

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний університет будівництва і архітектури

АВТОРСЬКІ ОЗДОРОВЧІ МЕТОДИКИ
Методичні вказівки
для студентів спеціальності 017 “Фізична культура і спорт”
освітнього рівня бакалавр



Київ 2023

УДК 796.

A65

Укладач В.А. Андріянова, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту Київського національного університету будівництва і архітектури

Рецензент О.А. Озерова, канд. наук з ФВіС, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Київського національного університету будівництва і архітектури

Відповідальний за випуск О.М. Шамич, доктор псих. наук, професор кафедри фізичного виховання і спорту Київського національного університету будівництва і архітектури

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту, протокол №11 від 31 травня 2023 року.

В авторській редакції.

Авторські оздоровчі методики : методичні вказівки для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. Уклад.: Андріянова В.А.. – К: КНУБА, Талком, 2023. – 24 с.

Містять загальні відомості, мету, завдання, програму та структуру навчальної дисципліни «Авторські оздоровчі методики».

Надані теми та короткий зміст лекційних та практичних занять, теми для самостійної роботи, питання модульного і семестрового контролю, спеціальна література, інші інформаційні ресурси щодо вивчення дисципліни.

Призначено для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр денної та заочної форм навчання.

© КНУБА, 2023

ЗМІСТ

Зміст.....	3
Загальні положення.....	4
1. Характеристика навчальної дисципліни.....	5
2. Компетенції студентів, що формуються в результаті засвоєння дисципліни.....	7
3. Програма навчальної дисципліни.....	8
3.1. Змістовий модуль 1.....	9
3.2. Змістовий модуль 2.....	9
3.3. Змістовий модуль 3.....	10
4. Структура навчальної дисципліни.....	12
5. Вимоги до самостійної роботи студентів.....	14
5.1. Орієнтовна тематика для реферативної роботи.....	16
6. Контроль за якістю навчання.....	17
6.1. Організація та проведення модульного контролю.....	18
6.2. Організація та проведення семестрового контролю.....	18
6.2.1. Перелік питань для семестрового контролю (залік).....	20
Список літератури.....	21

Загальні положення

Професійна підготовка фахівців сфери фізичного виховання (тренерів, викладачів, інструкторів, організаторів та фахівців з фізичної реабілітації) не може бути якісною та ефективною без опанування знань про: основні підходи визначення поняття здоров'я; основні засоби визначення рівня здоров'я; структуру та характеристику оздоровчих систем; особливості оздоровчих технологій відповідно класифікації; теорію і методику фізичного виховання загалом і окремі методологічні аспекти в різних видах спорту.

Такі різноманітні знання складають науково-методичну базу професійної підготовки фахівця галузі фізичного виховання і спорту та дозволяють йому застосовувати 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 методики аюрведи; підбирати засоби системи йоги для індивідуального фізичного удосконалення; володіти технікою релаксації; визначати автоматичну, контрольну паузи дихання; володіти основами дихання за методиками пранаяма-йоги, К.П. Бутейко, С.М. Стрельнікової тощо.

Фахівець має не тільки знати методичні та нормативні матеріали для здійснення професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту, володіти сучасним понятійним апаратом, науковими концепціями, теоріями та технологіями, але й аналізувати і критично осмислювати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, генеруючи нові ідеї, та ефективно їх застосовувати у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.

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).

Міждисциплінарні зв'язки: передумовою вивчення дисципліни служать такі предмети 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», бо 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».

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;
- сформувані уявлення про раціональне використання нетрадиційних систем оздоровлення;
- навчити застосуванню у майбутній професійній діяльності різноманітних сучасних засобів фізичного виховання і нетрадиційних систем оздоровлення.

Дисципліна «Авторські оздоровчі методики» для студентів вищих навчальних закладів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня «бакалавр» є вибірковою, має загальноосвітнє, фахове та прикладне значення.

1. Характеристика навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна «Авторські оздоровчі методики» розрахована на студентів, які навчаються на 4 курсі за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» денної форми навчання та на 4 курсі заочної форми навчання.

