



Силабус навчальної дисципліни «Нетрадиційні методи оздоровлення»

Спеціальність	A7 «Фізична культура і спорт»
Освітня програма	Фізична культура і спорт
Освітній рівень	перший (бакалаврський)
Статус дисципліни	вибіркова
Мова викладання	Українська
Курс / семестр	3 курс; 5 семестр
Кількість кредитів ЄКТС	4
Розподіл за видами занять та годинами навчання	Лекції – 10 год.
	Практичні – 32 год.
	Самостійна робота – 78 год.
Форма підсумкового контролю	Екзамен
Кафедра	Фізичної культури та спорту, каб. 144, корпус Ц, https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-kulturi-ta-sportu.html
Викладач (-і)	Гета Алла Володимирівна, к.фіз.вих., доцент
Контактна інформація викладача	e-mail: avg2901ne@gmail.com
Дні занять	За розкладом, відповідно до графіку навчального процесу
Консультації	аудиторія 143 Ц відповідно до графіку

Мета навчальної дисципліни – практичне і теоретичне опанування студентами знаннями та вміннями, професійно-педагогічними навичками, необхідними для самостійної організаторської, тренерсько-педагогічної, наукової та виховної роботи в усіх підрозділах сфери діяльності фахівця з фізичної культури з розділу «Нетрадиційні методи оздоровлення»; використання оздоровчої, прикладної та виховної цінності цієї дисципліни; забезпечення поглибленої теоретичної та практичної підготовки студентів із питань предмету з метою всебічного впровадження системи фізичного виховання, виконання її освітніх, оздоровчих і виховних функцій; ознайомлення студентів із галуззю їхньої майбутньої професійної діяльності.

Програмні результати навчання

В результаті вивчення дисципліни «Нетрадиційні методи оздоровлення» студент повинен вміти:

- здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем;
- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег;
- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення;
- обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту;
- використовувати засвоєні вміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості;
- застосовувати сучасні здоров'язбережувальні технології у сфері фізичної культури та спорту;
- застосовувати засоби різних видів спорту при проведенні занять фізкультурно-оздоровчого спрямування.

Передумови для навчання

Попередньо опановані дисципліни: «Загальна теорія здоров'я», «Фізіологія людини з основами вікової фізіології».



Індивідуальні завдання		не передбачені
Зміст навчальної дисципліни		
Тема 1. Новітні та нетрадиційні технології у фізичному вихованні. Тема 2. Теренкур. Тема 3. Гідротерапія. Тема 4. Дельфінотерапія. Тема 5. Іпотерапія. Тема 6. Дихальна гімнастика. Тема 7. Мануальна терапія. Тема 8. Точковий масаж.		
Сторінка курсу на платформі Moodle	https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=5527	
Рекомендовані джерела		
<ol style="list-style-type: none">1. Григус І. М. Нетрадиційні засоби оздоровлення: навч. посібник. Рівне: НУВГП, 2017. 242 с.2. Ковальов В. О., Мотузенко Т. Є. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного оздоровлення. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами: метод. вказівки / [уклад.: В. О. Ковальов, Т. Є. Мотузенко]. Кропивницький: ЦНТУ, 2018. – 24 с.3. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності: навчально-методичний посібник. Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.4. Пангелова Н. Є., Круцевич Т. Ю., Данилко В. М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навчальний посібник. Переяслав-Хмельницький: ФОП Домбровська Я. М., 2017. 505 с.5. Рідковець Т. Г., Харченко Г. Д. Нетрадиційні засоби реабілітації: навч.-методичні матеріали. Київ: КУБГ, 2020.6. Стасюк О. М., Кіндзер Б. М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення: навч. посібник. Львів: ЛДУФК, 2011. 189 с.7. Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: збірник наукових праць XIII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (Вінниця, 13-14 травня 2021 р.) Вінниця: ТОВ «Твори», 2021. 148 с.		
Система оцінювання результатів навчання		
За результатами поточного контролю протягом семестру студент може отримати максимально 70 балів, за результатами підсумкового контролю 30 балів. Студент, який повністю виконав програму навчальної дисципліни і отримав достатню рейтингову оцінку (не менше 35 балів), допускається до підсумкового контролю з дисципліни. Більш детальна інформація щодо оцінювання наведена в робочій навчальній програмі.		
Накопичування балів з навчальної дисципліни		
Види навчальної роботи		Мах кількість балів
Робота на заняттях та виконання практичних завдань		50
Екзамен		50
Максимальна кількість балів		100
Відповідність шкали оцінювання ЄКТС національній системі оцінювання та шкалі оцінювання Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»		
Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90–100	А	відмінно
82–89	В	добре
74–81	С	
64–73	D	
60–63	Е	задовільно
35–59	FX	незадовільно
1–34	F	
Політика навчальної дисципліни		
Вивчення навчальної дисципліни потребує роботи з інформаційними джерелами, підготовки до лекцій і практичних занять, виконання усіх завдань згідно з навчальним планом. Підготовка до практичних занять передбачає: ознайомлення з питаннями, які виносяться на заняття з відповідної теми; вивчення лекційного матеріалу. Рішення практичних завдань має демонструвати ознаки самостійності виконання студентом такої роботи, відсутність ознак		



повторюваності та плагіату.

Присутність студентів на практичних і лекційних заняттях є обов'язковою, важливою також є їхня участь в обговоренні всіх питань теми. Пропущені заняття мають бути відпрацьовані. Студент має дотримуватися навчальної етики, поважно ставитися до учасників процесу навчання, дотримуватися дисципліни та часових (строкових) параметрів навчального процесу.

Більш детальну інформацію щодо компетентностей, результатів навчання, методів навчання, форм оцінювання, самостійної роботи наведено у робочій програмі навчальної дисципліни <https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=5527>

Силабус затверджений на засіданні кафедри фізичної культури та спорту
28 серпня 2025 р. Протокол № 1