МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
імені адмірала Макарова

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ІНСТИТУТ ІМЕНІ В.О.СУХОМЛИНСЬКОГО
(повна назва підрозділу)

КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ
(повна назва кафедри)

ЗАТВЕРДЖЕНО
Проректор з науково-педагогічної роботи
_____ Сергій СЛОБОДЯН

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Program of the Discipline

ХАТХА-ЙОГА
Hatha Yoga

рівень вищої освіти _____перший (бакалаврський)_____

тип дисципліни _____вибіркова_____

мова викладання _____українська_____

Миколаїв – 2025 р.

Робоча програма навчальної дисципліни «Хатха-йога» скерована на підготовку фахівців усіх галузей знань усіх спеціальностей.

«25» вересня 2025 року. 12 с.

Розробник: *Лелека Віталій Миколайович, доктор педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури та спорту.*

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни «ХАТХА-ЙОГА» розглянуто на засіданні *кафедри фізичної культури та спорту*

Протокол № 4 від «01» жовтня 2025 р.

Завідувач кафедри Віталій ЛЕЛЕКА

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни «ХАТХА-ЙОГА» розглянуто Навчально-методичною комісією *Навчально-наукового педагогічного інституту імені В.О.Сухомлинського*

Протокол № 1 від « 14 » жовтня 2025 р.

Голова Людмила ХРЯЩЕВСЬКА

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни «ХАТХА-ЙОГА» погоджено з навчальним відділом

Начальник відділу Андрій ЛАБАРТКАВА

Робоча програма навчальної дисципліни «ХАТХА-ЙОГА» затверджено Навчально-методичною радою НУК

Протокол № 8 від «29» жовтня 2025 р.

Голова НМР НУК Сергій СЛОБОДЯН

© НУК, 2025

ЗМІСТ

Вступ 4

1. Опис навчальної дисципліни 5

2. Мета вивчення навчальної дисципліни 5

3. Передумови для вивчення дисципліни 5

4. Очікувані результати навчання 5

5. Програма навчальної дисципліни 6

6. Методи навчання, засоби діагностики результатів навчання та методів їхнього демонстрування 10

7. Форми поточного та підсумкового контролю 10

8. Критерії оцінювання результатів навчання 12

9. Рекомендовані джерела інформації 12

ВСТУП

Вивчення навчальної дисципліни «Хатха-йога» спрямоване на формування у студентів комплексного розуміння теоретичних та практичних аспектів хатха-йоги, включаючи фізичні, психоемоційні та енергетичні компоненти. Дисципліна передбачає оволодіння основними асанами, дихальними техніками (пранаяма), методами релаксації та медитації, а також принципами безпечного проведення занять.

Курс включає як теоретичні, так і практичні заняття, охоплюючи історичні аспекти хатха-йоги, її основні принципи, методику виконання асан і пранаями, а також безпеку під час практики. Студенти отримують знання та навички, необхідні для організації індивідуальних і групових занять, оцінювання прогресу, а також інтеграції хатха-йоги у повсякденне життя для підтримки здоров'я та гармонії.

Анотація

У процесі вивчення дисципліни «Хатха-йога» студенти ознайомлюються з теоретичними засадами, історією виникнення та філософськими принципами йоги, а також опановують практичні навички виконання асан (пози), пранаям (дихальних вправ) і елементів медитації. Програма спрямована на розвиток гнучкості, сили, витривалості, концентрації уваги та психоемоційної рівноваги. Вивчення дисципліни сприяє формуванню гармонійного поєднання фізичного, розумового та духовного аспектів особистості, а також сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності й усвідомленому ставленню до власного тіла та способу життя.

Ключові слова: *хатха-йога, асани, пранаяма, медитація, гармонія, здоров'я, саморозвиток, усвідомленість, фізична культура, духовна практика.*

Annotation

In the process of studying the discipline «Hatha Yoga», students become acquainted with the theoretical foundations, historical origins, and philosophical principles of yoga, as well as acquire practical skills in performing asanas (postures), pranayama (breathing techniques), and elements of meditation. The course is aimed at developing flexibility, strength, endurance, concentration, and emotional balance. The study of this discipline promotes the harmonious integration of physical, mental, and spiritual aspects of the individual, contributes to improving health, enhancing performance, and developing mindful awareness of one's body and lifestyle.