Фізична культура і спорт сприяють інтелектуальному, фізичному і духовному розвитку молоді, забезпечують повноцінний та гармонійний розвиток особистості, сприяють підвищенню якості та рівня життя,

характеризують сформованість сталих традицій здорового способу життя та авторитет країни на міжнародній арені.

Завдяки дисципліні «Авторські оздоровчі методики» слухачі мають отримати знання щодо основних підходів визначення поняття здоров'я; основних засобів визначення рівня здоров'я; структури та характеристики оздоровчих систем; особливостей оздоровчих технологій відповідно класифікації; основних положень систем фізичного удосконалення йоги, ушу, П.К. Іванова, Г.П. Малахова, К.П. Бутейко тощо.

В результаті вивчення даного предмету студенти мають вміти застосовувати набуті знання у практиці оздоровчого тренування; проводити заняття з використанням систем оздоровлення; пропагувати здоровий спосіб життя; здійснювати вибір системи (технології) оздоровчого тренування відповідно до індивідуальних особливостей людини; оцінювати індивідуальну конституцію людини згідно методики аюрведи; підбирати засоби системи йоги для індивідуального фізичного удосконалення; визначати автоматичну, контрольну паузи дихання; володіти основними технологіями оздоровчого дихання; володіти технікою релаксації.

Як видно з таблиці 1, програма курсу розрахована на 90 годин. Виконання програми здійснюється за допомогою: лекцій (16 годин); семінарських занять (14 годин); самостійної роботи (60 годин) – для студентів денної форми навчання; лекцій (10 години); семінарських занять (10 годин); самостійної роботи (70 годин) – для студентів заочної форми навчання.

Таблиця 1

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма	заочна форма
Кількість кредитів - 3	<i>Галузь знань:</i> 01 Освіта/педагогіка	Нормативна	
Модулів - 3	<i>Спеціальність:</i> 017 Фізична культура і спорт	Рік підготовки:	
Змістових модулів - 3		4-й	4-й
Загальна кількість годин - 90		Семестр	
		2-й	2-й
		Лекції	
Тижневих годин (денна форма):	<i>Освітньо-кваліфікаційний</i>	16 год.	10 год.
		Практичні, семінарські	

аудиторних – 2 самостійної роботи – 4	рівень: Бакалавр	14 год.	10 год.
		Самостійна робота	
		60 год.	70 год.
		Вид контролю: залік	

Наприкінці семестру за даним курсу складається залік.

Для отримання заліку необхідно засвоїти теоретичні відомості, оволодіти відповідними вміннями і навичками, виконати письмову контрольну роботу, приймати участь в обговоренні заданих тем на семінарських заняттях, вміти працювати самостійно.

2. Програмні результати навчання та компетентності, що формуються в результаті засвоєння дисципліни

Бакалавр фізичної культури і спорту повинен бути здатний розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми (табл. 2) студенти повинні:

знати: основні авторські оздоровчі методики;

вміти: використовувати набуті знання на практиці в процесі занять фізичною культурою та спортом.

Таблиця 2

Компетентності та програмні результати навчання, що формуються в результаті засвоєння дисципліни

Код	Компетентності	Програмні результати навчання
ІК	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.	ПРН09. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя,

ЗК01	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.	<p>проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.</p> <p>ПРН13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.</p>
ЗК11	Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів)	
ЗК12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	
СК03	Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.	
СК05	Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.	
СК12	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.	
СК14	Здатність до безперервного професійного розвитку.	

3. Програма навчальної дисципліни

Програма навчальної дисципліни містить обсяг знань, які повинні опанувати бакалаври відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення учбового матеріалу, а також передбачає необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Курс «Авторські оздоровчі методики» озброює студентів знаннями, сучасними тенденціями і практичними навичками для їх застосування у процесі фізичного виховання, фізкультурно-масової роботи і спортивного вдосконалення.

Отримані знання та практичні уміння дозволяють працівникам сфери фізичного виховання і спорту краще пізнати свою професію, підвищити загальний рівень культури, безпосередньо готує їх до самостійної практичної діяльності: тренерсько-педагогічної, організаторської, наукової та виховної сфер діяльності фахівця фізичного виховання.

