



Фітнес-йога

Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

Реквізити навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Галузь знань	Всі
Спеціальність	Всі
Освітня програма	Всі
Статус дисципліни	Вибіркова
Форма навчання	очна(денна)
Рік підготовки, семестр	2-й курс, осінній / весняний семестр
Обсяг дисципліни	2 кредити (60 год) аудиторні заняття: лекції – 16 годин, практичні – 14 годин, самостійна робота – 30 години
Семестровий контроль/ контрольні заходи	Залік, модульна контрольна робота
Розклад занять	2 години на тиждень
Мова викладання	Українська
Інформація про керівника курсу / викладачів	Ст. викладач каф. ТОС Підвальна Олена Василівна Ст. викладач каф. ТОС Обезюк Тетяна Костянтинівна http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobitnyky

Програма навчальної дисципліни

1. Опис навчальної дисципліни, її мета, предмет вивчення та результати навчання

Мета дисципліни – надання здобувачам загальних знань з основ фітнес-йоги, ознайомлення з історією розвитку, методикою організації та проведення занять, що сприяє становленню у здобувачів вищої освіти зацікавленості до здорового та активного способу життя, формує необхідні компетентності, які забезпечують практичну підготовку необхідну для поліпшення і підтримання здоров'я та самостійних занять фізичними вправами протягом життя.

Предметом дисципліни є сукупність теоретичних та практичних відомостей про техніку виконання асан і пранаям, методичні прийоми, особливості фізичної підготовки, розвиток рухових здібностей, функціональних систем організму, застосовування методів самоконтролю.

Дисципліна має міждисциплінарний характер. Вона передбачає наявність у здобувачів вищої освіти знань, відповідно до свого предмету, зокрема, знань з медико-біологічних, психолого-педагогічних та інших наук, котрі сприяють підвищенню рівня фізичного розвитку, функціональному удосконаленню систем організму, набуттю основних життєво важливих рухових навичок, вмінь для подальшої професійної діяльності.

В результаті вивчення навчальної дисципліни здобувачі вищої освіти зможуть:

- реалізовувати своє право на заняття фізичною культурою, задовольняти свої потреби у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заняттях;
- використовувати різні види асан для фізичного розвитку, активного відпочинку, враховуючи рівень власного фізичного розвитку, підготовленості і здоров'я;
- здійснювати контроль та самоконтроль функціонального стану організму;
- забезпечувати відновлення, збереження і зміцнення стану індивідуального здоров'я і належного рівня фізичного стану;
- виконувати основні елементи йоги;

- застосовувати різні види дихання та медитації;
- складати комплекси з йоги для власних потреб.

2. Пререквізити та постреквізити дисципліни (місце в структурно-логічній схемі навчання за відповідною освітньою програмою)

Базові знання з анатомії людини.

Контент дисципліни орієнтовано на здобувачів вищої освіти незалежно від групи за станом здоров'я.

3. Зміст навчальної дисципліни

Тема 1	Історія розвитку фітнес-йоги. Техніка безпеки під час практик. Методи самоконтролю.
Тема 2	Фітнес-йога та здоров'я. Стилi фітнес-йоги.
Тема 3	Техніки дихання в йозі.
Тема 4	Базові асани у фітнес-йозі.
Тема 5	Вплив гіподинамії та гіпокінезії на організм людини.
Тема 6	Йога і стрес.
Тема 7	Загальні методичні рекомендації до складання комплексів з фітнес-йоги.
Тема 8	Методичні рекомендації до складання комплексів з фітнес-йоги на розвиток фізичних якостей.

4. Навчальні матеріали та ресурси

Базова навчальна література:

1. Воловик Н. І. Основи фітнес-йоги: навч. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2024. – 163 с.
<https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/43463>
2. Kaminoff, Leslie, Matthews Amy. Yoga anatomy. 3rd edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2022. 344 p.
https://hautrive.wordpress.com/wp-content/uploads/2019/09/yoga-anatomy-2nd-edition-pdfdrive.com_.pdf
3. Дикий Б.В. Застосування індійської гімнастики Хатха-йоги у фізичній реабілітації та ЛФК: Методичні рекомендації. – Ужгород, 2013. – 89 с.
<https://www.uzhnu.edu.ua/en/infocentre/get/2670>
4. Сафронов А. Йога. Фізіологія. Психосоматика. Біоенергетика. Харків: Українська федерація йоги, 2008. – 446 с.
<https://in.yoga/wp-content/uploads/2023/03/Yoga.-Phisiologia-psykhosomatika-bioenergetika.pdf>
5. <https://www.yogajournal.com/poses/>

