

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ  
КАФЕДРА ТУРИЗМУ ТА ГОТЕЛЬНО-РЕСТОРАННОЇ СПРАВИ

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
Декан факультету фізичного виховання,  
здоров'я та туризму  
М. В. Маліков  
«31» серпня 2023

**ТЕХНОЛОГІЇ ІНТЕГРАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ**  
**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
циклу вільного вибору бакалаврів/магістрів у межах університету

Укладач **Омельяненко Г.А.** к.пед.н., доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту

Обговорено та ухвалено на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту  
Протокол № 1 від «30» серпня 2023 р.  
Завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту

(підпис)

А.П. Конох

Ухвалено науково-методичною радою факультету

Протокол № 1 від «31» авг 2023 р.  
Голова науково-методичної ради факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму

(підпис)

В.В. Дорошенко  
(ініціали, прізвище)

Погоджено з навчально-методичним відділом

(підпис)

(ініціали, прізвище)

Погоджено з навчальною лабораторією інформаційного забезпечення освітнього процесу

(підпис)

(ініціали, прізвище)

2023 рік

## 1. Опис навчальної дисципліни

1	2	3
<b>Рівень вищої освіти</b>	<b>Нормативні показники для планування і розподілу дисципліни на змістові модулі</b>	<b>Характеристика навчальної дисципліни</b>
		очна (денна) форма здобуття освіти
бакалаврський	Кількість кредитів – 3	<b>Вибіркова</b>
	Загальна кількість годин – 90	<b>Цикл дисциплін вільного вибору студента в межах університету</b>
		<b>Семестр:</b>
	Змістових модулів – 4	6 -й
		<b>Лекції</b>
		20 год.
Кількість поточних контрольних заходів – 8	<b>Самостійна робота</b>	
	70 год.	
	<b>Вид підсумкового семестрового контролю:</b> залік	

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**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.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен набути таких результатів навчання (знання, уміння тощо) та компетентностей:

Заплановані робочою програмою результати навчання та компетентності	Методи навчання	Форми та методи оцінювання
<b>Результати навчання:</b> – здійснювати аналіз культурно-історичних передумов розвитку технологій інтегрального тренінгу;	<b>Методи навчання:</b> пояснювально-ілюстративний (лекційне викладення, використання графічних організаторів інформації у презентаціях, завдання на перегляд відеороликів, перегляд	<b>Методи контролю і самоконтролю</b> (усний, письмовий, програмований, практичний).

<ul style="list-style-type: none"> <li>– визначати соціокультурні особливості, філософські та духовні аспекти технологій інтегрального тренінгу;</li> <li>– характеризувати особливості динаміки розвитку технологій інтегрального тренінгу;</li> <li>– класифікувати технології інтегрального тренінгу;</li> <li>– визначати чинники розвитку, завдання і загальну структуру технологій інтегрального тренінгу.</li> </ul>	<p>фрагментів документальних фільмів, медійних повідомлень тощо); репродуктивний (регулярна рефлексія розглянутого матеріалу шляхом написання міні-есе - засвоєння звички до рефлексивного способу мислення); проблемний виклад (розгляд загальнонаукових проблем шляхом представлення та розгляду підходів до їх аналізу та розв'язання; аргументація висновків); частково-пошуковий метод (організація дискусії за допомогою спонукальних запитань для вирішення навчальної проблеми); дослідницький (систематичне розмірковування та рефлексія над розглянутим матеріалом, здобутим досвідом, власними способами мислення тощо шляхом написання проміжних та підсумкового есе із використанням правил переконливої аргументації).</p> <p><b>Методи стимулювання:</b> експрес-опитування із застосування ІКТ; створення проблемних ситуацій; формулювання пошукових завдань та організація філософського осмислення наукових проблем; використання ідей-образів та ідей-понять для представлення власних досліджень та ідей.</p>	<p><b>Контрольні заходи:</b> теоретичне та практичне тестування за змістовим модулем.</p>
---	--	---

### 3. Програма навчальної дисципліни

#### Змістовий модуль 1. Історичні передумови, філософські та духовні аспекти розвитку технологій інтегрального тренінгу

Теоретико-методичні основи розвитку технологій інтегрального тренінгу. Основні уявлення про технології інтегрального тренінгу. Понятійний апарат. Еволюційні погляди та різні школи інтегрального тренінгу. Сутність та особливості технологій інтегрального тренінгу. Вплив технологій інтегрального тренінгу на особистість. Закономірності технологічного підходу до фізичного виховання різних верств населення, процесів що відбуваються в системі рекреаційно-оздоровчого фізичного виховання. Технології інтегрального тренінгу як наукова та навчальна дисципліна. Виникнення і розвиток дисципліни. Предмет, об'єкт і суб'єкт дисципліни «Технології інтегрального тренінгу». Зміст, мета і завдання вивчення дисципліни «Технології інтегрального тренінгу». Основні розділи дисципліни. Місце курсу в системі підготовки студентів та його зв'язок з іншими навчальними дисциплінами. Теоретико-методологічні положення та практичні питання розвитку технологій інтегрального тренінгу. Концепції, ідеї, висновки та узагальнення, характеристики, та прогнозування об'єктивних закономірностей функціонування та подальшого розвитку технологій інтегрального тренінгу.

