



## ТЕХНОЛОГІЇ ІНТЕГРАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ

**Викладач:** к.пед.н., доцент Омеляненко Галина Анатоліївна

**Кафедра:** теорії та методики фізичної культури і спорту, 4-й корп. ЗНУ, ауд. 303 (3<sup>й</sup> поверх)

**Email:** [znutmfkit@gmail.com](mailto:znutmfkit@gmail.com)

**Телефон:** (061) 228-75-18 (кафедра)

**Інші засоби зв'язку:** Moodle (форум курсу, приватні повідомлення)

<b>Освітня програма, рівень вищої освіти</b>		Бакалавр				
<b>Статус дисципліни</b>		Вибіркова (циклу вільного вибору бакалаврів у межах університету)				
<b>Кредити ECTS</b>	3	<b>Навч. рік</b>	2022-2023 6 семестр	<b>Рік навчання - 3</b>	<b>Тижні</b>	10
<b>Кількість годин</b>	90	<b>Кількість змістових модулів<sup>1</sup></b>	4	<b>Лекційні заняття – 20 год Самостійна робота – 70 год.</b>		
<b>Вид контролю</b>	Залік					
<b>Посилання на курс в Moodle</b>		<a href="https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=6852">https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=6852</a>				
<b>Консультації:</b>		щотверга, 12.55-14.15 або за домовленістю чи ел. поштою				

### ОПИС КУРСУ

**Метою** викладання навчальної дисципліни “Технології інтегрального тренінгу” є формування у студентів знань про технології всебічного цілісного розвитку та саморозкриття людини, які на відміну від спортивних оздоровчих та тренувальних систем розвивають і розкривають необмежені потенційні можливості людини і пропонують ефективні потужні методи самовдосконалення.

**Основними завданнями** вивчення дисципліни “Технології інтегрального тренінгу” є засвоєння основних понять і термінів теорії технологій інтегрального тренінгу; вивчення історичного підґрунтя та соціокультурних особливостей формування технологій інтегрального тренінгу засвоєння принципів, методів, засобів, форм технологій інтегрального тренінгу.

### ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

У разі успішного завершення курсу студент зможе:

- здійснювати аналіз культурно-історичних передумов розвитку технологій інтегрального тренінгу;
- визначати соціокультурні особливості, філософські та духовні аспекти технологій інтегрального тренінгу;
- характеризувати особливості динаміки розвитку технологій інтегрального тренінгу;
- класифікувати технології інтегрального тренінгу;
- визначати чинники розвитку, завдання і загальну структуру технологій інтегрального тренінгу.

### ОСНОВНІ НАВЧАЛЬНІ РЕСУРСИ

<sup>1</sup> 1 змістовий модуль = 15 годин (0,5 кредита ECTS). Детальна формула розрахунку – в рекомендаціях.



- Сидерский А. Хатха-йога как технология интегрального тренинга (концептуальный очерк). Киев. Ника-Центр, 2000. 160 с.

+ до кожного заняття рекомендуються додаткові джерела (див. Moodle).

**Поточні контрольні заходи (тах 60 балів):**

Поточний контроль передбачає такі **теоретичні** завдання:

- Усне опитування і обговорення за темами навчальної дисципліни.
- Короткі тести/контрольні роботи за пройденим матеріалом.

Поточний контроль передбачає такі **практичні** завдання:

- Групова робота на занятті.
- Презентація власних досліджень.

**Підсумкові контрольні заходи (тах 40 балів):**

**Теоретичний підсумковий контроль** – тест (40 балів) (проводиться онлайн на платформі Moodle).

**Шкала оцінювання: національна та ECTS**

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)		
E	60 – 69 (достатньо)	3 (задовільно)	Не зараховано
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ**  
**Силабус навчальної дисципліни**



