



Силабус освітнього компонента

Програма навчальної дисципліни



Оздоровче-відновлювальні практики

Шифр та назва спеціальності

F5 – Кібербезпека та захист інформації

Спеціалізація

-

Освітня програма

Для усіх освітніх програм

Рівень освіти

Перший (бакалаврський)

Семестр

3 (4)

Інститут

ННІ Соціально-гуманітарних технологій

Кафедра

Фізичне виховання (302)

Тип дисципліни

Вибіркова

Форма навчання

Денна, заочна

Мова викладання

Українська, англійська

Викладачі, розробники

**Білоус Олеся Валеріївна**

Olesia.Bilous@khpi.edu.ua

Кандидат технічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ»

Досвід роботи – 10 років.

Автор і співавтор більш ніж 70 наукових та науково-методичних праць.

Майстер спорту з плавання.

Провідний лектор з дисциплін:

«Основи теорії здоров'я та здорового способу життя», «Біохімія фізичної культури і спорту», «Фізичне виховання», «Попередження травматизму та

долікарська медична допомога», «Оздоровче-відновлювальні практики».

[Детальніше про викладача на сайті кафедри](http://web.kpi.kharkov.ua/sport/uk/pro-kafedru/vikladachi/bilous-olesya-valeriyivna/)

<http://web.kpi.kharkov.ua/sport/uk/pro-kafedru/vikladachi/bilous-olesya-valeriyivna/>

Загальна інформація

Анотація

Курс «Оздоровче-відновлювальні практики» спрямований на формування обізнаності студентів щодо свого здоров'я та засобів його підтримки і покращення. В курсі детально розкриваються складники здоров'я та надаються конкретні методики поліпшення фізичної, психічної та соціальної складової здоров'я засобами оздоровчих відновлювальних практик. Наводиться детальна характеристика видів практик. Велика увага приділяється техніці безпеки та формуванню розуміння за рахунок чого працює та чи інша практика. Даються рекомендації по індивідуалізації практик для різних верст населення і для кожної конкретної людини. Програма

передбачає оволодіння вмінням підбирати та вірно виконувати оздоровчі та відновлювальні практики, формує вміння складати індивідуальні програми поліпшення та підтримки здоров'я, що завжди є актуальним для людства, а в період воєнного часу – особливо.

Мета та цілі дисципліни

Мета викладання курсу – зміцнення здоров'я кожної конкретної людини, та населення в цілому, формування фізичної культури майбутнього фахівця, підвищення працездатності, підготовка до професійної діяльності (формування навичок саморегуляції та відчування свого організму, підвищення стресостійкості, командної роботи).

Формат занять

Лекції, практичні заняття, самостійна робота.
Підсумковий контроль – диференційований залік.

Компетентності

Здатність до адаптації та дії в новій ситуації і самокореляції.
Здатність розробляти індивідуальну програму фізичної активності.

Результати навчання

Застосовування фізичних вправ для саморегуляції свого стану, підвищення стресостійкості, підвищення працездатності.
Здатність до командної роботи, міжособистісної взаємодії та комунікації.
Застосовування методів самоконтролю фізичного і психоемоційного стану.

Обсяг дисципліни

Загальний обсяг дисципліни 90 год. (3 кредити ECTS): лекції – 32 год., практичні заняття - 32 год, самостійна робота – 26 год.

Передумови вивчення дисципліни (пререквізити)

Для успішного проходження дисципліни необхідно мати загальні знання та навички з дисципліни «Фізичне виховання».

Особливості дисципліни, методи та технології навчання

Очна та дистанційна форма проведення занять.

При викладанні дисципліни використовуються наступні методи навчання:

- словесні методи – пояснення, відповіді на питання, дискусії, тощо;
- наочні методи – демонстрація, ілюстрація;
- практичні методи – практичне виконання фізичних вправ і прийомів;
- ігровий метод;
- змагальний метод.

При викладанні курсу використовуються технології особистісно-орієнтованого, пояснювально-ілюстративного, диференційованого та рейтингового навчання.

Програма навчальної дисципліни

Навчальні заняття

Лекції

Теми лекцій

Кількість годин

Тема 1. Сутність та складові здоров'я.