Keywords: *Hatha yoga, asanas, pranayama, meditation, harmony, health, self-development, mindfulness, physical culture, spiritual practice.*

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, спеціальність (освітня програма), освітній рівень</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання</td><td>заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів – 6</td><td rowspan="3">Усі галузі знань</td><td colspan="2">Вибіркова</td></tr>
<tr><td>Модулів – 1</td><td colspan="2">Рік підготовки: 3</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів – 6</td><td colspan="2">Семестр – 5</td></tr>
<tr><td rowspan="6">Електронний адрес РПНД на сайті Університету:</td><td rowspan="6">Усі спеціальності</td><td colspan="2">Лекцій, год.</td></tr>
<tr><td>6</td><td>6</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні заняття, год.</td></tr>
<tr><td>54</td><td>18</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота, год.</td></tr>
<tr><td>120</td><td>156</td></tr>
<tr><td>Загальна кількість годин – 180</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td rowspan="2">Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4; самостійної роботи – 8.</td><td rowspan="2">Освітній рівень: перший (бакалаврський)</td><td colspan="2">Вид контролю: залік.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Форма контролю: усна, письмова</td></tr>
</table>

2. МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення навчальної дисципліни «Хатха-йога» є формування у студентів цілісного розуміння йоги як системи гармонійного розвитку тіла, розуму та духу, а також набуття практичних умінь і навичок, спрямованих на зміцнення фізичного здоров'я, підвищення витривалості, розвиток гнучкості, покращення постави та дихання. Дисципліна сприяє вихованню усвідомленості, внутрішньої рівноваги, керуванню емоційними станами, а також формуванню здорового способу життя. Вивчення хатха-йоги допомагає студентам підвищити рівень саморегуляції, стресостійкості та психофізичної гармонії, необхідних для ефективної професійної та особистісної діяльності.

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Передумов для вивчення дисципліни немає.

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

У результаті вивчення дисципліни «Хатха-йога» студенти повинні знати основні теоретичні положення, історію та філософські засади хатха-йоги, значення і класифікацію асан, пранаям та медитативних технік, а також принципи усвідомленої практики, етики йоги та гармонійного розвитку особистості. Вони повинні вміти правильно виконувати базові асани з дотриманням техніки безпеки, застосовувати дихальні практики (пранаями) для покращення концентрації та зняття напруги, виконувати елементи медитації для розвитку внутрішнього спокою й саморегуляції, а також формувати індивідуальну програму занять хатха-йогою відповідно до власних можливостей і потреб. Студенти мають бути здатними підтримувати фізичну активність і психоемоційну рівновагу у повсякденному житті, інтегрувати принципи хатха-йоги у професійну діяльність та особистісний розвиток, використовувати набуті знання й практичні навички для профілактики стресу та зміцнення здоров'я.

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

МОДУЛЬ 1.

Змістовий модуль 1. Поняття і сутність хатха-йоги.
Тема 1. Суть хатха-йоги та умови її практикування.
1.Визначення хатха-йоги та її історичне походження.
2.Основні цілі та завдання практики.
3.Необхідні умови для безпечного та ефективного заняття.
Література: [1], стор. 11–19.
Тема 2. Основні закони та принципи хатха-йоги.
1.Принципи поступовості та регулярності у практиці.
2.Взаємозв'язок фізичної та психоемоційної підготовки.
3.Етичні аспекти взаємин учня та вчителя (гуру).
Література: [1], стор. 17–25.

Змістовий модуль 2. Основи практики хатха-йоги.
Тема 3. Асани — базові пози та їх значення.
1.Класифікація основних асан (стоячі, сидячі, прогини, скручування, перевернуті).
2.Вплив асан на опорно-руховий апарат та внутрішні органи.
3.Основні правила виконання для безпеки та ефективності.
Література: [1], стор. 18–50.
Тема 4. Пранаяма — дихальні техніки та енергетичний баланс.
1.Базові техніки дихання (уджайї, нади-шодхана, капалабхаті).
2.Вплив пранаями на енергетичний баланс та нервову систему.
3.Послідовність та тривалість дихальних практик.
Література: [1], стор. 50–70.

Змістовий модуль 3. Фізіологічні та психологічні аспекти хатха-йоги.
Тема 5. Вплив хатха-йоги на організм людини.
1.Поліпшення гнучкості, сили та витривалості.
2.Позитивний вплив на роботу серцево-судинної та дихальної систем.
3.Регуляція обміну речовин та гормонального фону.
Література: [1], стор. 60–85.
Тема 6. Психологічний вплив практики йоги.
1.Зниження рівня стресу та тривожності.
2.Підвищення концентрації, уваги та емоційної стабільності.
3.Розвиток самосвідомості та внутрішньої гармонії.
Література: [1], стор. 65–90.