<b>Контрольний захід</b>		<b>Термін виконання</b>	<b>% від загальної оцінки</b>
<b>Поточний контроль (max 60%)</b>			
<i>Змістовий модуль 1</i>	<i>Вид теоретичного завдання: тестування</i>	тиждень 1	5%
	<i>Вид практичного завдання: презентація результатів самостійної роботи</i>	тиждень 2	5%
<i>Змістовий модуль 2</i>	<i>Вид теоретичного завдання: тестування</i>	тиждень 3	5%
	<i>Вид практичного завдання: презентація результатів самостійної роботи</i>	тиждень 4	5%
<i>Поточний контроль 1</i>	<i>Вид теоретичного завдання: тестування</i>	тиждень 5	10%
<i>Змістовий модуль 3</i>	<i>Вид теоретичного завдання: тестування</i>	тиждень 6	5%
	<i>Вид практичного завдання: презентація результатів самостійної роботи</i>	тиждень 7	5%
<i>Змістовий модуль 4</i>	<i>Вид теоретичного завдання: тестування</i>	тиждень 8	5%
	<i>Вид практичного завдання: презентація результатів самостійної роботи</i>	тиждень 9	5%
<i>Поточний контроль 2</i>	<i>Вид теоретичного завдання: тестування</i>	тиждень 10	10%
<b>Підсумковий контроль (max 40%)</b>			
<i>Підсумкове теоретичне завдання: тести (на Moodle)</i>			40%
<b>Разом</b>			<b>100%</b>



## РОЗКЛАД КУРСУ ЗА ТЕМАМИ І КОНТРОЛЬНІ ЗАВДАННЯ

Тиждень і вид заняття	Тема змістового модулю	Контрольний захід	Кількість балів
<b>Змістовий модуль 1</b>			
Тиждень 1 Лекція	Тема 1. Історичні передумови, філософські та духовні аспекти розвитку технологій інтегрального тренінгу	Вид <i>теоретичного завдання: тестування</i>	5
Тиждень 2 Лекція		Вид <i>практичного завдання: презентація результатів самостійної роботи</i>	5
<b>Змістовий модуль 2</b>			
Тиждень 3 Лекція	Тема 2. Класифікація технологій інтегрального тренінгу	Вид <i>теоретичного завдання: тестування</i>	5
Тиждень 4 Лекція		Вид <i>практичного завдання: презентація результатів самостійної роботи</i>	5
<b>Поточний контроль 1</b>			
Тиждень 5 Лекція	Поточний контроль	Вид <i>теоретичного завдання: тестування</i>	10
<b>Змістовий модуль 3</b>			
Тиждень 6 Лекція	Тема 3. Філософське підґрунтя та стародавні першоджерела технологій інтегрального тренінгу на базі східних моделей самопізнання	Вид <i>теоретичного завдання: тестування</i>	5
Тиждень 7 Лекція		Вид <i>практичного завдання: презентація результатів самостійної роботи</i>	5
<b>Змістовий модуль 4</b>			
Тиждень 8 Лекція	Тема 4. Загальна структура технологічного алгоритму інтегрального тренінгу на базі східних моделей самопізнання	Вид <i>теоретичного завдання: тестування</i>	5
Тиждень 9 Лекція		Вид <i>практичного завдання: презентація результатів самостійної роботи</i>	5
<b>Поточний контроль 2</b>			
Тиждень 10 Лекція	Поточний контроль	Вид <i>теоретичного завдання: тестування</i>	10
<b>Підсумковий контроль</b>			
	Підсумковий контроль (теоретичний і практичний)	Підсумкове теоретичне завдання: <i>тести (на Moodle)</i>	40
			100



## ОСНОВНІ ДЖЕРЕЛА

### *Книги:*

1. Сидерский А. В. Хатха-йога как технология интегрального тренинга (концептуальный очерк). Киев. Ника-Центр, 2020. 160 с.
2. Раммурті Мішра. Психологія Йоги. Новий переклад і тлумачення Йога-Сутр Патанджали. Переклад Д. Бурби і М. Осинівського під ред. В. Вінницького. Київ : «Софія», 2021.
3. Товт В. А., Маріонда І. І., Сивохоп Е. М., Сусла В. Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів і студентів. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2019. 88 с.
4. Цьось А. В., Балахнічова Г. В., Заремба Л. В. Сучасні технології викладання спортивних дисциплін : навч. посіб. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2020. 132 с.
5. Iyengar B. K. S. The Light of Life: Yoga. М. : Фэшн Букс, 2019. 282 р.