2

Визначення поняття здоров'я, з точки зору ВООЗ – Всесвітньої організації

охорони здоров'я. Фактори, що впливають на здоров'я.		
Тема 2. Характеристика оздоровчих рекреаційних практик.	4	
Види оздоровчих рекреаційних практик з детальним описом кожної. Приклади заходів в кожному з видів.		
Тема 3. Безпека при заняттях оздоровчими рекреаційними практиками.	6	
Мета практик, цільова аудиторія, місце проведення, форма проведення, заходиться з підготовки. Заходи з першої самопомогі, в разі виникнення небезпечних для здоров'я ситуацій. Визначення необхідної регулярності практик. Особливості тренувань для жінок, в залежності від фази менструального циклу.		
Тема 4. Пульсові зони фізичних вправ для різних тренувальних ефектів.	4	
Розбір методики розрахунку пульсу тренувального завдання, в залежності від віку, пульсу в стані спокою, фізичної підготовленості людини, очікуваного тренувального ефекту. Розбір методики перевірки відновлення за пульсом.		
Тема 5. Базові принципи складання раціональної системи харчування.	6	
Розподіл продуктів харчування впродовж дня. Запивання їжі. Їжа до та після тренувань - що, чому та за який час до тренувань/через який час після тренувань краще їсти, і чому. Продукти харчування яких слід уникати, і чому. Як розшифровувати на етикетках надписи складу харчового продукту і навіщо це вміти робити. Раціональні умови зберігання та приготування їжі.		
Тема 6. Вибір практик за наявності особливостей здоров'я.	6	
Практики для поліпшення здоров'я за наявності особливостей зору, опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, та з іншими особливостями по здоров'ю.		
Тема 7. Контроль стану здоров'я.	2	
Технічні девайси (пристрої) для контролю показників здоров'я. Регулярні необхідні чек-апи (перевірки) організму для різних вікових груп.		
Тема 8. Індивідуалізація системи оздоровчих рекреаційних практик.	2	
Оцінка ефективності обраних практик для конкретної людини/версти населення. Корегування інтенсивності, частоти, набору практик в залежності від віку, поточної ситуації (індивідуальної та соціально-політичної).		
Загальна кількість годин	32	

Практичні заняття

Теми практичних/семінарських занять	Кількість годин	Вагові коефіцієнти α
Тема 1. Правила безпеки. Розминка.	2	5
Навчання вимірюванню пульсу та вмінню аналізувати отримані результати. Розбір налаштування та підготовки до занять. Розбір та вивчення базової розминки. Виконання розминки.		
Тема 2. Зарядка.	2	5
Принципи організації зарядки та вправи для неї. Виконання зарядки.		
Тема 3. Фізична культура. Спорт.	2	5
Оволодіння технікою та методикою виконання вправ на силу, гнучкість, витривалість. Комплексне тренування.		
Тема 4. Йога.	2	5

Вправи з хатха-йоги, логіка їх побудови в послідовність в тренуванні. Тренування з йоги, з детальним поясненням чому і як виконується яка вправа і чому саме така послідовність вправ.		
Тема 5. Психологічна вправа-аналіз на те що дає життєвий ресурс.	2	5
Створення та заповнення таблиці студентами з 5-и колонок: 1) що мене радує?; 2) що мене відволікає ?; 3) що мене стабілізує?; 4) що у мене викликає негативні емоції?; 5) що мене пригнічує?. Кожен студент створює для себе, аналізує, приймає рішення що додати до свого життя, що прибрати, з тим щоб покращити якість свого життя.		
Тема 6. Дихальні практики.		5
Розбір та вивчення вправ по роботі з диханням. Пранаями. Комплекс дихальних вправ для відновлення голосу та дихальної функції.		
Тема 7. Медитації. Йога-нідра.	2	5
Розгляд цілей медитації. Види медитацій. Виконання медитації "Йога-нідра".		
Тема 8. Вправи для очей. Робота з полум'ям свічі - медитація, вправи для очей.	2	5
Вправи для очей. Вправи з полум'ям свічі.		
Тема 9. Масаж. Самомасаж.	2	5
Розгляд видів масажу, показання для кожного з видів. Практика самомасажу.		
Тема 10. Арт-терапія.	2	5
Дослідження себе через малюнок. Вправа з малюнком на самопізнання/релаксацію/психологічний аналіз.		
Тема 11. Відпочинок на природі. Екскурсії. Походи. Водні походи. Пікніки.	2	5
Розбір які кліматичні умови дають які оздоровчі ефекти. Створення списків речей у походи. Правила безпеки при піших та водних походах. Складання індивідуального плану перебувань на природі – від повсякденних прогулянок, до виїздів на відпочинок в декілька тижнів, на вихідні.		
Тема 12. Роль мистецтва у творенні здоров'я.	2	5
Обговорення фільмів, спектаклів що мають відношення до здоров'я. Вибір фільму для перегляду, наприклад, фільм "Автострада-60". Перегляд фільму.		
Тема 13. Робота з фільмом.	2	5
Виписати всі моменти фільму що мали відношення до здоров'я. Сумісне обговорення. Висновки.		
Тема 14. Створення квесту. Робота в команді. Організація роботи в команді.	2	5
Розбір логіки складання квестів. Придумати 2 квести, поділивши групу студентів на 2 команди, потім кожна команда проходить квест іншої команди.		
Тема 15. Розробка індивідуальної системи оздоровчих рекреаційних практик.	2	5
Кожен студент складає для себе тижневий план, в кожному дні		

