



Назва навчальної дисципліни

Кількість кредитів

Шифр навчальної дисципліни

Прізвище, ім'я, по батькові викладача

Науковий ступінь

Вчене звання

Посада викладача

Контактний телефон викладача

Профайл викладача

E-mail викладача

Розклад консультацій

Час проведення

Місце проведення

Нетрадиційні системи фізичної культури

4 кредити ЄКТС/120 год.

вибірковий освітній компонент

Довгань Олена Михайлівна

кандидат біологічних наук

професор

Професор кафедри теоретико-біологічних основ фізичного виховання

+380684175682

odovgan05@gmail.com

Очні консультації

14.40 – 17.00

59 ауд.

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Дисципліна “**Нетрадиційні системи фізичної культури**”(курс за вибором). Цей курс присвячений вивченню нетрадиційних систем фізичної культури, таких як йога, тай-чі, цигун, пілатес та інші методи, що поєднують фізичну активність з розумовими та дихальними практиками. Метою курсу є ознайомлення студентів з альтернативними підходами до фізичного виховання, що включають холістичні підходи до здоров'я і саморозвитку.

Метою

Ознайомити студентів з різними нетрадиційними системами фізичної культури.

Сприяти розвитку розуміння впливу таких практик на фізичний та психічний стан.

Вивчення основних принципів та технік йоги, тай-чі, цигун, пілатесу.

Розвиток навичок застосування цих технік у повсякденному житті та професійній діяльності.

НАВЧАЛЬНИЙ КОНТЕНТ

Теми лекцій	Теми практичних занять	Методи контролю	К-ть балів
Змістовний модуль 1.			
Вступ до нетрадиційних систем фізичної культури.		Усне та письмове опитування, тестовий контроль	25
Техніка і методика системи Йога			
Техніка і методика системи Тай-чі, Цигун, Пілатес			
Змістовний модуль 2.			
Інші системи фізичної культури		Усне та письмове опитування, тестовий контроль	25
Психофізичний вплив нетрадиційних систем			
Інтеграція нетрадиційних систем на уроках та в позаурочних формах.			
Індивідуальне навчально-дослідне завдання			30
Підсумковий тест			20
Всього			100

ПІДСИЛЕННЯ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

- Здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня.
- Здатність до прийняття ефективних рішень у професійній діяльності, розробка та презентація освітніх проєктів, мотивування людей до досягнення спільної мети.
- Здатність здійснювати організаційно-управлінську діяльність в галузі освіти (фізична культура) та суміжних областях.
- Здатність здійснювати профілактично-просвітницьку роботу щодо безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни, формування культури здорового та безпечного життя, збереження особистого фізичного та психічного здоров'я, надавати домедичну допомогу учасникам освітнього процесу.
- Здатність до здійснення організаційно-управлінських функцій (планування, організації, мотивації та контролю) щодо фізкультурно-оздоровчих, спортивно-масових заходів та оздоровчо-тренувального процесу.
- Здатність впроваджувати інноваційні методи, технології та форми у фізкультурно-оздоровчій та спортивно-масовій діяльності.
- Вміти планувати, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу в закладах загальної середньої освіти.
- Вміти використовувати інноваційні освітні технології та технології рухової активності відповідно мотивів і інтересів та національних традицій дітей та молоді.

ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

- **Політика щодо дедлайнів та перескладання:** Перескладання тем / модулів відбувається під час проведення консультацій керівника курсу.
- **Політика щодо академічної доброчесності:** Списування під час тестового контролю заборонене (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час підготовки практичних завдань в процесі заняття.
- **Політика щодо відвідування:** Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