### *Інформаційні ресурси:*

1. Сидерский А. Хатха-йога как технология интегрального тренинга (концептуальный очерк). Киев. Ника-Центр, 2000. 160 с. <https://sites.google.com/site/hathayogasidersky/hatha-yoga-istoki>
2. Свами Сатіананда. Йога-Сутри Патанджали. Коментарі. [https://shron1.chtyvo.org.ua/Patanjali/Yoha-sutra\\_Patandzhali\\_Komentari\\_Svami\\_Satiananda.pdf?PHPSESSID=l2j228okrf3bovm5jobha19f85](https://shron1.chtyvo.org.ua/Patanjali/Yoha-sutra_Patandzhali_Komentari_Svami_Satiananda.pdf?PHPSESSID=l2j228okrf3bovm5jobha19f85)



## РЕГУЛЯЦІЯ І ПОЛІТИКИ КУРСУ<sup>2</sup>

### **Відвідування занять. Регуляція пропусків.**

Відвідування занять обов'язкове, оскільки курс зорієнтовано на максимальну практику використання англійської мови. Очікується, що і викладач, і студенти в аудиторії постійно послуговуватимуться англійською, не залежно від рівня володіння мовою. Будь ласка, беріть участь у обговоренні, навіть якщо соромитесь чи не впевнені у своїх знаннях!

Завдання мають бути виконані перед заняттями. Пропуски можливі лише з поважної причини. Відпрацювання пропущених занять має бути регулярним за домовленістю з викладачем у години консультацій. Накопичення відпрацювань неприпустиме! За умови систематичних пропусків може бути застосована процедура повторного вивчення дисципліни (див. посилання на Положення у додатку до силабусу).

### **Політика академічної доброчесності**

Кожний студент зобов'язаний дотримуватися принципів академічної доброчесності. Письмові завдання з використанням часткових або повнотекстових запозичень з інших робіт без зазначення авторства – це *плагіат*. Використання будь-якої інформації (текст, фото, ілюстрації тощо) мають бути правильно процитовані з посиланням на автора! Якщо ви не впевнені, що таке плагіат, фабрикація, фальсифікація, порадьтеся з викладачем. До студентів, у роботах яких буде виявлено списування, плагіат чи інші прояви недоброчесної поведінки можуть бути застосовані різні дисциплінарні заходи (див. посилання на Кодекс академічної доброчесності ЗНУ в додатку до силабусу).

### **Використання комп'ютерів/телефонів на занятті**

Будь ласка, вимкніть на беззвучний режим свої мобільні телефони та не користуйтеся ними під час занять. Мобільні телефони відволікають викладача та ваших колег. Під час занять заборонено надсилання текстових повідомлень, прослуховування музики, перевірка електронної пошти, соціальних мереж тощо. Електронні пристрої можна використовувати лише за умови виробничої необхідності в них (за погодженням з викладачем).

### **Комунікація**

Очікується, що студенти перевірятимуть свою електронну пошту і сторінку дисципліни в Moodle та реагуватимуть своєчасно. Всі робочі оголошення можуть надсилатися через старосту, на електронну пошту та розміщуватимуться в Moodle. Будь ласка, перевіряйте повідомлення вчасно. Ел. пошта має бути підписана справжнім ім'ям і прізвищем. Адреси типу user123@gmail.com не приймаються!

---

<sup>2</sup> Тут зазначається все, що важливо для курсу: наприклад, умови допуску до лабораторій, реактивів тощо. Викладач сам вирішує, що треба знати студенту для успішного проходження курсу!



## ДОДАТОК ДО СИЛАБУСУ ЗНУ – 2022-2023 рр.

**ГРАФІК НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ 2022-2023 н. р.** (посилання на сторінку сайту ЗНУ)

**АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ.** Студенти і викладачі Запорізького національного університету несуть персональну відповідальність за дотримання принципів академічної доброчесності, затверджених **Кодексом академічної доброчесності ЗНУ**: <https://tinyurl.com/ya6yk4ad>. Декларація академічної доброчесності здобувача вищої освіти (додається в обов'язковому порядку до письмових кваліфікаційних робіт, виконаних здобувачем, та засвідчується особистим підписом): <https://tinyurl.com/y6wzzlu3>.

**НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ.** Перевірка набутих студентами знань, навичок та вмінь (атестації, заліки, іспити та інші форми контролю) є невід'ємною складовою системи забезпечення якості освіти і проводиться відповідно до *Положення про організацію та методу проведення поточного та підсумкового семестрового контролю навчання студентів ЗНУ*: <https://tinyurl.com/y9tve4lk>.

