

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету фізичного
виховання
д-р біол. наук, професор

_____ М.В. Маліков

«_____» _____ 2016 р.

ОЗДОРОВЧІ СИСТЕМИ

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

підготовки бакалаврів

спеціальності 227 Фізична реабілітація

освітня програма «Фізична реабілітація»

Укладач:

к. пед. наук, доцент Л.В. Потапова

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри Фізичної реабілітації

Протокол № 1 від “_____” серпня 2016 р.

Завідувач кафедри _____

_____ д-р біол. наук, професор
Н.В. Богдановська

Ухвалено науково-методичною радою
факультету фізичного виховання

Протокол № 1 від “29” серпня 2016 р.

Голова науково-методичної ради
факультету фізичного виховання

_____ к.н.фіз.вих., доцент
К.В. Лукьянова

2016 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, рівень вищої освіти,	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 2,5	Галузь знань 022 «Охорона здоров'я»	Нормативна	
Загальна кількість годин - 90	Спеціальність 227 «Фізична реабілітація»	Рік підготовки:	
	Освітня програма «Фізична реабілітація»	4 -й	-
		Лекції	
Тижневих аудиторних годин для денної форми навчання: 3 год.	Рівень вищої освіти: бакалаврський	18 год.	- год.
		Практичні	
		18 год.	- год.
		Лабораторні	
		0 год.	0 год.
		Самостійна робота	
		54 год.	- год.
Вид контролю: екзамен			

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Оздоровчі системи» є підвищення професіоналізму майбутнього спеціаліста в області оздоровлення та відновлення людини за допомогою як сучасних засобів фізичного виховання, так і нетрадиційних систем оздоровлення.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Оздоровчі системи» 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 методики 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.

Міждисциплінарні зв'язки

Дисципліна «Оздоровчі системи» має тісний зв'язок з дисциплінами підготовки фахівців фізичної реабілітації 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», «Вікова фізіологія», «Біохімія», так як санітарно-гігієнічні норми встановлюються на основі того, як організм людини реагує на зміну зовнішніх умов. Також курс пов'язаний з курсами: «Валеологія», «Основи реабілітації».

3. Програма навчальної дисципліни

Розділ 1 Оздоровчі технології фізичного розвитку

Тема 1. Вступ у дисципліну «Оздоровчі системи»

Оздоровчі системи як навчальна дисципліна. Характеристики здоров'я населення України. Здоров'я людини та його взаємозв'язок зі способом життя. структура і характеристика оздоровчих систем.

Тема 2. Система Пілатеса, Амосова «режим здоров'я» та “1000 рухів”, система «бодіфлекс», гімнастика Ф.Т. Ткачова

Система Пілатеса: мета, сутність. системи Амосова «режим здоров'я» та “1000 рухів”: мета, сутність. система «бодіфлекс»: мета, сутність. система Лідьярда: мета, сутність, профілактико-відновна гімнастика Ф.Т. Ткачова: мета, сутність.

Тема 3. Система Ніши, Маккензі, система Дікуля, метод Брега

Особливості системи Ніши. система оздоровлення Маккензі; система оздоровлення Дікуля, система зміцнення хребта за методом Брега, система оздоровлення очей за методикою Бейтса і Корбетт.

Тема 4. Система оздоровлення Норбекова, «українська йога», система оздоровлення академіка Мікуліна, гімнастика Гермеса

Система оздоровлення Норбекова, система оздоровлення "українська йога", система оздоровлення академіка Мікуліна, гімнастика Гермеса, система Су-джок.

Розділ 2. Оздоровчі технології оздоровлення

Тема 5. Технології психоемоційного оздоровлення

Система оздоровлення М. Норбекова: мета, основні етапи, сутність складових аутогенне тренування: мета, основні завдання, сутність. поради В.П. Петренка щодо поліпшення психічного здоров'я особистості. сутність біоритмології.

Тема 6. Технології оздоровчого харчування

Програми здоров'я Ханса Моля: мета, сутність. Методика оздоровчого харчування Мішеля Мотиньяка: мета, сутність. роздільне харчування і здоров'я: мета, сутність. Система американських дієтологів Джеймса і Пітера Д'адамо: мета, сутність.

Тема 7. Оздоровчі технології загартування

Методика капіляротерапії А. Залманова: мета, сутність. Методика водолікування С. Кнейппа: мета, сутність. Методика загартування П. Іванова: мета, сутність. нетрадиційні системи загартування (кріотерапія, аромотерапія).

