

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**  
інститут охорони здоров'я

Затверджено  
Валерій СОРОКА  
2023-02-23 09:35:08.302

08-01-53 S

**СИЛАБУС**

*навчальної дисципліни*

**SYLLABUS**

<b>«Сучасні оздоровчі технології»</b>		<b>«Modern health technologies»</b>	
Шифр за ОП	BB 3.2	Code in Degree Programme	
Освітній рівень: бакалаврський (перший)		Level of Education: Bachelor (first)	
Галузь знань: <b>Освіта/Педагогіка</b>	01	Field of Knowledge: Education/Pedagogy	
Спеціальність: <b>Фізична культура і спорт</b>	017	Field of Study: <b>Physical cultura and sports</b>	
Освітня програма: <b>Фізична культура і спорт</b>		Degree Programme: <b>Physical cultura and sports</b>	

РІВНЕ – 2022

Силабус навчальної дисципліни «Сучасні оздоровчі технології» для здобувачів вищої освіти першого ступеня «бакалавр», які навчаються за

освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Рівне. НУВГП. 2022. 7 с.

ОПП на сайті університету <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/25182>

Розробник силабусу: Петрук Людмила Анатоліївна, старший викладач.

Силабус схвалений на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання

Протокол № 1 від «30» серпня 2022 року

В. о. завідувача кафедри: *е-підпис* Гамма Тетяна Вікторівна, к.б.н., доцент.

Гарант освітньої програми: *е-підпис* Гамма Тетяна Вікторівна, кандидат біологічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІОЗ

Протокол № 1 від «06» вересня 2022 року

Голова науково-методичної ради з якості ННІОЗ: Григус Ігор Михайлович, д.мед.н., професор.

© Петрук Л.А.,

2022

© НУВГП, 2022

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ	
Ступінь вищої освіти	Бакалавр
Освітня програма	Фізична культура і спорт
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Рік навчання, семестр	3-й (5 семестр)
Кількість кредитів	4 кредити ЄКТС
Лекції:	20 год
Лабораторні заняття:	36 год
Самостійна робота:	64 год
Курсова робота:	ні

Форма навчання	денна/заочна
Форма підсумкового контролю	5 семестр - залік
Мова викладання	Українська
<b>ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА</b>	
<b>ПРОФАЙЛ ЛЕКТОРА</b>	
	<b>Петрук Людмила Анатоліївна</b> старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання
Вікіситет	<a href="https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Петрук_Людмила_Анатоліївна">https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Петрук_Людмила_Анатоліївна</a>
ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0002-3221-5028">https://orcid.org/0000-0002-3221-5028</a>
Канали комунікації	<a href="mailto:l.a.petruk@nuwm.edu.ua">l.a.petruk@nuwm.edu.ua</a>

<b>Інформація про дисципліну</b>	
Анотація навчальної дисципліни, у т.ч. мета та цілі	<p>Метою навчальної дисципліни «Сучасні оздоровчі технології» є послідовне навчання студентів на основі отриманих знань ефективно використовувати оздоровчі технології, що існують у галузі фізичної культури і спорту з метою оздоровлення людей різних вікових груп.</p> <p>Завдання навчальної дисципліни полягають у теоретичній і практичній підготовці студентів до проведення оздоровчої роботи з дітьми, підлітками, молоддю та людьми різних вікових груп; навчанні майбутнього спеціаліста використовувати сучасні оздоровчі технології для оздоровлення дітей, підлітків та людей різних вікових груп, узагальнюючи досвід передової практики з ефективного оздоровлення людей; формуванні у студентів чіткої уяви про організацію та методику проведення оздоровчих занять з дітьми, підлітками та людьми різних вікових груп, що мають різний рівень фізичного стану.</p>
Посилання щодо розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle	<a href="https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=5278">https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=5278</a>
Компетентності	<p>ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК4. Здатність працювати в команді.</p> <p>ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>ФК3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.</p> <p>ФК7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.</p> <p>ФК10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.</p> <p>ФК11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.</p>

	ФК12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
Програмні результати навчання	ПРН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
Перелік соціальних, «м'яких» навичок (soft skills)	Аналітичні навички, взаємодія з людьми, вміння працювати в команді, екологічна грамотність і здорове життя, загальнокультурна грамотність, гнучкість розуму, навички міжособистісних відносин, здатність логічно обґрунтовувати позицію, формування власної думки та прийняття рішень.

### СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Лекцій – 20 год	Лабораторних – 36 год	Самостійна робота – 64 год
-----------------	-----------------------	----------------------------

#### Програмні результати навчання – ПРН 10

Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

Види навчальної роботи студента (що студенти повинні виконати)	Демонструвати вміння і навички оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан. Вміти використовувати засоби рухової активності для складання програми тренування. Демонструвати вміння в організації та проведенні фізкультурно-оздоровчих заходів.
Методи та технології навчання	Словесні, наочні, практичні методи, навчальні дискусії, опитування, тестування, методи самостійної роботи студентів, самоконтроль.
Засоби навчання	Бібліотечні фонди (підручники і навчальні посібники, методичні рекомендації). Технічні засоби (відеозаписи).

За поточну (практичну) складову оцінювання 60 балів	За модульний контроль знань, Модуль 1 – 20 балів Модуль 2 – 20 балів
--	--

Усього за поточну (практичну) складову оцінювання, балів	60
Усього за модульний (теоретичний) контроль знань, модуль 1, модуль 2, бали	40
Усього за дисципліну	100

#### ЛЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ

1. Історія розвитку сучасних оздоровчих технологій.
2. Фізична культура в системі формування особистості. Оздоровче і виховне значення фізичної культури і спорту.
3. Фізкультурно-оздоровчі технології в сучасній освіті.
4. Оздоровчі технології у змісті здоров'язберігаючого освітнього простору закладів освіти.
5. Здоров'я людини та здоровий спосіб життя.
6. Функціональні проби та діагностика стану здоров'я.
7. Раціональний режим праці, відпочинку, харчування та гігієна сну.
8. Фітнес-програми оздоровчого спрямування.
9. Нетрадиційні методи оздоровлення. Авторські фізкультурно-оздоровчі системи.
10. Індивідуальні оздоровчі методики у фізичному вихованні студентів спеціального навчального відділення.

#### ЛАБОРАТОРНІ РОБОТИ

1. Історичний розвиток сучасних оздоровчих технологій.
2. Фізична культура в системі формування особистості.
3. Оздоровче і виховне значення фізичної культури і спорту.
4. Фізкультурно-оздоровчі технології в сучасній освіті.

5. Мети та завдання оздоровлення, реалізація фізкультурно-оздоровчої діяльності.
6. Оздоровчі технології у змісті здоров'язберігаючого освітнього простору закладів освіти.
7. Засоби, форми та методи оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів.
8. Управління оздоровчим тренуванням.
9. Здоровий спосіб життя. Складові здоров'я людини.
10. Рухова активність та норми рухової активності людини.
11. Оцінка здоров'я дітей, підлітків та молоді.
12. Функціональні проби та діагностика стану здоров'я.
13. Фізична працездатність, тренуваність та фізичний стан.
14. Раціональний режим праці, відпочинку та гігієна сну.
15. Основи раціонально та збалансованого харчування.
16. Різновиди фітнес-програми оздоровчого спрямування.
17. Нетрадиційні методи оздоровлення. Авторські фізкультурно-оздоровчі системи.
18. Оздоровчі методики у фізичному вихованні школярів та студентів спеціальних медичних груп.

