

ЗАТВЕРДЖЕНО
Рішенням ННЦ розвитку
персоналу та лідерства
від 7.02.2025 р. (протокол № 3)

ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ
науково-педагогічних працівників
Соматичні рухи як засіб для відновлення здоров'я,
покращення функціонування і якості життя

1.1. Загальна інформація		
Повна назва структурного підрозділу Університету		Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
Вид підвищення кваліфікації		Варіативна частина
Обсяг програми		0,5 кредити ЄКТС (15 год)
Форма підвищення кваліфікації		Наживо
Місце виконання програми підвищення кваліфікації		Навчальний корпус № 1 (вул. Левка Лук'яненка, 13-Б)
Кількість учасників у групі:	- мінімальна	5
	- максимальна	30
Мова(и) викладання		українська
Тип документа про підвищення кваліфікації		Сертифікат про підвищення кваліфікації
Посилання на вебсайт, де розміщено опис програми підвищення кваліфікації		https://kubg.edu.ua/struktura/pidroz dili/nmts-rozvytku-kultury-liderstva/osnovni-napriamy-diialnosti.html
1.2. Мета програми підвищення кваліфікації		
Сформувані компетентності з керування процесами психофізичного усвідомлення, функціонування, самопочуття через навчання соматичним рухам для ефективного управління м'язовим напруженням та протидії негативному впливу стрес-факторів і малорухливого способу життя		
1.3. Характеристика програми підвищення кваліфікації		
Зміст програми:		Тема 1: Загальні поняття про соматичне виховання 1. Соматичне виховання 2. Інтероцептивне усвідомлення 3. Метод Фельденкрайза Тема 2: Зниження напруження як фактор протидії стресу 1. Керування м'язами вентральної поверхні, на які впливають стрес-фактори 2. Керування м'язами дорсальної поверхні, які відповідають за поставу 3. Керування м'язами шиї, плечового поясу і спини, на які впливає малорухомий спосіб життя
Розподіл годин за видами діяльності		Аудиторна робота: 8 год Самостійна робота: 6 год Контрольні заходи: 1 год
Оцінювання та атестація		Атестація (зараховано/не зараховано)
1.4. Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться/набуватимуться		
Загальні: ЗК.02. Володіння навичками критичного мислення ЗК.03. Володіння комунікативними навичками, здатність проявляти емпатію ЗК.06. Здатність до особистісного і професійного розвитку		

ЗК.12. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо

Професійні (відповідно до Профілю викладача Університету Грінченка):

- оцінювання креативних продуктів
- методологічна
- комплексне вирішення проблем
- взаємодія з людьми
- креативність
- комплексне вирішення проблем

1.5. Результати навчання

- ознайомлення з принципами соматичного виховання та оволодіння інструментарієм для самостійного опанування додаткових занять
- формування вмінь психофізіологічного усвідомлення та самопочуття через покращення навчання рухам
- формування умінь психофізіологічного усвідомлення та самопочуття через навчання рухам
- аналіз наявних зовнішніх та внутрішніх ресурсів для досягнення цілей, опанування навичок підвищення стресостійкості та зниження тілесного напруження
- розвиток навички ергономічного керування м'язами
- зниження тілесного напруження
- використання прийомів та технік підвищення стресостійкості

1.6. Ресурсне забезпечення реалізації програми

Кадрове забезпечення	Волощенко Юрій Миколайович, доктор філософії, доцент кафедри спорту та фітнесу Факультету здоров'я фізичного виховання і спорту
Матеріально-технічне забезпечення	Тренінгова аудиторія, килимки для йоги
Інформаційне та навчально-методичне забезпечення	Інтерактивна презентація соматичного підходу до керування тілом

Завідувач ННЦ
розвитку персоналу та лідерства



Світлана ВАСИЛЕНКО

Погоджено:

Проректор з наукової роботи
та міжнародної діяльності



Наталія ВІННІКОВА