**ПОВТОРНЕ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН, ВІДРАХУВАННЯ.** Наявність академічної заборгованості до 6 навчальних дисциплін (в тому числі проходження практики чи виконання курсової роботи) за результатами однієї екзаменаційної сесії є підставою для надання студенту права на повторне вивчення зазначених навчальних дисциплін. Порядок повторного вивчення визначається *Положенням про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін та повторного навчання у ЗНУ*: <https://tinyurl.com/y9pkmmp5>. Підстави та процедури відрахування студентів, у тому числі за невиконання навчального плану, регламентуються *Положенням про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів у ЗНУ*: <https://tinyurl.com/ycds57la>.

**НЕФОРМАЛЬНА ОСВІТА.** Порядок зарахування результатів навчання, підтверджених сертифікатами, свідоцтвами, іншими документами, здобутими поза основним місцем навчання, регулюється *Положенням про порядок визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті*: <https://tinyurl.com/y8gbt4xs>.

**ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ.** Порядок і процедури врегулювання конфліктів, пов'язаних із корупційними діями, зіткненням інтересів, різними формами дискримінації, сексуальними домаганнями, міжособистісними стосунками та іншими ситуаціями, що можуть виникнути під час навчання, регламентуються *Положенням про порядок і процедури вирішення конфліктних ситуацій у ЗНУ*: <https://tinyurl.com/ycyfws9v>. Конфліктні ситуації, що виникають у сфері стипендіального забезпечення здобувачів вищої освіти, вирішуються стипендіальними комісіями факультетів, коледжів та університету в межах їх повноважень, відповідно до: *Положення про порядок призначення і виплати академічних стипендій у ЗНУ*: <https://tinyurl.com/yd6bq6p9>; *Положення про призначення та виплату соціальних стипендій у ЗНУ*: <https://tinyurl.com/y9r5dpwh>.

**ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА.** Телефон довіри практичного психолога (061)228-15-84 (щоденно з 9 до 21).

**ЗАПОБІГАННЯ КОРУПЦІЇ.** Уповноважена особа з питань запобігання та виявлення корупції (Воронков В. В., 1 корп., 29 каб., тел. +38 (061) 289-14-18).

**РІВНІ МОЖЛИВОСТІ ТА ІНКЛЮЗИВНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ.** Центральні входи усіх навчальних корпусів ЗНУ обладнані пандусами для забезпечення доступу осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення. Допомога для здійснення входу у разі потреби надається черговими охоронцями навчальних корпусів. Якщо вам потрібна спеціалізована допомога, будь-ласка, зателефонуйте (061) 228-75-11 (начальник охорони). Порядок супроводу (надання допомоги) осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ydhcsagx>.

**РЕСУРСИ ДЛЯ НАВЧАННЯ.** Наукова бібліотека: <http://library.znu.edu.ua>. Графік роботи абонементів: понеділок – п'ятниця з 08.00 до 17.00; субота з 09.00 до 15.00.

**ЕЛЕКТРОННЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАННЯ (MOODLE):** <https://moodle.znu.edu.ua>

Якщо забули пароль/логін, направте листа з темою «Забув пароль/логін» за адресами:

- для студентів ЗНУ - [moodle.znu@gmail.com](mailto:moodle.znu@gmail.com), Савченко Тетяна Володимирівна
- для студентів Інженерного інституту ЗНУ - [alexvask54@gmail.com](mailto:alexvask54@gmail.com), Василенко Олексій Володимирович

У листі вкажіть: прізвище, ім'я, по-батькові українською мовою; шифр групи; електронну адресу.

Якщо ви вказували електронну адресу в профілі системи Moodle ЗНУ, то використовуйте посилання для відновлення паролю <https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=133015>.

**Центр інтенсивного вивчення іноземних мов:** <http://sites.znu.edu.ua/child-advance/>

**Центр німецької мови, партнер Гете-інституту:** <https://www.znu.edu.ua/ukr/edu/ocnu/nim>

**Школа Конфуція (вивчення китайської мови):** <http://sites.znu.edu.ua/confucius>