Перелік соціальних, «м'яких» навичок (soft skills)	Взаємодія з людьми, вміння відчувати настрій співрозмовника, вміння працювати в команді, здатність до навчання, здатність логічно обґрунтовувати позицію, знаходити вихід з складних ситуацій, комунікаційні якості, навички ведення перемовин, навички усного спілкування, працелюбність, саморозвиток, творчі здібності (креативність).
Форми та методи навчання	В умовах модульно-кредитної технології навчання заняття проводяться переважно в активних і творчих формах – це проблемні й оглядові лекції, активні семінари, лабораторні заняття, ділові ігри, тренінги, заняття із застосуванням комп'ютерної та телекомунікаційної техніки тощо. Для формувань умінь і навичок застосовуються такі методи навчання: - вербальні/словесні (лекція, пояснення, розповідь, бесіда, інструктаж); - наочні (спостереження, ілюстрація, демонстрація); - практичні (різні види вправлення, виконання графічних робіт, проведення експерименту, практики); - пояснювально-ілюстративний або інформаційно-рецептивний, який передбачає пред'явлення готової інформації викладачем та її засвоєння студентами; - репродуктивний, в основу якого покладено виконання різного роду завдань за зразком; - метод проблемного викладу; - частково-пошуковий; - дослідницький.
Порядок та критерії оцінювання	Для досягнення мети та цілей курсу студентам потрібно вчасно виконати практичні завдання, які розміщені на платформі MOODLE та здати модульні контролі. Під час лабораторних занять викладач проводить оцінювання виконання завдань. За вчасне та якісне виконання завдань, студент отримує такі <b>обов'язкові</b> бали: 60 балів за практичні завдання; 20 балів – модуль 1; 20 балів – модуль 2. Усього 100 балів. Модульний контроль проходить у формі тестування. У тесті 20 запитань різної складності: рівень 1 – 20 запитань по 0,45 бала (9 балів), рівень 2 – 9 запитань по 1 балу (9 балів), рівень 3 – 1 запитання по 2 бали (2 бали). Усього – 20 балів. Лінк на нормативні документи, що регламентують проведення поточного та підсумкового контролів знань студентів, можливість їм подання апеляції:

	<a href="https://nuwm.edu.ua/struktorni-pidrozdili/navch-nauk-tsentr-nezaleznoho-otsiniuvannia-znan">https://nuwm.edu.ua/struktorni-pidrozdili/navch-nauk-tsentr-nezaleznoho-otsiniuvannia-znan</a>
Поєднання навчання та досліджень	Студенти мають можливість додатково отримати бали за виконання індивідуальних завдань дослідницького характеру, а також можуть бути долучені до написання та опублікування наукових статей з тематики курсу.
Інформаційні ресурси	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беляк Ю., Грибовська І., Музика Ф., Іваночко В., Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.</li> <li>2. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.</li> <li>3. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Оздоровчий фітнес : метод. реком. Тернопіль : ТНЕУ: Економічна думка, 2019. 41 с.</li> <li>4. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ, 2018. 260 с.</li> <li>5. Пангелова Н. Є., Круцевич Т.Ю., Данилко В. М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навч. посіб. Переяслав-Хмельницький, 2017. 505 с.</li> <li>6. Усатова І. А. Цаподой С. В. Сучасні фітнес-технології, як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я : навч.- метод. посіб. Черкаси : ЧНУ, 2014. 88 с.</li> <li>7. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес. Львів : «Фест-Прінт», 2020. 139 с.</li> <li>8. Школа О. М., Осіпцов А. В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості : навч. посіб. Харків, 2017. 217 с.</li> </ol>
<b>Правила та вимоги (політика)</b>	
Дедлайни та перескладання	<p>Перездача відбувається шляхом відпрацювання лабораторних занять з іншою підгрупою студентів. Можливе отримання додаткових балів за волонтерську роботу у реабілітаційному центрі.</p> <p>Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно «Порядку ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП», <a href="http://ep3.nuwm.edu.ua/4273/">http://ep3.nuwm.edu.ua/4273/</a>. Згідно цього документу і реалізується право студента на повторне вивчення дисципліни чи повторне навчання на курсі.</p> <p>Перездача модульних контролів здійснюється згідно <a href="http://nuwm.edu.ua/struktorni-pidrozdili/navch-nauk-tsentr-nezaleznoho-otsiniuvannia-znan/dokumenty">http://nuwm.edu.ua/struktorni-pidrozdili/navch-nauk-tsentr-nezaleznoho-otsiniuvannia-znan/dokumenty</a>.</p> <p>Оголошення стосовно дедлайнів задачі та перездачі оприлюднюються на сторінці MOODLE <a href="https://exam.nuwm.edu.ua/">https://exam.nuwm.edu.ua/</a></p>
Неформальна та інформальна освіта	<p>Студенти мають право на перезарахування результатів навчання набутих у неформальній та інформальній освіті згідно відповідного положення <a href="http://nuwm.edu.ua/sp/neformalna-osvita">http://nuwm.edu.ua/sp/neformalna-osvita</a>.</p> <p>Студенти можуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx, edEra, FutureLearn та інших опановувати матеріал для перезарахування результатів навчання. При цьому важливо, щоб знання та навички, що формуються під час проходження певного онлайн-курсу чи його частин, мали зв'язок з очікуваними навчальними результатами даної дисципліни/освітньої програми та перевірялись в підсумковому оцінюванні.</p>
Практики, представники бізнесу, фахівці, залучені до викладання	До викладання, за згодою, запрошуюються фахівці сфери фізичної культури та спорту.
Правила академічної доброчесності	Всі студенти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що застосовується і поширюється на поведінку та дії, пов'язані з навчальною роботою. Студенти