Технології інтегрального тренінгу як соціальне явище. Соціокультурні особливості розвитку технологій інтегрального тренінгу в різних соціокультурних утвореннях. Короткий екскурс в історію технологій інтегрального тренінгу з точки зору антропогенезу. Передумови виникнення та розвитку технологій інтегрального тренінгу. Філософські та духовні аспекти розвитку технологій інтегрального тренінгу. Провідні завдання технологій інтегрального тренінгу.

## **Змістовий модуль 2.** Класифікація технологій інтегрального тренінгу

Психологічні, психофізичні та духовні складові технологій інтегрального тренінгу. Технології інтегрального тренінгу на базі східних моделей самопізнання. Технології інтегрального тренінгу, побудовані на базі індуїстської філософської системи. Технології інтегрального тренінгу, побудовані на базі даоської філософської системи. Технології інтегрального тренінгу, побудовані на базі буддистської філософської системи. Технології інтегрального тренінгу, побудовані на базі бойових мистецтв. Бойові мистецтва як технології інтегрального тренінгу Специфіка, зміст та принципи реалізації.

## **Змістовий модуль 3.** Філософське підґрунтя та стародавні першоджерела технологій інтегрального тренінгу на базі східних моделей самопізнання

Філософське підґрунтя та стародавні першоджерела технологій інтегрального тренінгу на базі східних моделей самопізнання

Патанджали. Йога Сутри. Антологія перекладів Йога Сутр Патанджали. Гхеранда Самхита. Бхагавад Гіта. Хатха Йога прадіпіка. Шива Самхита. Шива Сутри. Йога-Таттва-Упанішада. Йога-Кундаліні-Упанішада

## **Змістовий модуль 4.** Загальна структура технологічного алгоритму інтегрального тренінгу на базі східних моделей самопізнання

Структура технологічного алгоритму інтегрального тренінгу на базі йогічних моделей самопізнання: яма, ніяма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дх'яна, самадхи. Сучасні технології інтегрального тренінгу на базі східних моделей самопізнання. Школа Шрі Тирумалай Крішнамачарья. Школа Шрі Крішна Паттабхі Джойса. Школа Белура Крішнамачар Сундарараджа Айенгара. Школа Йоги Бхаджана. Розвиток на заході технологій інтегрального тренінгу на базі східних моделей самопізнання.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Змістовий модуль	Усього годин	Аудиторні (контактні) години					Самостійна робота, год		Система накопичення балів		
		Усього годин	Лекційні заняття, год		Практичні заняття, год		о/д ф.	з/дист ф.	Теор. зав-ня, к-ть балів	Практ. зав-ня, к-ть балів	Усього балів
			о/д ф.	з/дист ф.	о/д ф.	з/дист ф.					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	15	6	6				9		5	5	10
2	15	4	4				11		5	5	10
<i>Поточний контроль 1</i>									10		10
3	15	4	4				11		5	5	10
4	15	6	6				9		5	5	10
<i>Поточний контроль 2</i>									10		10
Усього за змістові модулі	60	42	20				40		40	20	60
Підсумковий семестровий контроль залік	30						30				40
Загалом		<b>90</b>							<b>100</b>		

#### 5. Темі лекційних занять

№ змістового модуля	Назва теми	Кількість годин	
		о/д ф.	з/дист ф.
1	2	3	4
1	Тема 1. Історичні передумови, філософські та духовні аспекти розвитку технологій інтегрального тренінгу	6	
2	Тема 2. Класифікація технологій інтегрального тренінгу	4	
3	Тема 3. Філософське підґрунтя та стародавні першоджерела технологій інтегрального тренінгу на базі східних моделей самопізнання	4	
4	Тема 4. Загальна структура технологічного алгоритму інтегрального тренінгу на базі східних моделей самопізнання	6	
Разом		20	