Тема 8. Оздоровчі технології очищення організму

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

Тема 9. Технології оздоровчого дихання

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

4. Структура навчальної дисципліни

Назви тематичних розділів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб.				л	п	лаб.		
сам.роб.					інд.завд.	сам.роб.					інд.завд.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
Розділ 1 Оздоровчі технології фізичного розвитку												
Тема 1. Вступ у дисципліну «Оздоровчі системи»	10	2	2	-	6	-	-	-	-	-	-	-
Тема 2. Система Пілатеса, Амосова «режим здоров'я» та «1000 рухів», система «бодіфлекс», гімнастика Ф.Т. Ткачова	10	2	2	-	6	-	-	-	-	-	-	-
Тема 3. Система Ніши, Маккензі, система Дікуля, метод Брега	10	2	2	-	6	-	-	-	-	-	-	-
Тема 4. Система оздоровлення Норбекова, «українська йога», система оздоровлення академіка Мікуліна, гімнастика Гермеса	10	2	2	-	6	-	-	-	-	-	-	-
Разом за розділом 1	40	8	8	-	24	-	-	-	-	-	-	-
Розділ 2. Оздоровчі технології оздоровлення												
Тема 5. Технології психоемоційного оздоровлення	10	2	2	-	6	-	-	-	-	-	-	-
Тема 6. Технології оздоровчого харчування	10	2	2	-	6	-	-	-	-	-	-	-
Тема 7. Оздоровчі технології загартування	10	2	2	-	6	-	-	-	-	-	-	-
Тема 8. Оздоровчі технології очищення організму	10	2	2	-	6	-	-	-	-	-	-	-
Тема 9. Технології оздоровчого дихання	10	2	2	-	6	-	-	-	-	-	-	-
Разом за розділом 2	50	10	10	-	30	-	-	-	-	-	-	-
Усього годин	90	18	18	-	54	-	-	-	-	-	-	-

5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
1	Тема 1. Вступ у дисципліну «Оздоровчі системи»	2	-
2	Тема 2. Система Пілатеса, Амосова «режим здоров'я» та «1000 рухів», система «бодіфлекс», гімнастика Ф.Т. Ткачова	2	-
3	Тема 3. Система Ніши, Маккензі, система Дікуля, метод Брега	2	-

4	Тема 4. Система оздоровлення Норбекова, «українська йога», система оздоровлення академіка Мікуліна, гімнастика Гермеса	2	-
5	Тема 5. Технології психоемоційного оздоровлення	2	-
6	Тема 6. Технології оздоровчого харчування	2	-
7	Тема 7. Оздоровчі технології загартування	2	-
8	Тема 8. Оздоровчі технології очищення організму	2	-
9	Тема 9. Технології оздоровчого дихання	2	-
	Разом	18	-

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
1	Тема 1. Вступ у дисципліну «Оздоровчі системи»	2	-
2	Тема 2. Система Пілатеса, Амосова «режим здоров'я» та «1000 рухів», система «бодіфлекс», гімнастика Ф.Т. Ткачова	2	-
3	Тема 3. Система Ніши, Маккензі, система Дікуля, метод Брега	2	-
4	Тема 4. Система оздоровлення Норбекова, «українська йога», система оздоровлення академіка Мікуліна, гімнастика Гермеса	2	-
5	Тема 5. Технології психоемоційного оздоровлення	2	-
6	Тема 6. Технології оздоровчого харчування	2	-
7	Тема 7. Оздоровчі технології загартування	2	-
8	Тема 8. Оздоровчі технології очищення організму	2	-
9	Тема 9. Технології оздоровчого дихання	2	-
	Разом	18	-

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
1	Тема 1. Вступ у дисципліну «Оздоровчі системи»	6	-
2	Тема 2. Система Пілатеса, Амосова «режим здоров'я» та «1000 рухів», система «бодіфлекс», гімнастика Ф.Т. Ткачова	6	-
3	Тема 3. Система Ніши, Маккензі, система Дікуля, метод Брега	6	-
4	Тема 4. Система оздоровлення Норбекова, «українська йога», система оздоровлення академіка Мікуліна, гімнастика Гермеса	6	-
5	Тема 5. Технології психоемоційного оздоровлення	6	-
6	Тема 6. Технології оздоровчого харчування	6	-
7	Тема 7. Оздоровчі технології загартування	6	-
8	Тема 8. Оздоровчі технології очищення організму	6	-
9	Тема 9. Технології оздоровчого дихання	6	-
	Разом	54	-

8. Види контролю і система накопичення балів

Основний курс дисципліни «Оздоровчі системи» для студентів підготовки бакалаврів спеціальності «Фізична реабілітація» розбито на 2 розділи.