	<p>мають самостійно виконувати та подавати на оцінювання лише результати власних зусиль та оригінальної праці. Студенти, які порушують «Кодекс честі університету», не отримують бали за це завдання, а в разі грубих порушень, курс не буде їм зараховано, студенти будуть направлені на повторне вивчення. При здачі індивідуальних навчально-дослідницьких робіт може проводитись перевірка на плагіат.</p> <p>В цілому студенти та викладачі мають дотримуватись:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Положення про запобігання плагіату випускних кваліфікаційних робіт здобувачів вищої освіти зі змінами та доповненнями</li> <li>- Кодекс честі студентів</li> <li>- Кодекс честі наукових, науково-педагогічних і педагогічних працівників НУВГП</li> <li>- Положення про виявлення та запобігання академічного плагіату в НУВГП</li> </ul> <p><a href="http://nuwm.edu.ua/sp/akademichna-dobrochesnistj">http://nuwm.edu.ua/sp/akademichna-dobrochesnistj</a></p>
Вимоги до відвідування	Студент зобов'язаний брати участь у всіх заняттях. Відпрацювати пропущені заняття можна при проведенні занять з іншою групою за тією ж темою або під час консультацій з предмету.
Оновлення	За ініціативою викладача зміст даного курсу оновлюється щорічно, враховуючи зміни у законодавстві України, наукові досягнення у фізичній культурі і спорті. Зміст даної навчальної дисципліни оновлюється на основі наукових досягнень і сучасних практик в даній галузі та змін у освітній програмі щодо програмних результатів навчання.
Академічна мобільність. Інтернаціоналізація	Електронні бібліотеки: <a href="http://lib.nuwm.edu.ua/index.php/korisni-posilannya/elektronni-biblioteki">http://lib.nuwm.edu.ua/index.php/korisni-posilannya/elektronni-biblioteki</a> Як знайти статтю у Scopus: <a href="http://lib.nuwm.edu.ua/index.php/biblioteka/novini/item/506-v-dopomohu-avtoram">http://lib.nuwm.edu.ua/index.php/biblioteka/novini/item/506-v-dopomohu-avtoram</a> База періодичних видань: <a href="https://www.scimagoir.com/">https://www.scimagoir.com/</a> Електронний каталог: <a href="http://nuwm.edu.ua/MySQL/">http://nuwm.edu.ua/MySQL/</a> Можливості доступу до електронних ресурсів та сервісів: <a href="http://lib.nuwm.edu.ua/index.php/biblioteka/novini/item/516-mozhlyvosti-dostupu-do-resursiv-i-servisiv">http://lib.nuwm.edu.ua/index.php/biblioteka/novini/item/516-mozhlyvosti-dostupu-do-resursiv-i-servisiv</a>

Лектор

Петрук Л.А., старший викладач.

Автор  
Старший викладач

Людмила ПЕТРУК



документ підписаний КЕП  
Номер документа СИЛ №170 від 2023-02-23 09:35:08.302  
Підписувач Сорока Валерій Степанович  
Підписувач (дані КЕП): СОРОКА ВАЛЕРІЙ СТЕПАНОВИЧ  
Сертифікат 2B6C7DF9A3891DA104000003947CE001A498F03  
Дійсний з 05.08.2022 15:21 до 05.08.2023 23:59