Лекційні заняття містять інформацію, представлену у змістових модулях вивчення дисципліни. Практичні (семінарські) заняття спрямовані на закріплення теоретичного матеріалу, викладеного під час лекцій.

3.1. 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 холістичні системи оздоровлення.

Лекція 2.

Фізичне здоров'я та психічне здоров'я. Здоров'я і хвороба. Сутність поняття «здоров'я». Перехідні стани. 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 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. Основи здорового способу життя: соціальні та фізичні компоненти.

3.2. Змістовий модуль 2. Авторські оздоровчі системи (технології).

Лекція 5.

Оздоровчі системи: традиційні та сучасні. Поняття «оздорочі системи». Історія становлення та розвитку оздоровчих систем. Складові оздоровчих систем. Види оздоровчих системи(традиційних і нетрадиційних).

Лекція 6.

Оздоровчі системи фізичного розвитку. Східні системи фізичних вправ. Авторські системи та гімнастики. Коригувальна гімнастика. Технології психоемоційного оздоровлення. Сутність біоритмології.

Психологічні практики (методи, вправи) релаксації. Аутотренінг. Анімалотерапія.

Лекція 7.

Оздоровчі системи загартування. Авторські системи загартування, водолікування тощо. Методики оздоровлення природними факторами. Технології оздоровчого дихання. Китайська дихальна система. Авторські системи дихання. Методи фізичної терапії.

Лекція 8.

Оздоровчі системи очищення організму. Технології оздоровчого харчування. Дієтотерапія. Раціональне харчування. Лікувальне харчування. Класифікація дієт. Роздільне харчування. Циклічне і інтервальне голодування. Авторські системи і технології очищення організму.

3.3. Змістовий модуль 3. Практичні заняття

Основна дидактична *мета* практичних (семінарських) занять – розширення, поглиблення і деталізація наукових знань, отриманих студентами на лекціях і в процесі самостійної роботи і спрямованих на підвищення рівня засвоєння навчального матеріалу, набуття умінь і навичок, розвиток наукового мислення та усного мовлення студентів.

У таблиці 3 наведені теми практичних занять та завдання для їх обговорення.

Таблиця 3

Теми практичних занять

№ з/п	Тематика семінару	К-ть Годин
1	2	3
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 холістичні системи оздоровлення.	2
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.	2
3.	Визначення соматичного здоров'я. Класифікація діагностичних моделей. Діагностика здоров'я за прямим показниками. Рівень фізичного здоров'я.	2

1	2	3
4.	Прогнозування здоров'я. Управління здоров'ям з позиції інтегративного підходу. Оптимізація життєвого простору людини. Біоритми і здоров'я. Поняття здорового способу життя.	2
5.	Оздоровчі системи: традиційні та сучасні. Поняття «оздоровчі системи». Історія становлення та розвитку оздоровчих систем. Складові оздоровчих систем. Види оздоровчих систем (традиційних та нетрадиційних).	2
6.	Оздоровчі системи фізичного розвитку. Східні системи фізичних вправ. Авторські системи та гімнастики. Коригувальна гімнастика. Технології психоемоційного оздоровлення. Сутність біоритмології. Психологічні практики методи, вправи) релаксації. Аутотренінг. Анімалотерапія. Технології оздоровчого дихання. Китайська дихальна система. Авторські системи дихання. Методи фізичної терапії.	2
7.	Оздоровчі системи загартування. Авторські системи загартування, водолікування тощо. Методики оздоровлення природними факторами. Оздоровчі системи очищення організму. Авторські системи і технології очищення організму. Технології оздоровчого харчування. Технології оздоровчого харчування. Дієтотерапія. Раціональне харчування. Лікувальне харчування. Класифікація дієт. Роздільне харчування. Циклічне і інтервальне голодування.	2
Усього годин		14

4. Структура навчальної дисципліни

Таблиця 4

Змістовий модуль 1. Теоретичні основи сучасних оздоровчих систем.