якого детально розписує всі обрані заходи для поліпшення, підтримки здоров'я.

Тема 16. Розробка плану здорового способу життя, його впровадження та поширення серед населення.

2

5

Розробка річного плану на поліпшення здоров'я. Розробка стратегій для популяризації здорового способу життя серед населення.

Загальна кількість годин

32

80

Лабораторні заняття

Лабораторні заняття в рамках дисципліни не передбачені.

Контрольні роботи

Теми контрольних робіт

**Вагові
коефіцієнти *b***

Тема 1. Поняття здоров'я та його сутність.

5

1. Що таке здоров'я з точки зору ВООЗ?
2. Які фактори впливають на здоров'я?
3. Як ви розумієте фізичну складову здоров'я?
4. Що робити для покращення фізичної складової здоров'я?
5. Як ви розумієте психічну складову здоров'я?
6. Що робити для покращення психічної складової здоров'я?
7. Як ви розумієте соціальну складову здоров'я?
8. Що робити для покращення соціальної складової здоров'я?

Тема 2. Безпека при заняттях оздоровчими рекреаційними практиками.

5

1. Роль розминки та як її вірно виконувати?
2. Як організовувати зарядку? Вправи зарядки.
3. Техніка та методика виконання вправ на розтяжку, силу, витривалість.
4. Як розраховувати пульс тренувального завдання в залежності від віку, пульсу в стані спокою, фізичної підготовленості та очікуваного тренувального ефекту?
5. Як розрахувати який пульс не перевищувати з тим щоб не було зайвого навантаження на серце, в залежності від віку і пульсу в стані спокою для людини що не є спортсменом?
6. Безпека при заняттях різними видами оздоровчих рекреаційних практик.

Тема 3. Характеристика оздоровчих рекреаційних практик.

5

1. Назвіть цілі та задачі оздоровчих рекреаційних практик.
2. Назвіть приклади оздоровчих практик з фізичною активністю та охарактеризуйте їх.
3. Назвіть приклади природно-оздоровчих практик та охарактеризуйте їх.
4. Назвіть приклади психоемоційних та релаксаційних практик та охарактеризуйте їх.
5. Назвіть приклади wellness практик та охарактеризуйте їх.
6. Назвіть приклади туристично-рекреаційної активності та охарактеризуйте її.
7. Назвіть приклади східних практик та охарактеризуйте їх.

Тема 4. Індивідуалізація програм оздоровлення.

5

1. Які оздоровчі рекреаційні практики ви можете порекомендувати для різних верст населення?
2. Як контролювати стан здоров'я?

3. Які оздоровчі рекреаційні практики ви можете порекомендувати для людей з особливостями здоров'я?
4. Які шляхи популяризації здорового способу життя ви бачите?
5. Які оздоровчі рекреаційні практики ви обираєте для себе і чому?

Загалом

20

Самостійна робота

Опрацювання теоретичного матеріалу

До самостійної роботи відноситься самостійне опрацювання теоретичного матеріалу.

Теми для самостійного вивчення

Кількість годин

Тема 1. Види танців та їх вплив на здоров'я.

3

Розглянути види танців, історії їх виникнення, ефекти на організм, правила безпеки при заняттях танцями, костюми для кожного з видів та чому вони саме такі.

Тема 2. Правила раціонального прийому сонячних ванн.

2

Охарактеризувати правила безпеки для прийняття безпечних сонячних ванн з метою оздоровлення.

Тема 3. Правила відвідування бань, саун. Показання та протипоказання

2

Охарактеризувати правила безпеки для безпечного відвідування бань, саун з метою оздоровлення.

Тема 4. Загартовування. Показання, протипоказання, ефекти, правила організації безпечного загартовування.

