемоційного оздоровлення.

Лекція 11. Технології оздоровчого харчування.

Лекція 12. Оздоровчі системи загартування.

Лекція 13. Оздоровчі системи очищення організму.

Лекція 14. Технології оздоровчого дихання.

Лекція 15. Слухання доповідей за темами: Кольоротерапія. Анімалотерапія. Іпотерапія. Каністерапія. Фелілотерапія та ін.

Практичні заняття (семінари):

Семінар 1. Система Пілатеса. Системи Амосова «Режим здоров'я» та «1000 рухів». Система «Бодіфлекс». Система Лідьярда. Профілактико-відновлювальна гімнастика Ф.Т.Ткачова.

Семінар 2. 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.

Семінар 3. 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 4. Система оздоровлення Мірзакаріма Норбекова. Аутогенне тренування. Поради В.П.Петренка щодо поліпшення психічного здоров'я особистості. Сутність біоритмології.

Семінар 5. Поточна контрольна робота за лекціями 1-7.

Семінар 6. Програми здоров'я Ханса Моля. Методика оздоровчого харчування Мішеля Мотиньяка. роздільне харчування і здоров'я. Система американських дієтологів Джеймса і Пітера Д'адамо.

Семінар 7. Методика капіляротерапії А.Залманова. Методика водолікування С.Кнейппа. Методика загартування П. Іванова. Нетрадиційні системи загартування (кріотерапія, аромотерапія, система Баки, фен-шуй).

Семінар 8. Програма духовного оздоровлення Ю.А. Андрєєва. Оздоровча система очищення Семенової. Система Луїзи Хей. Технологія оздоровлення Малахова. Оздоровча система П. Брегга.

Семінар 9. Китайська дихальна система. Система відновлення природнього типу дихання К.В.Динейка. Система дихання Г.С. Шаталової. «Ридаюча» система дихання Ю.Г. Вілунаса.

Семінар 10. Підсумкова контрольна робота. Підбиття підсумків. Залік.

Програма навчальної дисципліни (для заочної форми навчання)

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.

Змістовний модуль 3:

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, аромотерапія, система Баки, фен-шуй).

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

Китайська дихальна система. Система відновлення природнього типу дихання К.В.Динейка. Система дихання Г.С. Шаталової. "Ридаюча" система дихання Ю.Г. Вілунаса.

Методи контролю та оцінювання знань студентів Розподіл балів для дисципліни з формою контролю залік

| Поточне оцінювання | | | Підсумковий тест Контрольна робота | Сума балів |
|--------------------|----|----|---------------------------------------|---------------|
| Змістовні модулі | | | | |
| 1 | 2 | 3 | | |
| 14 | 16 | 60 | 10 | 100 |

Рекомендована література:

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. Інформаційні технології 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. - 352 с.

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. Вишне夫斯基 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-Inklyuzyvnoyi-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.