Додаткова література:

1. Фізичне виховання. Ранкова гігієнічна гімнастика. Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ» ; уклад.: І. Ю. Карпюк, Т. К. Обезюк, О. С. Кураченко. – Електронні текстові дані (1 файл: 2,02 Мбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 82 с.
<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/27464>
2. <https://www.verywellfit.com/essential-yoga-poses-for-beginners-3566747>
3. <https://www.yogabasics.com/practice/yoga-postures/standing-yoga-poses/>
4. <https://www.yogajournal.com/poses/>
5. https://files.nccih.nih.gov/s3fs-public/Yoga-eBook-2020_06_FINAL_508.pdf

Навчальний контент

5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Лекційні заняття

Номер заняття	Тема заняття
1	Історія розвитку фітнес-йоги. Техніка безпеки під час практик. Методи самоконтролю. Історія виникнення йоги. Йога у сучасному світі. Основи опанування йоги (сходінки опанування йоги) Техніка безпеки під час йогічних практик. Контроль та самоконтроль під час практик. Експрес-контроль.
2	Фітнес-йога та здоров'я. Стилi фітнес-йоги. Фітнес-йога та здоров'я. Стилi фітнес-йоги. Показання та протипоказання до занять фітнес-йогою. Поради для початківців Допоміжні засоби для занять. Вплив йоги на здоров'я людини. Профілактика захворювань сучасної цивілізації. Ознайомити з постійними і тимчасовими протипоказаннями до виконання практик. Експрес-контроль.
3	Техніки дихання в йозі. Техніки дихання в йозі. Роль дихання в процесі функціонування організму людини. Ознайомити з різновидами дихальних технік. Активізуючі стилі дихання в йозі. Заспокійливі техніки дихання в йозі. Експрес-контроль.
4	Базові асани у фітнес-йозі. Класифікація поз в фітнес йозі. Пози стоячи. Пози сидячи. Пози відпочинку та пози на спині. Пози на балансування. Пози прогини назад. Пози на скручування. Перевернуті пози. Експрес-контроль.
5	Вплив гіподинамії та гіпокінезії на організм людини. Вплив гіподинамії та гіпокінезії на роботу організму. Усунення негативних явищ гіпокінезії і гіподинамії засобами фітнес-йоги. Експрес-контроль.
6	Йога і стрес. Йога і стрес. Вплив стресу на фізичний і психологічний стан організму. Техніки розвитку стресостійкості. Експрес-контроль.
7	Загальні методичні рекомендації до складання комплексів з фітнес-йоги. Підбір і послідовність асан в комплексах для початківців. Складання комплексу вправ на відновлення. Ранкові комплекси. Вечірні комплекси. Експрес-контроль.
8	Методичні рекомендації до складання комплексів з фітнес-йоги, з метою розвитку фізичних якостей. Комплекс вправ для підвищення розвитку гнучкості. Комплекс вправ для підвищення розвитку сили і витривалості. Експрес-контроль

Практичні заняття

1	Комплексне. Техніка безпеки під час практик. Методи самоконтролю. Моніторинг фізичного стану.
2	Комплексне. Навчити здобувачів відчувати своє тіло. Зосереджуватися на теперішньому часі. Ідентифікувати тригерні точки в тілі. Навчити технікам міофасціального релізу. Ознайомити з допоміжними засобами для занять з йоги.

3	Комплексне. Навчити технікам дихання (діафрагмальному диханню; повному йогівському диханню; диханню Утджай; Капалапхаті; Бхастриці; Анулома вілома; Наді шотхана.). Опанування технік дихання 4-6-8; дихання по квадрату.
4	Комплексне. Навчити здобувачів заходити в асани і перебувати в асанах. Перебувати безпечний час в асанах. Синхронізувати рух з диханням під час виконання асан.
5	Комплексне. Визначення і підбір асан для покращення венозного кровообігу; розвантаження м'язів верхнього плечового поясу, попереку, черева.
6	Комплексне. Практики комплексів для початківців. Моніторинг фізичного стану.
7	Виконання МКР

6. Самостійна робота здобувачів вищої освіти

№	Назва виду СРС	Кількість годин СРС
1	Підготовка до аудиторних занять	20
2	Підготовка до написання модульної контрольної роботи	4
3	Підготовка до заліку	6
	Всього годин	30

Політика та контроль

7. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Правила відвідування занять: за наявності у них довідки про стан здоров'я від лікаря та за наявності спортивного одягу і спортивного взуття, що відповідають гігієнічним вимогам;. Здобувачі вищої освіти, які спізнилися на заняття, до них не допускаються.