2

Охарактеризувати види та методики загартовування, описати правила безпеки для організації безпечного загартовування з метою оздоровлення.

Тема 5. Аюрведа в системі оздоровлення.

5

Охарактеризувати аюрведу як систему знань про вплив на здоров'я. Розглянути особливості типів конституцій тіла за аюрведою. Надати рекомендації по підтримці та поліпшенню здоров'я для кожної з конституцій. Розкрити методику визначення своєї конституції тіла.

Тема 6. Кольоротерапія.

2

Описати який колір як впливає на організм.

Тема 7. Музикотерапія.

2

Описати як яка музика впливає на організм.

Тема 8. Сказкотерапія.

3

Створити власну казку. Проаналізувати її. Подумати чому вона саме така. Зробити висновки використовуючи пояснення надані викладачем.

Тема 9. Ігротерапія.

3

Детально описати типи ігор та їх вплив на стан людини.

Тема 10. Ароматерапія.

2

Описати вплив на організм різноманітних ефірних масел.

Загальна кількість годин

26

Тематика індивідуальних завдань

Індивідуальні завдання в рамках дисципліни не передбачені.

Неформальна освіта

Література, навчальні матеріали та інформаційні ресурси

Основна література

1. Методичні вказівки до практичних занять з навчальної дисципліни "Основи теорії здоров'я та здорового способу життя" [Електронний ресурс] : для студентів спец. 017 "Фізична культура і спорт" освітнього рівня – бакалавр / уклад.: О. В. Білоус ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Електрон. текст. дані. – Харків, 2023. – 38 с.
URI: <https://repository.kpi.kharkov.ua/items/8fbedbc-d03e-460b-b476-40cf5266530a>
2. [Олексієнко Я. І., Хоменко І. М., Субота В. В. Фізичне виховання та спорт у закладах вищої освіти \(теоретико-методичний курс для студентів ЗВО непрофільних спеціальностей\) : навч. посіб. : Черкаси : Вид. відділ ЧНУ імені Б. Хмельницького. 2022. – 372 с.](#)
3. [Сококонь О. А. Фізичне виховання – дистанційна форма навчання : навч.-метод. посіб. / уклад.: Сококонь О. А., Донець О. В., Гогоць В. Д. ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка – Полтава : Сімон, 2021. – 120 с.](#)
4. [Масляк І.П. Теорія та методика фізичного виховання. Навчальний посібник. 2-ге вид. перероб. і допов. / Масляк І. П., Мамешина М. А. – Харків: ХДАФК, 2025. – 124 с.](#)
5. [Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022 – 108 с.](#)
6. [Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань: навч. посіб.– Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. – 120 с.](#)
7. [Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник / В. М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2021. – 672 с.](#)
8. Слободяник Г. І. Екстрена та невідкладна медицина. Перша долікарська та лікарська допомога: підручник / Г. І. Слободяник. 2-ге вид. Київ, 2021. – 168 с.
URL: https://zemagro.info/uploads/books/ekstrena_ta_nevidkladna_dopomoha.pdf
9. Долікарська медична допомога: Навчальний посібник / Укладачі: Ляшевич А.М., Лупаїна І.С., Гарлінська А.М., Левчук Л.І. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. – 224 с.

Додаткова література

1. Білоус О. В. Інноваційні заходи викладання дисципліни «Основи теорії здоров'я та здорового способу життя» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / О. В. Білоус // Вісник Національного Технічного Університету «ХПІ». Серія: Інноваційні дослідження у наукових роботах студентів, 2023, №1 (1365) – С. 55–60.
URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/7d1a02b3-08f0-4735-92f3-c5e288b5e673/content>

2. Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Editors: Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa. Authors: Olesia Bilous, Serhii Khirnyi and others. Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978-83-66567-34-4.

URL: https://www.wszia.opole.pl/wp-content/uploads/2020/05/10_2021-1.pdf

3. Білоус О. В. Інноваційні заходи викладання освітніх компонентів спортивного та оздоровчого блоку для здобувачів вищої освіти / О. В. Білоус // Вісник Національного технічного університету «ХПІ». Серія: Інноваційні дослідження у наукових роботах студентів = Bulletin of the National Technical University "KhPI". Series: Innovation researches in students' scientific work: зб. наук. пр. / Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т». – Харків : НТУ «ХПІ», 2025. – № 1 (1369) 2025. С.26-31. — ISSN 2220-4784 (print), ISSN 2663-8738 (online).

