



Викладач курсу
Контактна інформація
викладача (e-mail)
Сторінка курсу в eLearn

СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ «Здоров'язбережувальні технології»

Ступінь вищої освіти - Бакалавр
Спеціальність – **017 Фізична культура і спорт**
Освітньо-професійна програма – Фізична культура і спорт
Рік навчання - 3, семестр 5
Форма навчання - денна
Кількість кредитів ЄКТС - 4
Мова викладання - українська

Путров Сергій Юрійович
067-900-96-66
sergiy_putrov@ukr.net

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Метою дисципліни «Здоров'язбережувальні технології» є забезпечення умов фізичного, психічного, соціального та духовного комфорту, що сприяють продуктивній навчально-пізнавальній та практичній діяльності людини, заснованій на науковій організації праці та культури здорового способу життя особистості.

Завдання дисципліни є:

1. Засвоєння використання здоров'язбережувальних технологій на користь збереження, зміцнення й формування здоров'я.
2. Сформувані здатність аналізувати й проектувати на сучасному рівні організаційно-управлінську та фізкультурно-оздоровчу діяльність.

Основні результати навчання та набуття компетентності, які вони формують:

- **Інтегральна компетентність**

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

- **Загальні компетентності (ЗК):**

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

- **Фахові (спеціальні) компетентності (СК):**

СК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

СК 3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

СК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

- **Результати навчання (РН):**

РН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

СТРУКТУРА КУРСУ

| Тема | Години (л/ п/ср) | Результати навчання | Завдання | Оцінювання |
|--|---------------------|--|--|---|
| 3 курс 5 семестр | | | | |
| Змістовний модуль 1. Характеристика сучасних технологій здоров'язбереження | | | | |
| Тема 1.1 Сучасні технології здоров'язбереження: загальна характеристика і систематизація. | 2/4/5 | <p>Знати</p> <ul style="list-style-type: none"> Сучасні підходи до здоров'язбереження та їх роль у суспільстві. Основні принципи та методи здорового способу життя. Технології та інновації в галузі фізичного здоров'я та психічного благополуччя. Засоби ефективної організації робочого та відпочинкового режимів. Вплив харчування та дієтичних програм на здоров'я. <p>Вміти</p> <ul style="list-style-type: none"> Розробляти та впроваджувати особисті стратегії здоров'язбереження. Застосовувати технології фізичної активності та спорту для збереження здоров'я. Визначати та впроваджувати психологічні та соціальні методи збереження емоційного здоров'я. Аналізувати вплив робочого та відпочинкового режимів на організм і вживати заходи для їх балансу. Складати та дотримуватися збалансованих дієтичних програм для забезпечення здорового харчування. Впроваджувати інноваційні підходи до здоров'язбереження в щоденне життя. Забезпечувати високий рівень самоосвіти у галузі здоров'язбереження. | <p><i>Підготовка до лекцій</i> (попереднє ознайомлення з презентацією та повнотекстовою лекцією в eLearn чи іншій мережі). <i>Виконання та задача практичної роботи</i> (Написання доповідей, підготуватися до обговорення питань тем на практичних заняттях). <i>Виконання самостійної роботи</i> (опрацювання тем самостійної роботи за модулем та ведення конспекту). <i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи</i> (виконання тестових завдань на заняті чи в eLearn)</p> | Згідно політики оцінювання та розподілу балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни |
| Тема 1.2. Сучасні технології здоров'язбереження, спрямовані на забезпечення здорового харчування людини. | 2/6/5 | | | |
| Тема 1.3. Сучасні технології здоров'язбереження, спрямовані на підвищення фізичної активності. | 2/6/10 | | | |
| Тема 1.4. Сучасні технології здоров'язбереження, спрямовані на покращення психоемоційного стану і покращення психічного здоров'я. | 2/6/10 | | | |
| Змістовний модуль 2. Практичні методики застосування здоров'язбереження | | | | |
| Тема 2.1. Характеристика фізкультурно-оздоровчих методик і систем. | 2/8/10 | <p>Знати</p> <ul style="list-style-type: none"> Конкретні практичні методики та засоби здоров'язбереження. Техніки релаксації та стресового менеджменту. Принципи та методи медитації та майндфулнесу. Тренувальні програми для покращення фізичної форми та здоров'я. Практичні поради з підтримання психічного здоров'я. <p>Вміти</p> | <p><i>Підготовка до лекцій</i> (попереднє ознайомлення з презентацією та повнотекстовою лекцією в eLearn чи іншій мережі). <i>Виконання та задача практичної роботи</i> (Написання доповідей,</p> | Згідно політики оцінювання та розподілу балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни |

| | | | | |
|--|--------|--|--|--|
| <p>Тема 2.2. Інтеграція нетрадиційних засобів і систем фізичних вправ в сфері оздоровчо-рекреаційної фізичної культури різних груп населення.</p> | 2/8/10 | <ul style="list-style-type: none"> • Впроваджувати практичні методи здоров'язбереження в повсякденне життя. • Використовувати техніки релаксації та стресового менеджменту для подолання труднощів. • Застосовувати медитацію та майндфулнес для поліпшення психічного стану та управління емоціями. • Виконувати фізичні вправи та тренування для підтримання та покращення фізичної форми. | <p>підготуватися до обговорення питань тем на практичних заняттях).</p> <p><i>Виконання самостійної роботи</i> (опрацювання тем самостійної роботи за модулем та ведення конспекту).</p> <p><i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи</i> (виконання тестових завдань на заняті чи в eLearn)</p> | |
| <p>Тема 2.3. Психологічна специфіка професійної діяльності фахівців фізичної культури і спорту в сфері оздоровчого фітнесу.</p> | 2/8/10 | <ul style="list-style-type: none"> • Дотримуватися раціонального режиму сну та відпочинку. • Забезпечувати психологічний комфорт у різних життєвих ситуаціях. • Використовувати індивідуальні та колективні методи підтримки здоров'я. • Впроваджувати практичні методики у робочий процес та соціальну сферу. | | |

УТВОРЕННЯ ОЦІНКИ ЗА КУРС

Оцінка за курс утворюється з оцінки навчальної роботи, що складає 70% ваги, та оцінки за підсумкову атестацію (залік), що складає 30% ваги.

Більш детальний розподіл балів за різні види роботи подано у таблиці 1.

Таблиця 1

Розподіл балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни

| Види діяльності | К-ть балів |
|---|------------|
| Змістовний модуль 1. | 100 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 1 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 2 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 3 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 4 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 5 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 6 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 7 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 8 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 9 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 10 | 5 |
| Наявність конспектів за темами самостійної роботи | 20 |
| Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля | 30 |
| Змістовий модуль 2. | 100 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 11 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 12 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 13 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 14 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 15 | 5 |

| | |
|---|------------|
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 16 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 17 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 18 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 19 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 20 | 5 |
| Наявність конспектів за темами самостійної роботи | 20 |
| Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля | 30 |
| Всього за види діяльності (Рейтинг навчальної роботи - Рн.р.) | 70 |
| Екзамен (Рейтинг підсумкової атестації – Рат.) | 30 |
| Рейтингова оцінка навчальної дисципліни – Рн.д. | 100 |

Шкала оцінювання студентів

| Рейтинг здобувача вищої освіти, бали | Оцінка національна за результати складання екзаменів заліків | |
|--------------------------------------|--|---------------|
| | екзаменів | заліків |
| 90-100 | відмінно | зараховано |
| 74-89 | добре | |
| 60-73 | задовільно | |
| 0-59 | незадовільно | не зараховано |

Політика оцінювання

| | |
|--|---|
| Політика щодо дедлайнів та перескладання: | Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний). |
| Політика щодо академічної доброчесності: | Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу |
| Політика щодо відвідування: | Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету) |

Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Мелега К.П. Сучасні технології здоров'язбереження: навчальний посібник. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 200 с.
2. Основи здорового способу життя / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега та ін. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2018. 264 с.
3. Основи харчування: підручник / М.І. Кручаниця, І.С. Миронюк, Н.В. Розумикова, та ін. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.
4. Іващук, Л. Ю., Онишкевич С. М. Валеологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2018. 400 с.
5. Міхеєнко О. І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини: навчальний посібник – 2-ге вид., перероб. і допов. Суми : Університетська книга, 2015. 448 с.
6. Оржеховська В. М. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навчально-методичний посібник. Суми: Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2016. 188 с.
7. Методична розробка до практичних занять з дисципліни «Сучасні технології здоров'язбереження» / Укладач: К.П. Мелега. Ужгород, 2021. 48 с.

Додаткові:

1. Грибан В. Г. Валеологія: підруч. для студ. ВНЗ. К.: Центр учбов. літератури, 2018. 213 с.
2. Валецька Р. О. Основи валеології. Підручник. Луцьк: Волинська книга, 2007. 348 с.