Список літератури

Основна

1. Богачевська Л.Ю. "Йога: Теорія і практика". Київ: Освіта, 2010. С. 14-16
2. Горобей Н. В., Чмихал А. І., Терьохіна О. Л., Атаманюк С. І. Оздоровчі можливості вправ фітнес-аеробіки // Фізичне виховання та спорт у вищій школі. За здоровий спосіб життя: збірник тез доповідей 49 Всеукраїнської науково-практичної конференції (15-16 жовтня 2009 р.) Міністерство освіти і науки України, Запорізький НТУ. Запоріжжя, 2009. С. 8-9.
3. Васильченко В.О. "Цигун: теорія і практика". Одеса: Астропринт, 2011. С. 25-34
4. Ковальчук О.А. "Нетрадиційні системи фізичної культури: методичні основи". Харків: Основа, 2015.
5. Лю Дежен "Цигун для початківців". Київ: Арій, 2008. 120 с.
6. Пілатес Дж. Х. "Пілатес для всіх: Фізичні вправи для здорового тіла та душі". Львів: Світ, 2014.
7. Чен Ман Чінг, Роберт Чу "Тай-чі: Практичний підручник". Харків: Фоліо, 2012.
8. Усачов Ю. Особливості морфофункціонального стану дівчат, які займаються оздоровчим фітнесом // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2007. № 3. С. 86-89
9. Черненко О. Є., Смірнова Н.І., Корж Н.І. Різновиди гімнастики як засіб фізичного виховання:

Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання. Запоріжжя: ЗДУ. 2018. С. 168.

Додаткова

1. Айенгар Б.К.С. "Світло йоги". Київ: Софія, 2013.
2. Олександр Ф.М. "Техніка Олександра: шлях до здорового тіла і свідомості". Львів: Піраміда, 2012.
3. Шивананда Свами. "Йога і дихання". Київ: Школа йоги, 2007.

Інформаційні ресурси:

<http://www.nbuv.gov.ua/> (Сайт Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського).

Електронна бібліотека кафедри. Мультимедійне та інтернет забезпечення (лекції, відеоматеріалів для вивчення технік), Онлайн-платформи для подальшого самовдосконалення.

Інтернет ресурси

1. Йога-практика онлайн: [Yoga Journal](#)
2. Відеоуроки з тай-чі та цигун: **YouTube-канал "Tai Chi Health" та "Qigong for Beginners"**
3. Онлайн ресурси по пілатесу: [Pilates Anytime](#)

Форум і ресурси з різних систем фізичної культури: [MindBodyGreen](#) **ЛІТЕРАТУРА**

Основна

1. Блистів Т.В. Теорія і практика туристичних походів [навчальний посібник]. – Львів: НВФ "Українські технології", 2006. – 132 с.
2. Грабовський Ю.А. Спортивний туризм: навчальний посібник / Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан. 2008. – 304с.
3. Дмитрук О.Ю. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник / Дмитрук О.Ю., Щур В.Ю. – Київ: Альтерпрес, 2008. – 280 с.: іл.
4. [Закон України "Про туризм". - Київ: Відомості Верховної Ради України, 2001.- № 32. С. 5-7.](#)
5. Козинець В.Н. Безпека життєдіяльності у сфері туризму : Навчальний посібник / Козинець В.Н. – К.: Кондор, 2006. – 256 с.
6. Косенко В.М. Групові багатоденні пішохідні мандрівки. Практичний poradnik. - Вид-во Семенко Сергія "Мустанг", 2002. - 240 с.
7. Луцький Я.В. Туризм для всіх / Луцький Я.В. – Івано-Франківськ, 1996. – 142 с.
8. Романенко О.В. Туризм та спортивне орієнтування: Навчально-методичні рекомендації. - Київ: КУТЕП, 2003. - 74с.
9. Сокіл Т.Г. Основи туристичної діяльності : підручник / Сокіл Т.Г. – К. : Грамота, 2006. – 264 с.

Допоміжна література

1. Туристична діяльність. Нормативна база / уклад. О. М. Роїна. Київ : КНТ, 2005. – 448 с.
2. Туристсько-спортивний словник-довідник. / Авт.-упор. О. В. Колотуха. К.: ФСТУ, 2017. 144 с.
3. Фрей Л. В. Історія розвитку самодіяльного спортивно-оздоровчого туризму в Україні. Гуманітарний вісник. Сер. Історичні науки. 2014. Вип. 4(1). С. 69–77.