Змістовий модуль 4. Практична підготовка та безпека занять хатха-йогою.
Тема 7. Підготовка тіла, розминка та планування тренувань.
1.Розминка та вправи на розтяжку перед основною практикою.
2.Послідовність виконання асан у тренуванні.
3.Планування індивідуального та групового заняття.
Література: [1], стор. 80–100.
Тема 8. Техніка безпеки під час виконання асан і пранаями.
1.Основні протипоказання для виконання певних асан.
2.Контроль дихання та положення тіла під час практики.
3.Рекомендації щодо адаптації практики під фізичний стан учнів.
Література: [1], стор. 90–110.

Змістовий модуль 5. Оцінювання, прогрес та інтеграція хатха-йоги в повсякденне життя.
Тема 9. Методи контролю та оцінювання прогресу, ведення індивідуальної програми занять.
1.Самоспостереження та ведення щоденника практики.
2.Оцінка фізичних і психологічних показників.
3.Корекція програми залежно від результатів.
Література: [1], стор. 100–125.
Тема 10. Інтеграція хатха-йоги у повсякденне життя для підтримки здоров’я та емоційного балансу.
1.Використання коротких практик у робочий або навчальний день.
2.Застосування медитації та дихальних вправ для зняття стресу.
3.Формування регулярності та усвідомленості у повсякденних діях.
Література: [1], стор. 110–140.

Змістовий модуль 6. Підсумки та перспективи розвитку практики хатха-йоги.
Тема 11. Підведення підсумків курсу та самооцінка прогресу.
1.Аналіз досягнутих фізичних та психологічних результатів.
2.Рефлексія власних досягнень і труднощів.
3.Обговорення досягнутого з викладачем або групою.
Література: [1], стор. 130–150.
Тема 12. Рекомендації для подальшого розвитку та поглиблення практики.
1.Плани для самостійного продовження занять.
2.Розширення знань про асани, пранаяму та медитацію.
3.Використання йоги для формування здорового способу життя та гармонії.
Література: [1], стор. 140–160.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		л	п	с.р.		л	п	с.р.
Змістовий модуль 1. Поняття і сутність хатха-йоги.								
Тема 1. Суть хатха-йоги та умови її практикування.	15	2	4	9	15	2	2	11
Тема 2. Основні закони та принципи хатха-йоги.	15	-	4	11	15	-	-	15
Разом за змістовим модулем 1	30	2	8	20	30	2	2	26
Змістовий модуль 2. Основи практики хатха-йоги.								
Тема 3. Асани — базові пози та їх значення.	15	-	6	9	15	-	4	11
Тема 4. Пранаяма — дихальні техніки та енергетичний баланс.	15	-	4	11	15	-	-	15
Разом за змістовим модулем 2	30	-	10	20	30	-	4	26
Змістовий модуль 3. Фізіологічні та психологічні аспекти хатха-йоги.								
Тема 5. Вплив хатха-йоги на організм людини.	15	-	6	9	15	-	-	15
Тема 6. Психологічний вплив практики йоги	15	-	4	11	15	-	4	11
Разом за змістовим модулем 3	30	-	10	20	30	-	4	26
Змістовий модуль 4. Практична підготовка та безпека занять хатха-йогою.								
Тема 7. Підготовка тіла, розминка та планування тренувань.	15	2	6	7	15	2	2	11
Тема 8. Техніка безпеки під час виконання асан і пранаями.	15	-	6	9	15	-	-	15
Разом за змістовим модулем 4	30	2	12	16	30	2	2	26
Змістовий модуль 5.Оцінювання, прогрес та інтеграція хатха-йоги в повсякденне життя.								
Тема 9. Методи контролю та оцінювання прогресу, ведення індивідуальної програми занять.	15	2	2	11	15	2	2	11
Тема 10. Інтеграція хатха-йоги у повсякденне життя для підтримки здоров'я та емоційного балансу.	15	-	4	11	15	-	-	15
Разом за змістовим модулем 5	30	2	6	22	30	2	2	26
Змістовий модуль 6. Підсумки та перспективи розвитку практики хатха-йоги.								
Тема 11. Підведення підсумків курсу та самооцінка прогресу.	15	-	4	11	15	-	4	11
Тема 12. Рекомендації для подальшого розвитку та поглиблення практики.	15	-	4	11	15	-	-	15
Разом за змістовим модулем 6	30	-	8	22	30	-	4	26
Разом за курсом	180	6	54	120	180	6	18	156

Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	**Тема 1.** Суть хатха-йоги та умови її практикування.	2	2
2	**Тема 7.** Підготовка тіла, розминка та планування тренувань.	2	2
3	**Тема 9.** Методи контролю та оцінювання прогресу, ведення індивідуальної програми занять.	2	2
	Разом	**6**	**6**

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	**Тема 1.** Суть хатха-йоги та умови її практикування.	4	2
2	**Тема 2**. Основні закони та принципи хатха-йоги.	4	-
3	**Тема 3**. Асани — базові пози та їх значення.	6	4
4	**Тема 4.** Пранаяма — дихальні техніки та енергетичний баланс.	4	-
5	**Тема 5.** Вплив хатха-йоги на організм людини.	6	-
6	**Тема 6.** Психологічний вплив практики йоги	4	4
7	**Тема 7.** Підготовка тіла, розминка та планування тренувань.	6	2
8	**Тема 8.** Техніка безпеки під час виконання асан і пранаями.	6	-
9	**Тема 9.** Методи контролю та оцінювання прогресу, ведення індивідуальної програми занять.	2	2
10	**Тема 10.** Інтеграція хатха-йоги у повсякденне життя для підтримки здоров'я та емоційного балансу.	4	-
11	**Тема 11.** Підведення підсумків курсу та самооцінка прогресу.	4	4
12	**Тема 12.** Рекомендації для подальшого розвитку та поглиблення практики.	4	-
	Разом	**54**	**18**

Самостійна робота

Самостійна робота студентів передбачає навчально-пізнавальну діяльність із самостійного пошуку інформаційних джерел для вивчення питань за темами дисципліни, що рекомендуються для самостійного ознайомлення з метою поглиблення та розширення знань, формування та розвитку ключових, професійних, спеціально-професійних компетентностей. Організація самостійної роботи студентів спрямована на навчання студентів щодо творчої і самостійної праці, планування особистої стратегії навчання, раціональної організації свого часу, аналізу та інтерпретації результатів науково-дослідної роботи. Основні види самостійної роботи, передбачені для опанування навчальної дисципліни.

Розподіл годин самостійної роботи для студентів денної форми навчання:

- підготовка до практичних занять – ***2-3 год./1 робота***;

- написання рефератів, есе, виконання розрахункових, розрахунково-графічних або графічних робіт, домашньої контрольної роботи, перекладу, аналітичний огляд, аналіз практичних, проблемних ситуацій (обсяг однієї роботі 10-20 аркушів А4) – ***мінімум 15 годин на 1 роботу***;
- підготовка до контрольних заходів – (***15-30) год. на 1 захід***.

Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Вид роботи	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Підготовка до лекцій	40	30
2	Підготовка до практичних робіт	40	60
3	Підготовка до контрольної роботи	40	66
	Разом	**120**	**156**

6. МЕТОДИ НАВЧАННЯ, ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ТА МЕТОДІВ ЇХ ДЕМОНСТРУВАННЯ

Методи навчання – способи, якими забезпечується набуття здобувачами відповідних компетенцій через засвоєння програмного матеріалу та активізацію навчального процесу, а саме:

- **для всіх видів занять:** робота з літературою; пояснення; дискусія; диспут; демонстрування;
- **для лекційних занять:** лекція; бесіда; ілюстрування; відеометод;
- **для практичних занять:** вправа; інструктаж;
- **методи контролю і самоконтролю:** фронтальне опитування; контрольні роботи; контрольні тестові роботи програмованого типу (перелік запитань і можливі варіанти відповідей).

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання виступають:

- контроль засвоєння теоретичних знань (опитування на практичних заняттях);
- оцінювання письмових завдань;
- перевірка та оцінювання самостійної роботи студентів;
- використання пакетів тестів;
- використання пакетів завдань для підсумкового контролю знань.

7. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Досягнення студента оцінюються за 100-бальною системою Університету. Підсумкова оцінка навчального курсу включає в себе оцінки з поточного контролю і оцінки заключного іспиту (за його наявності).