3. Меньших О. Е., Костогриз-Куликова Н. В., Петренко Ю. О. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 84 с.
4. Копа В. М. Соціальна валеологія: навч. посіб. Л.: Новий світ - 2000, 2017. 204 с.
5. Ващенко О.М. Виховання у школярів здорового способу життя // Психолого-педагогічні основи гуманізації виховання і навчання: Зб. наук. праць. Рівне: Тетіс, 2020. С. 340 – 341.
6. Оржеховська, В. М. Формування здорового способу життя: стратегія розвитку. Науковий світ. 2008. № 10. С. 28-30.
7. Яременко О. Вакуленко О., Жаліло Л. Формування здорового способу життя: Навчальний посібник. Українсько-канадський проект "Молодь за здоров'я", Укр. ін-т соц. досліджень. Київ: [б. и.]. 2000. 232 с.
8. Міхєєнко О.І. Формування культури здоров'я населення як нагальна потреба сучасності.
9. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: зб. наук, праць. Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2010. № 1 (3). С. 82-91.
10. Міхєєнко О.І. Сутність здоров'язміцнювальних технологій у контексті професійної підготовки майбутніх фахівців зі здоров'я людини. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Зб. статей / Ялта: РВВ КГУ, 2014. Вип. 42. Ч. 2. С. 141-150.
11. Міхєєнко О.І., Котелевський В.І. Щоденник здоров'я : навч.-метод. посібн. Суми : Університетська книга, 2011. 157 с.
12. Дінейка К. Рух, дихання, психофізичне тренування. К.: Здоров'я, 1988. 176 с.
13. Литвиненко В.А. Основи артпедагогіки: навчально-методичний посібник. Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2014. 146 с.

Електронні ресурси:

1. Лекційний курс з дисципліни «Сучасні технології здоров'язбереження». Сайт електронного навчання УжНУ. URL: <https://e-learn.uzhnu.edu.ua/course/view.php?id=119>
2. Робоча програма дисципліни «Сучасні технології здоров'язбереження» Сайт електронного навчання УжНУ. URL: <https://e-learn.uzhnu.edu.ua/course/view.php?id=119>
3. Перелік питань, тестових завдань до практичних занять з дисципліни Сайт електронного
4. навчання УжНУ. URL: <https://e-learn.uzhnu.edu.ua/course/view.php?id=119>
5. Презентації до тем змістового модуля дисципліни Сайт електронного навчання УжНУ. URL: <https://e-learn.uzhnu.edu.ua/course/view.php?id=119>
6. Принципи здорового харчування. Посібник для поліпшення якості роботи. CINDI Україна:Київ,2001.URL: http://journal.ukrcardio.org/cardio_archive/PREVENTIVE/preventive1.htm
7. Береговий В. К.. Основи наукової організації здорового харчування // Ефективна економіка. 2011. № 11. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/efek_2011_11_19
8. ВООЗ: Здорове харчування. URL: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/ru/>
9. Методичні рекомендації для лікарів загальної практики - сімейної медицини з приводу консультування пацієнтів щодо основних засад здорового харчування. URL: http://www.moz.gov.ua/docfiles/dod16_2013.pdf
10. ВООЗ: Глобальна стратегія фізичної активності і здоров'я. URL: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/ru/>
11. ВООЗ: Здоровий спосіб життя. URL: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/108180/2/EUR_ICP_LVNG_01_07_02_rus.pdf
12. ВООЗ: Глобальні рекомендації з фізичної активності для здоров'я. URL: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/ru/
13. ВООЗ: Молоді та фізично активні. URL: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0019/215434/e96697r.pdf
14. Розпорядження Кабінету Міністрів № 653-р від 8 вересня 2016 р. «Про затвердження плану заходів на 2017 рік щодо реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року “Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація”. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/653-2016-%D1%80>
15. ВООЗ: Психічне здоров'я – стан благополуччя. URL:

http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/ru/

16. Сайт про здоров'я і здоровий спосіб життя. URL: <http://здоровье.com.ua/>

17. ВООЗ: Неінфекційні захворювання. URL:

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/ru/>

18. ВООЗ: Глобальний план дій ВООЗ з профілактики неінфекційних захворювань і боротьби з ними. URL:

http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/94384/5/9789244506233_rus.pdf?ua=1

19. 18. ВООЗ: Всесвітній атлас профілактики серцево-судинних захворювань і боротьби з ними.

20. URL: http://www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/atlas_cvd/ru/

21. ВООЗ: Здорове старіння. URL: <http://www.euro.who.int/ru/health-topics/Life-stages/healthy-ageing>

22. ВООЗ: Всесвітня доповідь про старіння і здоров'я. URL: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186463/10/9789244565049_rus.pdf