Правила поведінки на заняттях: дотримання вимог техніки безпеки перебування у спортивній залі і проведенні занять. Вимкнення засобів зв'язку.

Правила захисту індивідуальних завдань: дотримання принципу академічної доброчесності.

- політика дедлайнів та перескладань: практичні заняття пропущені через хворобу та підтверджені лікарняним листом (форма 0-95) – зараховуються.

- інші вимоги, що не суперечать законодавству України та нормативним документам Університету.

- політика щодо академічної доброчесності: політика, принципи академічної доброчесності та норми етичної поведінки здобувачів вищої освіти і працівників Університету визначені у кодексі честі КПІ ім. Ігоря Сікорського (див: <https://kpi.ua/code>).

8. Види контролю та рейтингова система оцінювання результатів навчання (РСО)

Здобувачі вищої освіти мають: систематично відвідувати заняття та виконувати задачі практичних занять. Скласти і обґрунтувати комплекс вправ для власного використання.

Рейтингова система оцінювання (РСО) успішності здобувачів вищої освіти

1	Експрес-контроль на лекціях (8)	64
3	Модульна контрольна робота (комплекс вправ для власного використання)	36
4	Всього	100

Календарний контроль (КК) проводиться двічі на семестр. Позитивний результат з КК студент отримує коли його поточний рейтинговий бал складає не менше 50% від максимально можливого на момент проведення: на перший КК - ≥ 16 балів; на другий КК - ≥ 28 балів.

Критерій оцінювання одного експрес-контролю здобувачів вищої освіти під час лекції:

Виконання тестових завдань. Одне завдання складається з чотирьох запитань, правильна відповідь на одне запитання 2 бали. Максимальна кількість балів за одне тестове завдання 8 балів.

Критерії оцінювання МКР (комплексу вправ для власного використання)

Написання і обґрунтування* власного комплексу вправ	36
Написання і обґрунтування* власного комплексу вправ (із зауваженнями викладача)	35-21
Написання власного комплексу вправ	20
Відсутність написаного комплексу вправ	0

* розуміння завдань і обґрунтування підбору вправ, послідовності їх виконання, показань і протипоказань до виконання вправ.

Семестровий контроль – **залік**.

Якщо за результатами всіх проведених заходів протягом семестру здобувач вищої освіти набрав менше, ніж 60 балів або він бажає покращити свій рейтинговий бал, то може виконати *залікову контрольну роботу*, а його попередній рейтинг скасовується.

Залікова робота оцінюється у 100 балів та складається з чотирьох запитань (максимальна кількість балів за 1 запитання складає 25 балів).

Критерій оцінювання залікового запитання:

Повна відповідь (не менше, ніж 90% від необхідної інформації), надані відповідні обґрунтування та особистий погляд на проблему	25–23
Відповідь на запитання в цілому розкрито (не менше, ніж 75% від необхідної інформації)	22–19
Неповна відповідь (не менше, ніж 60% від необхідної інформації)	18–15
Відповідь неправильна або відсутня	0

Відповідності рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою:

Рейтингові бали здобувача вищої освіти	Оцінка за університетською шкалою
95 – 100	Відмінно
85 – 94	Дуже добре
75 – 84	Добре
65 – 74	Задовільно
60 – 64	Достатньо
< 60	Незадовільно

9. Додаткова інформація з дисципліни (освітнього компонента)

Протягом навчальних і самостійних занять передбачено використання здобувачами вищої освіти засобів та методів самоконтролю за станом власного здоров'я, дотримання ними заходів попередження загострення хронічних захворювань і травматизму.

Робочу програму навчальної дисципліни (силабус):

Складено ст. викладачем кафедри технологій оздоровлення і спорту Обезюк Тетяною Костянтинівною
ст. викладачем кафедри технологій оздоровлення і спорту Підвальною Оленою Василівною

Ухвалено кафедрою технологій оздоровлення і спорту (протокол № 11 від 23.04.2025 р.)

Погоджено Методичною радою університету (протокол № 8 від 29.05.2025 р.)