Теми лекцій	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п,с	лаб	інд	с.р.		л	п,с	лаб	інд	с.р.
<i>Змістовий модуль 1. Теоретичні основи сучасних оздоровчих систем.</i>												
Тема 1. Вступ у дисципліну. Витоки та історія розвитку оздоровчих систем.		2						1				
Тема 2. Фізичне здоров'я та психічне здоров'я.		2						2				
Тема 3. Визначення соматичного здоров'я.		2						1				
Тема 4. Прогнозування здоров'я.		2						2				
Усього годин		8						6				

Таблиця 5

Змістовий модуль 2. Авторські оздоровчі системи (технології).

Теми лекцій	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		Л	п,с	лаб	інд	с.р.		Л	п,с	лаб	інд	с.р.
<i>Змістовий модуль 2. . Авторські оздоровчі системи (технології).</i>												
Тема 5. Оздоровчі системи: традиційні та сучасні.		2						1				
Тема 6. Оздоровчі системи фізичного розвитку. Технології психоемоційного оздоровлення.		2						1				

Тема 7. Оздоровчі системи загартування. Технології оздоровчого дихання.		2						1				
Тема 8. Оздоровчі системи очищення організму. Технології оздоровчого харчування.		2						1				
Усього годин		8						4				

Таблиця 6

Змістовий модуль 3. Практичні заняття з дисципліни

Теми лекцій	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п,с	лаб	інд	с.р.		л	п,с	лаб	інд	с.р.
Змістовий модуль 3. Практичні заняття з дисципліни												
Витоки та історія розвитку оздоровчих систем.			2						1			
Фізичне здоров'я та психічне здоров'я.			2						2			
Визначення соматичного здоров'я.			2						1			
Прогнозування здоров'я.			2						2			
Оздоровчі системи: традиційні та сучасні.			2						2			
Оздоровчі системи фізичного розвитку. Технології психоемоційного оздоровлення. Технології оздоровчого дихання.			2						1			
Оздоровчі системи загартування. Оздоровчі системи очищення організму. Технології оздоровчого харчування.			2						1			
Усього годин			14			60			10			70
Усього годин на дисципліну	90	16	14			60	90	10	10			70

5. Вимоги до самостійної роботи студентів

Самостійна робота студентів є основним засобом засвоєння навчального матеріалу у вільний від аудиторних занять час.

Зміст самостійної роботи студента визначається навчальною робочою програмою дисципліни, методичними матеріалами, завданнями та вказівками викладача. Викладач визначає обсяг самостійної роботи, узгоджує її з іншими видами навчальної діяльності, розробляє методичні засоби проведення поточного, підсумкового та семестрового контролю, аналізує результати самостійної роботи кожного студента.

До самостійної роботи студента належать наступні види робіт:

- 1) опрацювання матеріалу лекцій – 0,5 год. на 2 год. лекції;
- 2) підготовка до практичного заняття (семінару) – 0,5 год. на 2 год. семінару;
- 3) опрацювання тем робочої програми, які викладаються або не викладаються на лекціях – визначається обсягом тем, винесених на самостійну роботу (табл. 7);
- 4) підготовка індивідуального завдання: реферату – 6-8 годин;
- 5) підготовка до модульної контрольної роботи – 2 години;
- 6) підготовка до заліку – 20 годин.

Таблиця 7

Перелік тем для самостійної роботи студентів

№ з/п	Назва тем для самостійної роботи	Кількість Годин
1.	Поради з оздоровлення Б.В. Болотова	2/2
2.	Система оздоровлення С.М. Бубновського	2/3
3.	Системи оздоровчої гімнастики Сходу та Китаю	3/3
4.	Даосизм (основи психофізичної регуляції)	3/3
5.	Методики О. Залманова	2/3
6.	Оздоровча система Ізотон	2/3
7.	Водолікування Севастіяна Кнейппа	2/2
8.	Методика оздоровчих занять бігом за Артуром Лідьярдом	2/2
9.	Медитація	3/3
10.	Програми здоров'я Ханса Моля	2/2
11.	Система оздоровлення Мюллера	2/3
12.	Школа Сам Чон До і система оздоровлення	3/3
13.	Система “тай-Цзи-Чжуань”	2/3
14.	Ушу	3/3