### 7. Види і зміст поточних контрольних заходів \*

№ змістового модуля	Вид поточного контрольного заходу	Зміст поточного контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
1	2	3	4	5
1	Тестування	Тести за темою в системі Moodle	<b>Максимальна кількість - 5 бали</b>	5
	Презентація результатів самостійної роботи за темою	Вимоги до виконання та оформлення:  Виконати самостійну роботу згідно методичних рекомендацій.	Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 5 балів. <b>5 балів</b> – самостійна робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні самостійної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. <b>3 бали</b> - при виконанні самостійної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. <b>1 бал</b> – робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	5
<b>Усього за ЗМ 1 контр. заходів</b>	<b>2</b>			10
2	Тестування	Тести за темою в системі Moodle	<b>Максимальна кількість - 5 бали</b>	5
	Презентація результатів самостійної роботи за темою	Вимоги до виконання та оформлення:  Виконати самостійну роботу згідно методичних рекомендацій.	Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 5 балів. <b>5 балів</b> – самостійна робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні самостійної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. <b>3 бали</b> - при виконанні самостійної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє	5

			достатньою мірою мету роботи. <b>1 бал</b> – робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	
<b>Усього за ЗМ 2 контр. заходів</b>	<b>2</b>			10
<i>Поточний контроль 1</i>	<i>Вид теоретичного завдання: тестування</i>	Тести за Розділом 1 в системі Moodle		10
3	Тестування	Тести за темою в системі Moodle	<b>Максимальна кількість - 5 бали</b>	5
	Презентація результатів самостійної роботи за темою	Вимоги до виконання та оформлення:  Виконати самостійну роботу згідно методичних рекомендацій.	Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 5 балів. <b>5 балів</b> – самостійна робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні самостійної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу. <b>3 бали</b> - при виконанні самостійної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. <b>1 бал</b> – робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	5
<b>Усього за ЗМ 3 контр. заходів</b>	<b>2</b>			10
4	Тестування	Тести за темою в системі Moodle	<b>Максимальна кількість - 5 бали</b>	5
	Презентація результатів самостійної роботи за темою	Вимоги до виконання та оформлення:  Виконати самостійну роботу згідно методичних рекомендацій.	Виконання самостійної роботи максимально оцінюється у 5 балів. <b>5 балів</b> – самостійна робота виконана та захищена вчасно і якісно. Здобувач освіти повно та вірно здатен проаналізувати та узагальнити отриманий результат. При виконанні самостійної роботи було дотримано всіх вимог, передбачених програмою курсу.	5

			<b>3 бали</b> - при виконанні самостійної роботи здобувач освіти виконує роботу за зразком з помилками; робить висновки, але не розуміє достатньою мірою мету роботи. <b>1 бал</b> – робота виконана на 30-50%, висновки невірно сформульовані, захищена невчасно	
<b>Усього за ЗМ 4 контр. заходів</b>	<b>2</b>			<b>10</b>
<i>Поточний контроль 2</i>	<i>Вид теоретичного завдання: тестування</i>	Тести за Розділом 2 в системі Moodle		<b>10</b>
<b>Усього за змістові модулі контр. заходів</b>	<b>8</b>			<b>60</b>

### 8. Підсумковий семестровий контроль

Форма	Види підсумкових контрольних заходів	Зміст підсумкового контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Залік</b>	Тестування у системі СЕЗН ЗНУ	Питання для підготовки: 1. Основні уявлення про технології інтегрального тренінгу. Понятійний апарат. 2. Сутність та особливості технологій інтегрального тренінгу. 3. Вплив технологій інтегрального тренінгу на особистість. 4. Закономірності технологічного підходу до фізичного виховання різних верств населення, процесів що відбуваються в системі рекреаційно-оздоровчого фізичного виховання. 5. Концепції, ідеї, висновки та узагальнення, характеристики, та прогнозування об'єктивних закономірностей функціонування та подальшого розвитку технологій інтегрального тренінгу. 6. Історичні передумови, філософські та духовні аспекти розвитку технологій інтегрального тренінгу	10 тестових завдань – кожна правильна відповідь - 4 бали	<b>40</b>