4. Білоус О. В. Розробка програми викладання з інноваційними елементами освітнього компоненту «Попередження травматизму та долікарська медична допомога» для здобувачів вищої освіти спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» / О. В. Білоус // Вісник Національного технічного університету «ХПІ». Серія: Інноваційні дослідження у наукових роботах студентів = Bulletin of the National Technical University "KhPI". Series: Innovation researches in students' scientific work: зб. наук. пр. / Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т». – Харків : НТУ «ХПІ», 2025. – № 1 (1369) 2025. С.44-49. — ISSN 2220-4784 (print), ISSN 2663-8738 (online).

5. Білоус О. В. Кореляція стресів фізичного та психічного та розробка програми інформування населення щодо заходів самопомогі / О. В. Білоус // Вісник Національного технічного університету «ХПІ». Серія: Інноваційні дослідження у наукових роботах студентів = Bulletin of the National Technical University "KhPI". Series: Innovation researches in students' scientific work: зб. наук. пр. / Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т». – Харків : НТУ «ХПІ», 2025. – № 1 (1369) 2025. С.50-56. — ISSN 2220-4784 (print), ISSN 2663-8738 (online).

6. Теоретико-методичні основи підготовки студентів до практичних занять зі спеціалізацій з видів спорту [Електронний ресурс] : метод. рекомендації для студентів НТУ "ХПІ" ден. форми навчання усіх спец. з дисципліни "Фізичне виховання" / уклад.: С. О. Глядя [та ін.] ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Електрон. текст. дані. – Харків, 2021. – 30 с.

7. Anthropometric measurements and assessment of functional status [Electronic resource] : guidelines to practical work for students NTU "KhPI" full-time education of all specialties for the discipline "Physical education" / dev.: S. O. Hliadia [et al.] ; National Technical University "Kharkiv Polytechnic Institute". – Electronic text data. – Kharkiv, 2023. – 25 p. – URL:

<https://repository.kpi.kharkov.ua/items/3ea0157e-2b42-4686-997d-b31cb7157a16>

8. Iyengar Yoga European Teachers Convention 2009 with Dr. Geeta S. Iyengar, The German Association of Iyengar Yoga – Iyengar Yoga Duetschland (IYD), 2022, 353 p.

URL: <https://secure.iyanaus.org/np/clients/iyanaus/product.jsp?product=282&>

Інформаційні ресурси

1. <http://library.kpi.kharkov.ua> –бібліотека НТУ «ХПІ»

2. <https://www.who.int/ukraine/uk/publications/9789241516822>

3. <https://biblioteka.cdu.edu.ua>

Система оцінювання

Підсумкова оцінка з освітнього компонента визначається відповідальним лектором за темами, видами занять, тощо у відповідності до силабусу і є інтегральною оцінкою результатів усіх вид навчальної діяльності здобувача вищої освіти. Підсумкова оцінка повинна відображати всі оцінки за складовими навчального процесу з урахуванням їх вагових показників k :

Поточний контроль (практичні, семінарські, лабораторні заняття), k_1	Контрольні роботи (за наявності), k_2
--	--

0,8

0,2

Сума коефіцієнтів повинна складати одиницю: $k_1 + k_2 = 1$.

Підсумкова оцінка (100%) складається з результатів оцінювання у вигляді заліку (80%) та поточного оцінювання: виконання контрольної роботи (20%).

Шкала оцінювання

Сума балів	Національна оцінка	ECTS
90–100	Відмінно	A
82–89	Добре	B
75–81	Добре	C
64–74	Задовільно	D
60–63	Задовільно	E
35–59	Незадовільно (потрібне додаткове вивчення)	FX
1–34	Незадовільно (потрібне повторне вивчення)	F

Норми академічної етики і політика курсу

Здобувач вищої освіти повинен дотримуватися «Кодексу етики академічних взаємовідносин та доброчесності НТУ «ХПІ»: виявляти дисциплінованість, вихованість, доброзичливість, чесність, відповідальність. Конфліктні ситуації повинні відкрито обговорюватися в навчальних групах з викладачем, а при неможливості вирішення конфлікту – доводитися до відома співробітників дирекції інституту.

Нормативно-правове забезпечення впровадження принципів академічної доброчесності НТУ «ХПІ» розміщено на сайті: <http://blogs.kpi.kharkov.ua/v2/nv/akademichna-dobrochesnist/>

Погодження

Силабус погоджено

30.06.2025



Завідувач кафедри
Олексій ЮШКО

30.06.2025



Гарант ОП
Сергій ЄВСЄВ