Поточний контроль знань						Підсумковий контроль знань		
1 атестація			2 атестація			Підсумковий тестовий контроль	Екзамен	Сума балів
Розділ 1 (практичні заняття)	Письмова контрольна робота СРС	Поточне тестування з Розділу 1	Розділ 2 (практичні заняття)	Письмова контрольна робота СРС	Поточне тестування з Розділу 2			
10	10	10	10	10	10	20	20	100

Види поточного та підсумкового контролю:

- Виконання практичних завдань з кожного розділу за рахунок часу, відведеного на практичних заняттях;
- Підготовка завдання самостійної творчої роботи (письмова контрольна робота);
- Поточний тестовий контроль з кожного розділу;
- Підсумковий тестовий контроль;
- Підсумковий семестровий контроль (екзамен).

Практичні заняття

Практичні заняття оцінюються максимально у 20 балів протягом вивчення дисципліни:

Критерії оцінювання:

а) послідовний виклад матеріалу з висновками в кінці відповіді, знання практичного матеріалу, володіння спеціальною термінологією, уміння творчо розв'язувати завдання – **2,22 балів** ("відмінно" за національною шкалою);

б) послідовний виклад матеріалу, знання практичного матеріалу, часткове володіння спеціальною термінологією, при поясненні понять допущено помилки – **1,5 бали** ("добре" за національною шкалою);

в) зміст матеріалу викладено частково, з недотриманням в окремих випадках послідовності, студент частково володіє знаннями практичного матеріалу, при поясненні понять допущено помилки, суть питання в основному розкрита, не зважаючи на зазначені вище упущення – **1 бал** ("задовільно" за національною шкалою).

Доповнення та участь у дискусії на практичному занятті оцінюється у **0,5 бали**.

Самостійна робота

Самостійна робота оцінюються максимально у **20 балів**.

Критерії оцінювання:

– Підготовка завдання самостійної творчої роботи (письмова контрольна робота з двох розділів, яка складається з 2 контрольних заходів);

– "відмінно" за національною шкалою - суттєве стисле і водночас повне розкриття питання, охайне виконання роботи – **2 бали**

– "добре" за національною шкалою - неповне розкриття питання (на 2/3), охайне виконання роботи – **1,5 бали**

– "задовільно" за національною шкалою - часткове розкриття питання (на 1/3), неохайне виконання роботи – **1 бал**

Поточний тестовий контроль з кожної розділу

Поточний тестовий контроль проводиться 2 рази протягом вивчення навчальної дисципліни за розробленими комплексними тестовими завданнями у системі електронного навчання «MOODLE» та має максимальну вагу - **20 балів**.

Протягом вивчення курсу, відповідно до робочої програми навчальної дисципліни студенти проходять поточний тестовий контроль з кожного розділу. Вага одного заходу - **5 бали**.

- "відмінно" за національною шкалою (5 питань) – студент отримує - **5 балів**.
- "добре" за національною шкалою (4 питання) – **4 бали**.
- "задовільно" за національною шкалою (3 питання) – **3 бали**.
- "не задовільно" за національною шкалою (2 питання) – **2 бали**.

Підсумковий тестовий контроль

Тестовий контроль проводиться 1 раз наприкінці вивчення дисципліни перед складанням екзамену за розробленими комплексними тестовими завданнями у системі електронного навчання «MOODLE» та має максимальну вагу - **20 балів**.

Підсумковий контроль (Екзамен, який має вагу у 20 балів)

Екзамен передбачає підсумковий контроль знань, який складається з 3 питань та відбувається у вигляді усного опитування за основними положеннями лекційного курсу.

Критерії оцінювання знань:

- "відмінно" за національною шкалою – студент отримує - **20 16 балів** (послідовна, логічна, обґрунтована відповідь на 3 запитання, вміле й вивірене формулювання висновків).
- "добре" за національною шкалою - студент отримує **15-12 балів** (послідовна, логічна, обґрунтована відповідь на 3 запитання, наявність окремих несуттєвих помилок під час відповіді).
- "задовільно" за національною шкалою - студент отримує **11-8 балів** (послідовна, логічна відповідь на 2 запитання, наявність окремих несуттєвих помилок під час відповіді)
- "не задовільно" за національною шкалою студент отримує - **7-0 балів** (непослідовна відповідь на 1 запитання, наявність істотних помилок).