15.	Оздоровча система цігун	3/3
16.	Методика збереження здоров'я пальцевими вправами Йосиро Цуцумі	2/3
17.	“Режим здоров'я” М.М. Амосова	3/3
18.	Методи очищення організму (за Ю.А. Андрєєвим)	2/3
19.	Система природного оздоровлення Г. Шаталової	2/3
20.	Система оздоровлення “українська йога”	3/3
21.	Система оздоровлення П.Іванова	2/3
22.	Інтервальне голодування	3/2
23.	Нові напрямки оздоровчої фізичної культури	3/3
24.	Кольоротерапія	2/3
25.	Каністерапія. Фелінотерапія	2/3
Усього годин для денної/заочної форми навчання		60/70

Індивідуальна робота з дисципліни (реферат або презентація) – сприяє поглибленому вивченню студентом теоретичного матеріалу, формуванню вмінь, використанню знань для вирішення відповідних практичних завдань.

Індивідуальні роботи виконуються студентами самостійно із забезпеченням необхідних консультацій з боку викладача.

Реферат повинен мати обсяг від 18 до 24 сторінок А4 тексту (кегель Times New Roman, шрифт 14, інтервал 1,5), включати план, структуру основної частини тексту відповідно до плану, висновки і список літератури, складений відповідно до ДСТУ 8302:2015. В рефераті можна також помістити словник базових понять до теми.

Водночас індивідуальне завдання може бути виконане в інших формах, наприклад, у вигляді дидактичного проекту, у формі презентації у форматі Power Point. В цьому разі обсяг роботи визначається індивідуально – залежно від теми.

У таблицях 8 та 9 наведено порядок оцінювання індивідуальної роботи студента.

Таблиця 8

Критерії оцінювання індивідуальної роботи з дисципліни (реферат)

№	Критерії оцінювання роботи	Максим. кількість балів за кожним критерієм
1	Обґрунтування актуальності, складання плану реферату, формулювання мети, задач, методів дослідження	2

2	Критичний аналіз, сутність та зміст першоджерел. Наявність фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності. Аналіз сучасного стану проблеми, перспективи подальшого вивчення тощо	3
3	Дотримання правил реферування наукових публікацій	1
4	Висновки за результатами досліджень, обґрунтованість власної позиції, рекомендації та пропозиції щодо розв'язання проблеми	2
5	Дотримання вимог щодо технічного оформлення роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки, список використаних джерел)	2
Разом		10

Таблиця 9

Шкала оцінювання індивідуальної роботи з дисципліни (реферат)

Рівень виконання	Кількість балів, відповідає рівню	Оцінка за традиційною системою
Високий	9-10	Відмінно
Достатній	7-8	Добре
Середній	4-6	Задовільно
Низький	0-3	Незадовільно

5.1. Орієнтовна тематика для реферативної роботи:

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 цигун.
19. Методика збереження здоров'я пальцевими вправами Йосиро Цуцумі.
20. Методика Євмінова.
21. “Режим здоров'я” М.М. Амосова.
22. Методи очищення організму (за Ю.А. Андрєєвим).
23. Система природного оздоровлення Г. Шаталової.
24. “Ридаюча” система дихання Ю.Г. Вілунаса.
25. Система оздоровлення “українська йога”.
26. Система оздоровлення П. Іванова.
27. Мудри.
28. Поліпшення психічного здоров'я особистості за порадами В.П.Петренка.
29. Інтервальне голодування.
30. Нові напрямки оздоровчої фізичної культури.
31. Анімалотерапія.
32. Іпотерапія.
33. Кольоротерапія.
34. Каністерапія.
35. Фелінотерапія.

Методичні матеріали для самостійної роботи студентів повинні передбачати можливість проведення самоконтролю з боку студента. Для самостійної роботи студенту також рекомендують відповідну наукову та фахову монографічну і періодичну літературу, електронні ресурси, у тому числі й освітній сайт Університету.

