

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

**08.01.87S**

**СИЛАБУС**

**освітньої компоненти**

**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's (first)
Галузь знань: <b>Освіта/Педагогіка</b>	01	Field of knowledge: <b>Education/Pedagogy</b>
Спеціальність: <b>Фізична культура і спорт</b>	017	Field of study: <b>Physical culture and sports</b>
Освітня програма: <b>Фізична культура і спорт</b>		Degree Programme: <b>Physical culture and sports</b>

РІВНЕ – 2023

Силабус освітнього компонента «Сучасні оздоровчі технології» для здобувачів вищої освіти ступеня «бакалавр», які навчаються за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт», спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Рівне. НУВГП. 2023. 6 с.

ОПП на сайті університету: <https://ep3.nuwm.edu.ua/25436/>

Розробник силябусу: Годлевський Петро Мечиславович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Силябус схвалений на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання

Протокол № 1 від «28» серпня 2023 року.

В.о. завідувача кафедри: Гамма Тетяна Вікторівна, к.б.н., доцент.

Гарант освітньої програми: Гамма Т.В., кандидат біологічних наук, доцент.

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІОЗ

Протокол № 1 від «29» серпня 2023 року.

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

© Годлевський П.М., 2023

© НУВГП, 2023

<b>ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА</b>	
<b>Сучасні оздоровчі технології</b>	
<b>ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ</b>	
<b>Ступінь освіти</b>	Бакалавр
<b>Освітні програми</b>	Фізична культура і спорт
<b>Спеціальність</b>	Фізична культура і спорт
<b>Рік навчання, семестр</b>	3-й рік, 5-й семестр
<b>Кількість кредитів</b>	4,0 кредити ЄКТС
<b>Лекції</b>	20
<b>Лабораторні</b>	36
<b>Самостійна робота</b>	64
<b>Форма підсумкового контролю</b>	Залік
<b>Мова викладання</b>	Українська
<b>ІНФОРМАЦІЯ ПРО РОЗРОБНИКІВ</b>	

## ПРОФАЙЛ ЛЕКТОРА



**Годлевський Петро Мечиславович**  
доцент, доцент кафедри теорії та методики  
фізичного виховання.

Вікіситет

[https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/  
Годлевський\\_Петро\\_Мечиславович](https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Годлевський_Петро_Мечиславович)

ORCID

<https://orcid.org/0000-0001-8655-4546>

Як комунікувати

[p.m.godlevsky@nuwm.edu.ua](mailto:p.m.godlevsky@nuwm.edu.ua)

## ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

### Мета та завдання

**Мета:** формування теоретичних знань, практичних умінь та навичок з тенденцій розвитку сучасних технологій оздоровлення населення щодо побудови різних видів оздоровчих програм, визначення особливостей впливу кожної з них на осіб різних вікових категорій з використання спортивних споруд, спеціального обладнання та інвентарю.

**Основне завдання:** ознайомити студентів зі змістом курсу, визначення педагогічних основ професійного становлення фахівця з фізичної культури і спорту. та розвиток його педагогічної та професійної майстерності.

### Посилання щодо розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle

<https://exam.nuwm.edu.ua/user/index.php?id=5773>

### Компетентності

ЗК 1. Здатність до аналізу та синтезу.

ЗК 4. Здатність застосовувати методи ефективного спілкування.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях

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

ФК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

ФК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

ФК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.

ФК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

### 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.

### Структура та зміст освітнього компоненту

#### ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ (20 год)

**Тема 1.** Сучасні оздоровчі технології як наукова та навчальна дисципліна.

**Тема 2.** Основи сучасних оздоровчих технологій.

**Тема 3.** Технології створення та впровадження оздоровчих технологій серед населення.

**Тема 4.** Класифікація сучасних оздоровчих програм.

**Тема 5.** Програми оздоровчої спрямованості.

**Тема 6.** Характеристика найбільш популярних видів оздоровчих технологій.

**Тема 7.** Йога, як вид оздоровчих технологій.

**Тема 8.** Оздоровче силове тренування.

**Тема 9.** Самозахист як вид оздоровчих технологій.

**Тема 10.** Аспекти оздоровчої програми засобами жіночого самозахисту.

### ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ (36 год)

1. Обґрунтування навчальної дисципліни «Сучасні оздоровчі технології», історія розвитку.
2. Наврядки визначення сучасних оздоровчих технологій.
3. Фактори створення оздоровчих програм.
4. Класифікація сучасних оздоровчих програм. Огляд фітнес програм.
5. Характеристика програм аеробної спрямованості.
6. Напрямки і основні види оздоровчих програм.
7. Стародавня індійська система оздоровчих технологій.
8. Силова аеробіка як вид оздоровчих технологій.
9. Оздоровчі технології на основі методики самозахисту.
10. Вимоги техніки безпеки та прийоми страхування на заняттях самозахистом у ЗВО.
11. Основа та принципи самозахисту.
12. Елементи прийомів звільнення (захисту).
13. Тактика ведення захисту.
14. Візуальна оцінка нападника.

#### Методи та технології навчання

Методи: демонстрація, мозковий штурм, аналіз ситуації;

Технології:

*Імітаційні* (тренувальні, нападник - захисник).

*Неімітаційні* (розгляд проблемних психологічних питань, демонстрація відео).