Сумарно студент може отримати протягом двох атестацій

- Виконання практичних завдань з кожного розділу за рахунок часу, відведеного на практичних заняттях до **20 балів**;
- Підготовка завдання самостійної творчої роботи (письмова контрольна робота) до **20 балів**;
- Поточний тестовий контроль з кожного розділу до **20 балів**;
- Підсумковий тестовий контроль до **20 балів**;
- Підсумковий семестровий контроль (екзамен) - до **20 балів**.

Зміст навчальної дисципліни	Кількість контрольних заходів	Вага за 1 контрольний захід, балів	Максимальна кількість балів
Поточний контроль знань			
Практичні заняття	9	2,22	20
Самостійна робота			

письмова контрольна робота за рахунок СРС (Розділ 1, Розділ 2)	2	10,0	20
Поточний тестовий контроль (Розділ 1, Розділ 2)	2	2,0	20
Усього за поточний контроль знань	13		60
Підсумковий контроль знань			
Підсумковий тестовий контроль	1	20	20
Екзамен	1	20	20
Усього підсумковий контроль знань			40
Загалом	15		100

Шкала оцінювання: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		ЕЕкзамен	ЗЗалік
A	90 – 100 (відмінно)	55 (відмінно)	ЗЗархован о
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	60 – 69 (достатньо)		
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

9. Рекомендована література

1. Вейдер С. Пилатес для идеального веса. //С. Вейдер. Ростов на Дону: Феникс. – 2007. – 197 с.
2. Вейдер С. Пилатесот А до Я. // С. Вейдер. Ростов на Дону: Феникс. – 2007. – 320 с.
3. Самойленко В.П. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий. – М.:Комерческие тхнологии. – 2001. – 316 с.
4. Хердман А. Система Пилатеса. // А. Хердман. Киев:София. – 2004. – 144 с.

5. Бондарев В.А. Русская парная баня и бани народов мира. Мировая энциклопедия / В.А. Бондарев. М.: Эксмо, 2008. — 320 с.
6. Быстров В.И. Йога. Полная система упражнений / В.И. Быстров. – Минск : Книж- ный Дом, 2004. – 384 с
7. Классики оздоровительного дыхания / сост. А.В. Садов. – СПб. : Крылов, 2008. – 288 с.
8. Купчинов Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи : пособие для преподавателей и кураторов средних специальных и высших учебных заведений / Р.И. Купчинов. – Минск : ИВЦ Минфина, 2004. – 211 с.
9. Медицинское обеспечение оздоровительной физкультуры : метод. пособие / сост. Е.А. Лосицкий, Г.А. Боник. – Минск : ИВЦ Минфина, 2007. – 80 с.
10. Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта / П.К. Петров. – М. : Советский спорт, 2004. – 39 с.
11. Лин Д. Оздоровительные упражнения древнего Китая [Текст] / Д. Лин. – М. : Феникс, 2006. - 240 с.
12. Крамер Н. Ю. Оздоровительные системы Востока [Текст] / Н. Ю. Крамер. – М. : Омега медиа групп, 2009. - 192 с.
13. Венугопалан Р. Тибетская энциклопедия древних методик оздоровления [Текст] / Р. Венугопалан. – М. : АСТ Астрель, 2008. - 314 с.
14. Смирнов А. В. Русский цигун [Текст] / А. В. Смирнов. – М. : Диля, 2007. - 256 с.
15. Скотт Д. Аштанга-йога [Текст] / Д. Скотт. – М. : Фаир, 2007. - 144 с.
16. Бах Б. Оздоровительные дыхательные системы [Текст] / Б. Бах. – М.: АСТ Сталкер, 2008. - 192 с.
17. Кузнецова Ю. В. Восточная медицина: полный справочник [Текст] / Ю. В. Кузнецова, И. Р. Мустафина, Н. Н. Полушкина. – М. : Эксмо, 2007. - 672 с.
18. Вэй Синь У. Тайцзи-цигун и могун [Текст] / У. Вэй Синь. – СПб. : Нева, 2005. - 128 с.
19. Белая-Швед Т. Самоучитель по йоге [Текст] / Т. Белая-Швед. – Ростов н /Д. : Феникс, 2009. - 257 с.
20. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика [Текст] / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н /Д : Феникс, 2002. - 384 с.
21. Шифферс М. Простая йога для начинающих [Текст] / М. Шифферс. – М. : Прагматика, 2007. - 120 с.
22. Полная энциклопедия оздоровительных упражнений / пер. с англ. О.П. Бурмаковой. – М.: АСТ: Астрель, 2010. – 329 с.

23. Системы оздоровления Востока и Запада: энциклопедия / под ред. А.А. Левшинова. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2001. – 608 с.