6. Контроль за якістю навчання

Навчальна дисципліна оцінюється за модульно-рейтинговою системою. Вона складається з 3 змістовних модулів. Система оцінювання спрямована на стимулювання систематичного вивчення студентом матеріалу навчальної дисципліни.

Результати навчальної діяльності студентів оцінюються за 100 бальною шкалою за семестр. Протягом вивчення дисципліни студент

накопичує бали в ході поточного, модульного та підсумкового оцінювання.

Для успішного складання заліку студенту потрібно набрати не менше 60 балів.

Форми контролю:

- *Самоконтроль* – студент перевіряє засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в межах самостійної роботи.

- *Поточний контроль*: усне опитування на заняттях, тестування з теми.

- *Модульний контроль*: у формі контрольної роботи, тестування з тем змістового модулю тощо.

- *Підсумковий контроль* – залік.

Методи контролю. У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів методи контролю поділяються на методи усного та письмового контролю, комп'ютерного тестування, методи самоконтролю.

6.1. Організація та проведення модульного контролю

Модульний контроль по дисципліні «Інноваційні засоби фізичного виховання» представлений у вигляді *контрольної роботи*. Вимоги до проведення контрольної роботи: письмове завдання.

Поточний контроль здійснюється на практичних (переважно семінарських) заняттях.

Методика оцінювання успішності вивчення дисципліни представлена у таблицях: розподіл балів за результатами навчання (табл. 10); шкала оцінювання за результатами модульного контролю (табл. 11).

Завдання для контрольної роботи визначає викладач орієнтуючись на обсяг навчального матеріалу передбачений робочою програмою з дисципліни, яка містить лекційний матеріал, теми семінарських занять, а також теми, рекомендовані для самостійного вивчення.

Таблиця 10

Розподіл балів, що отримують студенти

Поточне оцінювання			Індивід. робота	Модульний контроль (КР)	Підсумковий контроль (сума балів)
Змістові модулі					
1	2	3			
20	20	20	10	30	100

Альтернативою контрольної роботи можуть бути *відповіді на питання в усній формі* або виконання студентом *індивідуальної роботи* (табл. 8,9), якщо студент з поважних причин, чому надає підтвердження, не зміг виконати контрольну роботу в письмовій формі. В такому випадку викладач і студент обговорюють альтернативні варіанти перевірки знань і приходять до єдиного рішення.

Таблиця 11

Шкала оцінювання успішності студентів під час модульного контролю

Оцінка	Кількість балів
ВІДМІННО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)	30
ДУЖЕ ДОБРЕ. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу майже в повному обсязі/ зі значною кількістю несуттєвих помилок (3-4) (вище середнього балу)	24-29
ДОБРЕ. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ незначна кількість (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)	18-23
ЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ значна кількість (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівня)	13-17
НЕЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу є недостатнім і не задовільняє мінімальні вимоги за результатами навчання. З можливістю повторного складання модулю (низький рівень)	0-12

6.2. Організація та проведення семестрового контролю

Семестровий контроль по дисципліні «Авторські оздоровчі методики» здійснюється наприкінці семестру у формі *заліку*.

Вимоги щодо оцінювання рівня та якості засвоєння навчального матеріалу з дисципліни представлені у таблицях 12, 13.

Таблиця 12

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	A	відмінно	

82-89	B	добре	Зараховано
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Таблиця 13

Критерії оцінювання якості навчання (за даними таблиці 12)

Оцінка	Кількість балів
ВІДМІННО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)	90-100
ДУЖЕ ДОБРЕ. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу майже в повному обсязі/ зі значною кількістю несуттєвих помилок (3-4) (вище середнього балу)	82-89
ДОБРЕ. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ незначна кількість (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)	74-81
ЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ значна кількість (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівня)	69-73
ДОСТАТНЬО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі, але достатнім, що задовільняє мінімальні вимоги за результатами навчання (нижче середнього рівня)	60-68
НЕЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу є недостатнім і не задовольняє мінімальні вимоги за результатами навчання. З можливістю повторного складання заліку/іспиту (низький рівень)	0-59

6.2.1. Перелік питань для семестрового контролю (залік):

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 Изотон.
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 цігун.
- 19.Методика збереження здоров'я пальцевими вправами Йосиро Цуцумі.
- 20.Методика Євмінова.
- 21.“Режим здоров'я” М.М. Амосова.
- 22.Методи очищення організму (за Ю.А. Андрєєвим).
- 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.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Основна

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. Апанасенко Г. «Спорт для усіх» і нова феноменологія здоров'я //Наука в олімпійському спорті. - Спец. Випуск 2000. - С.36-40.
3. Безверхня Г. Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності школярів. Спортивний вісник Придніпров'я.