У кожного компонента своя частка в загальній системі оцінок. У проміжних оцінках студент може набрати від 60 балів до 100 балів. Під компонентом проміжних оцінок розуміються поточні оцінки протягом семестру (активність, участь в дискусіях; виконання завдань та інше). Питома вага заключного іспиту в загальній системі оцінок – 40 балів. Право здавати заключний іспит дається студенту, якій з урахуванням максимальних балів проміжних оцінок і заключного іспиту набирає не менше 60 балів. Підсумкова оцінка навчального курсу є сумою проміжних оцінок і оцінки іспиту.

Поточний контроль проводиться на кожному практичному занятті та за результатами виконання завдань самостійної роботи. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки

здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на практичних заняттях та набутих практичних навичок під час виконання завдань практичних робіт. Зарахування кредитів навчального курсу можливо тільки після досягнення результатів, запланованих РПНД, що виражається в одній з позитивних оцінок, передбачених чинним законодавством.

Форми контролю результатів навчальної діяльності студентів та їх оцінювання

Відповіді на практичних заняттях		Критерії оцінювання
Денна форма	Заочна форма	
5	10	Відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, використані міжпредметні зв'язки, містить аргументовані висновки.
4	8-9	Відповідь в цілому правильна, достатньо повна, логічна; допущені несуттєві помилки та неточності у викладенні матеріалу
3	6-7	Відповідь частково правильна, містить неточності, недостатньо обґрунтована.
2	4-5	Відповідь має суттєві помилки, аргументи несформульовані, використовуються невірна термінологія.
1	1-3	Відповідь містить значну кількість суттєвих помилок, не обґрунтована.
0		Студент не дає відповіді.
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 75 балів (для студентів денної форми навчання 15 занять по 5 балів та для студентів заочної форми навчання 6 занять по 10 балів)		

Поточний модульний контроль у формі тестування денна форма

Правильних відповідей, %	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
Бал	25	23	20	17	15	12	10	7	5	2

Поточний модульний контроль у формі тестування заочна форма

Правильних відповідей, %	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
Бал	40	36	32	28	24	20	16	12	8	4

Форма контролю	Максимальна кількість балів	
	Денна форма	Заочна форма
Відповіді на практичних заняттях	15×5 балів=75 балів	6×10 балів=60 балів
Поточний модульний контроль	25 балів	40 балів
Всього	100	100

8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

		Денна форма		Заочна форма	
		Вид роботи	Кількість балів	Вид роботи	Кількість балів
ЗМ1	Т1	Практичне заняття	5	Практичне заняття	10
	Т2	Практичне заняття	5		
ЗМ2	Т3	Практичне заняття	5	Практичне заняття	10
	Т4	Практичне заняття	5		
ЗМ3	Т5	Практичне заняття	10		
	Т6	Практичне заняття	5	Практичне заняття	10
ЗМ4	Т7	Практичне заняття	10	Практичне заняття	10
	Т8	Практичне заняття	10		
ЗМ5	Т9	Практичне заняття	5	Практичне заняття	10
	Т10	Практичне заняття	5		
ЗМ6	Т11	Практичне заняття	5	Практичне заняття	10
	Т12	Практичне заняття	5		
Поточний модульний контроль			25		40
Сума			**100**		**100**

9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Свамі Сватмарама. *Хатха-Йога Прадіпіка* / переклад з санскриту, передмова і коментарі Свамі Вішнудевананди. — Київ : Українська федерація йоги, 2010. — 160 с.

Допоміжна література

1. Hatha Yoga for Teachers and Practitioners: A Comprehensive Guide — Ram Jain, Kalyani Hauswirth-Jain, 2022.

2. Хатха-йога. Ілюстрована енциклопедія асан — Валентина Малиновська, Ігор Ткачов. Видання українською, з фотографіями, поясненнями, анатомічними коментарями. 2017. 272 с.

3. Бурлі М. Hatha Yoga: Its Context, Theory and Practice. — Delhi : Motilal Banarsidass, 2020. — 310 p.

Інформаційні ресурси в інтернет

1. Українська федерація йоги URL: https://www.in.yoga/
2. Yoga International URL: https://yogainternational.com/
3. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт. URL: https://mon.gov.ua/
4. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського: офіційний сайт. URL: http://www.nbuv.gov.ua/.
5. Наукова бібліотека НУК імені адмірала Макарова: офіційний сайт http://lib.nuos.edu.ua/

Розробник програми _____ Віталій ЛЕЛЕКА