*Робота в малих групах (команді).*

*Аналіз конкретних ситуацій (case study).*

*Консультації*

#### Форми проведення занять

Лекції, практичні заняття, аналіз конкретних ситуацій, тренування, дискусії.

#### Інструменти, обладнання, програмне забезпечення

Література, тексти з інтернету; схеми та малюнки на екрані та/або на паперових носіях; презентації, інструкції, фото та відео.

#### Порядок оцінювання

Знання, вміння та навички, набуті під час занять, оцінюватимуться на практичних заняттях та колоквіумі по всьому матеріалу. За аудиторні заняття отримують від 0 до 60 балів.

Два модульних контролі, кожен з яких оцінюється в 20 балів, проходять у формі тестування.

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 модульні (теоретичний) контроль знань, модуль 1, модуль 2, бали	40
Усього за дисципліну	100

Лінк на нормативні документи, що регламентують проведення поточного та підсумкового контролів знань студентів, можливість їм подання апеляції: <http://nuwm.edu.ua/strukturni-pidrozdili/navch-nauk-tsentr-nezaleznoho-otsiniuvanniaznan>

#### Рекомендована література (основна, допоміжна)

1. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // Указ Президента України від 28 вересня 2004 року №1148/2004. 81 с.
2. Беляк Ю., Грибовська І., Музика Ф., Іваночко В., Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.

3. Булатова М.М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения // *Теорія і методика фізичного виховання і спорту* / М.М. Булатова. 2007. № 1. С. 3-7.
4. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних начальних закладів. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
5. Годлевський П.М. Жіночий самозахист: [навчальний посібник] / П.М. Годлевський, Б.Д. Зубрицький. Рівне: НУВГП, 2015. 162 с.
6. Олексієнко Я.І. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. / Я.І. Олексієнко, П.М. Гунько. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання / Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту / Під ред. Т.Ю. Круцевич. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. Т-2. С. 320-353.
8. Школа О.М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник / О.М. Школа, А.В. Осіпцов; Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 2017. 217 с

### **Інформаційні ресурси в Інтернет**

1. Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України:  
<http://www.mon.gov.ua>
2. Офіційний сайт Національної академії наук України:  
<http://www.nas.gov.ua/>
3. Офіційний сайт Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського:  
<http://www.nbuv.gov.ua/>

### **Поєднання навчання та досліджень**

Діючий студентський науковий гурток «Діагностика стану здоров'я пацієнтів та складання програм фізичної терапії». 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.

## **ПОЛІТИКИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ**

### **Перелік соціальних, «м'яких» навичок (softskills)**

Взаємодія з людьми, вміння працювати в команді, колективі, здатність до навчання, здатність логічно обґрунтовувати позицію, знаходити вихід зі складних ситуацій, комунікаційні якості, навички усного спілкування, вміння говорити на публіку, публічні виступи, самопрезентація, працелюбність, саморозвиток, творчі здібності (креативність).

### **Дедлайни та перескладання**

Перездача відбувається шляхом відпрацювання лабораторних занять з іншою підгрупою студентів. Можливе отримання додаткових балів за волонтерську роботу у реабілітаційному центрі інституту. Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно «Порядку ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП», <https://ep3.nuwm.edu.ua/25072>. Згідно цього документу і реалізується право студента на повторне вивчення дисципліни чи повторне навчання на курсі. Перездача модульних контролів здійснюється згідно графіку.

Оголошення стосовно дедлайнів задачі та перездачі оприлюднюються на сторінці MOODLE <https://exam.nuwm.edu.ua/>

### **Неформальна та інформальна освіта**

Студенти мають право на перезарахування результатів навчання, набутих у неформальній та інформальній освіті згідно відповідного Положення про неформальну освіту. <http://ep3.nuwm.edu.ua/18660/>.

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 даного освітнього компоненту, його програми та перевірялись в підсумковому оцінюванні.

### **Правила академічної доброчесності**

Всі студенти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що пов'язані з навчальною роботою. Студенти мають самостійно виконувати та подавати на оцінювання лише результати власних зусиль та оригінальної праці.

Здобувачі не допускаються до списування та обману – за порушення принципів академічної доброчесності викладач може накладати санкції: зниження балів, повернення роботи на

доопрацювання, не допущення до захисту роботи та ін.

В цілому студенти та викладачі мають дотримуватися «Порядку перевірки навчальних, випускних кваліфікаційних, навчально-методичних та наукових робіт на наявність ознак академічного плагіату в НУВГП» (<https://ep3.nuwm.edu.ua/24856/>).

#### **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.

Заняття онлайн можуть проводитися за допомогою Google Meet за кодом.

Студент має право оформити індивідуальний графік навчання згідно відповідного положення <http://ep3.nuwm.edu.ua/6226/>

Здобувачі можуть на заняттях використовувати мобільні телефони та ноутбуки за дозволом викладача.

*Лектор  
к.фіз.вих., доцент*

*Годлевський П.М.*

**Автор  
Доцент**

**Петро ГОДЛЕВСЬКИЙ**

**Затверджено**

**Проректор з науково-педагогічної та  
навчальної роботи**

**Валерій СОРОКА**



документ підписаний КЕП  
Номер документа СИЛ №1179 від [sDateTime\_SignWriteAgree\_Last]  
Підписувач Сорока Валерій Степанович  
Підписувач (дані КЕП): [oSignECP.sSigner\_Sert]  
Сертифікат 58E2D9E7F900307B04000000807E2D0054327D00