- |  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  |  | <p>7. Технології інтегрального тренінгу як соціальне явище.</p> <p>8. Соціокультурні особливості розвитку технологій інтегрального тренінгу в різних соціокультурних утвореннях. Короткий екскурс в історію технологій інтегрального тренінгу з точки зору антропогенезу.</p> <p>9. Передумови виникнення та розвитку технологій інтегрального тренінгу.</p> <p>10. Філософські та духовні аспекти розвитку технологій інтегрального тренінгу.</p> <p>11. Провідні завдання технологій інтегрального тренінгу.</p> <p>12. Класифікація технологій інтегрального тренінгу</p> <p>13. Психологічні, психофізичні та духовні складові технологій інтегрального тренінгу.</p> <p>14. Технології інтегрального тренінгу на базі східних моделей самопізнання.</p> <p>15. Технології інтегрального тренінгу, побудовані на базі індуїстської філософської системи.</p> <p>16. Технології інтегрального тренінгу, побудовані на базі даоської філософської системи.</p> <p>17. Технології інтегрального тренінгу, побудовані на базі буддистської філософської системи.</p> <p>18. Технології інтегрального тренінгу, побудовані на базі бойових мистецтв. Бойові мистецтва як технології інтегрального тренінгу Специфіка, зміст та принципи реалізації.</p> <p>19. Філософське підґрунтя та стародавні першоджерела технологій інтегрального тренінгу на базі східних моделей самопізнання</p> <p>20. Патанджалі. Йога Сутри. Антологія перекладів Йога Сутр Патанджали. Гхеранда Самхита. Бхагавад Гіта. Хатха Йога прадіпіка. Шива Самхита. Шива Сутри. Йога-Таттва-Упанішада. Йога-Кундаліні-Упанішада</p> <p>21. Загальна структура технологічного алгоритму інтегрального тренінгу на базі східних моделей самопізнання</p> <p>22. Структура технологічного алгоритму інтегрального тренінгу на базі йогічних моделей самопізнання.</p> <p>23. Схарактеризуйте базові принципи та зміст понять Яма,</p> |  |  |
|--|--|---|--|--|

	<p>Ніяма, Асана, Пранаяма, Прат்யахара, Дхарана, Дх'яна, Самадхи.</p> <p>24. Сучасні технології інтегрального тренінгу на базі східних моделей самопізнання.</p> <p>25. Школа Шрі Тирумалай Крішнамачарья.</p> <p>26. Школа Шрі Крішна Паттабхі Джойса.</p> <p>27. Школа Белура Крішнамачар Сундарараджа Айенгара.</p> <p>28. Школа Йогі Бхаджана.</p> <p>29. Розвиток на заході технологій інтегрального тренінгу на базі східних моделей самопізнання.</p>	
Усього за підсумковий семестровий контроль		<b>40</b>

## 9. Рекомендована література

### Основна

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.

### Додаткова:

1. Боднар І. Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп: [монографія], Іванна Боднар. Львів : ЛДУФК, 2018. 316 с.
2. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар, 2018. 208 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2008. Т. 2. 367 с.
4. Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини (зб.наук.праць). Львів: ЛДФЕІ, 2003.
5. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів: практикум. Львів : Світ, 1993. 184 с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / Б. М. Шиян. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004. Ч. 1. 272 с..
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004. Ч. 2. 248 с.
8. Шиян Б. М., Папуша В. Г., Приступа Є. Н. Теорія фізичного виховання. Львів : ЛОНМЮ, 1996. 220 с.
9. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Теорія фізичного виховання : навч. посіб. Тернопіль : Збруч, 2000. 183 с.
10. Дубогай О. Навчання в русі: Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі. Київ : Вид. дім "Шкіль. світ": Вид. Л.Галіцина, 2005.112 с.
11. Круцевич Т. Ю., Саїнчук М. М., Підлетьчук Р. В. Причини політики девальвації фізичної підготовки в системі фізичного виховання в закладах освіти України . Спорт. вісн. Придніпров'я. 2018. № 1.
12. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Олімпійська література, 2010. 248 с.
13. Лєко Б. Теоретико-методологічні та психолого-валеологічні виміри процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Молода спортивна наука України. Львів, 2004, Т3. С.198-205.
14. Язловецкий В. С. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Київ : Здоров'я, 1991. 232 с.

### ***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/Yoga-sutra\\_Patandzhali\\_Komentari\\_Svami\\_Satiananda.pdf?PHPSESSID=12j228okrf3bovm5jobha19f85](https://shron1.chtyvo.org.ua/Patanjali/Yoga-sutra_Patandzhali_Komentari_Svami_Satiananda.pdf?PHPSESSID=12j228okrf3bovm5jobha19f85)
3. Про затвердження плану заходів щодо реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність — здоровий спосіб життя - здорова нація" на 2019 рік. URL: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/pro-zatverdzhennya-planu-zahodiv-shchodo-realizatsiyi-nacionalnoyi-strategiyi-z-ozdorovchoyi-ruhovoyi-aktivnosti-v-ukrayini-na-period-do-2025-roku-ruhova-aktivnist-zdorovij-sposib-zhittya-zdorova-naciya-na-2019-rik>
4. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація". URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>