2008. №3-4. С. 99-102.
4. Вишневецький В. А. Здоров'язбереження у школі (Педагогічні стратегії і технології). Теорія і практика фізичної культури. 2002. № 1, - 268 с.
 5. Власюк О.О. Вперед, до джерела здоров'я!: навч. посібник. Дніпропетровськ, 2003, - 103 с.
 6. Волков Л.В. Теорія и методика юнацького спорту. Київ: «Олімпійська література», 2002, - 295 с.
довідник). – Тернопіль: СМТ «ТАЙП», 2009. –78 с.
 7. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: у 2 т. / за ред.Т.Ю. Круцевич. Київ : “Олімпійська література”, 2017. Т 1. 384 с.
 8. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. [для студ. ЗВО фізвиховання і спорту] / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов. - К., 2005. - 195 с.
 9. Москаленко Н.В. Кожедуб Т.Г. Інноваційні підходи до теоретичної підготовки у фізичному вихованні: навчальний посібник. Дніпропетровськ, 2015, - 107 с.
 10. Москаленко Н.В., Борисова Ю.Ю., Сидорчук Т.В., Лядська О.Ю. Інформаційні технології у фізичному вихованні: навч. осібник. Дніпропетровськ : Інновація, 2014. - 128 с.
 11. 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.
 12. 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.
 13. Огнистий А.В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі системи (короткий
 14. Степанова І.В. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення: навч. посібник [для студ. вищ. навч. закладів] / Степанова І.В., Федоренко Є.О. – Дніпро: Інновація, 2016. – 188 с.: іл., табл. – Бібліогр. 194 с.
 15. Чеховська Л. Я., Жданова О. М., Грибовська І. Б., Данилевич М. В., Шевців У С. Оздоровчо-рекреаційні технології: навч. посіб.- Львів: ЛДУФК, 2019. - 220 с.

Додаткова

1. Кошелева Е.А., Михайленко Ю.М. Здоров'я і здоровий спосіб життя: 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. Благій, Г.Г. Смоліус, О.В. Андреева]. Київ: Наук. світ, 2006. 25 с.

Нормативна та законодавча база:

1. Закон України про вищу освіту. (редакція від 27.10.2022)
<https://zakon.help/zakonodavstvo-ukraini/1556-18>
2. Закон України про фізичну культуру і спорт (редакція від 27.10.2022).
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>

Інформаційні ресурси:

1. <http://www.gov.ua/main.php> - Рішення колегій МОН України, МОЗ України, 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 МОН України від 01.10.2010р. №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.
8. <http://library.knuba.edu.ua/> - Бібліотека КНУБА.
9. <https://org2.knuba.edu.ua/> – Освітній сайт КНУБА.
10. <http://www.nbu.gov.ua> – Національна бібліотека України ім.Вернадського, м. Київ, пр. Голосіївський, 3.
11. http://www.msms.gov.ua/sport/control/uk/publish/article?art_id=138349 - Сайт Міністерства молоді та спорту України.
12. Наука в олімпійському спорті [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://sportnauka.org.ua>.
13. Репозитарій Національного університету фізичного виховання і спорту України [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://reposit.uni-sport.edu.ua>.

Навчально-методичне видання

АВТОРСЬКІ ОЗДОРОВЧІ МЕТОДИКИ

Методичні вказівки

для студентів

спеціальності 017 “Фізична культура і спорт”

освітнього рівня бакалавр

Укладач **Андріянова Валентина Анатоліївна**

Комп’ютерне верстання