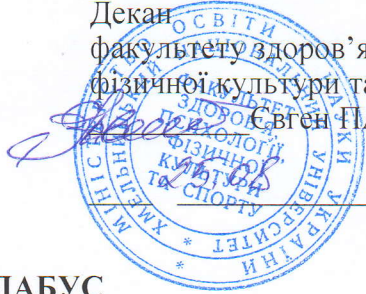


**ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту**  
**Кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Декан  
 факультету здоров'я, психології,  
 фізичної культури та спорту  
 Євген ПАВЛЮК



2022

**СИЛАБУС**

Навчальна дисципліна **Сучасні здоров'язбережувальні технології**

Рівень вищої освіти **третій (освітньо-науковий)**

**Загальна інформація**

Позиція	Зміст інформації
Викладач(і)	Павлюк Євген Олександрович
Профайл викладача	<a href="https://fzpfks.khmnu.edu.ua/pavlyuk-yevgen-oleksandrovych/">https://fzpfks.khmnu.edu.ua/pavlyuk-yevgen-oleksandrovych/</a> <a href="https://tmfvs.khmnu.edu.ua/vykladachi/">https://tmfvs.khmnu.edu.ua/vykladachi/</a>
Е-mail викладача(ів)	pavlukev@khmnu.edu.ua
Контактний телефон	0679878187
Сторінка дисципліни в ІСУ	<a href="https://msn.khmnu.edu.ua/course/view.php?id=4972">https://msn.khmnu.edu.ua/course/view.php?id=4972</a>
Консультації	<b>он-лайн:</b> за необхідністю та попередньою домовленістю

*Характеристика дисципліни*

Статус дисципліни	Форма навчання	Курс	Семестр	Загальний обсяг		Кількість годин						Форма семестрового контролю			
				Кредити ЄКТС	Години	Аудиторні заняття				Індивідуальна робота студента	Самостійна робота, в т.ч. ІРС	Курсовий проект	Курсова робота	залік	іспит
						Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття						
В	Д	1	2	4	120	54	36	-	18	-	66	-	-	+	-
В	З	1	2	4	120	12	4	-	8	-	108	-	-	+	-

*Анотація дисципліни*

Дисципліна «Сучасні здоров'язбережувальні технології» – є вибірковою навчальною дисципліною, яка вивчається здобувачем освіти третього освітньо-наукового рівня за спеціальністю Освітні, педагогічні науки. Навчальна дисципліна «Сучасні здоров'язбережувальні технології» містить суть основ здоров'я – науки про індивідуальне здоров'я людини, його формування, збереження, зміцнення та відновлення; досліджуються проблеми впровадження здорового способу життя, виховання культури людини в усіх сферах діяльності, які відбиваються на її здоров'ї.

Дисципліна викладається для здобувачів освіти денної та заочної форм навчання за спеціальністю Освітні, педагогічні науки третього освітньо-наукового рівня. При викладанні дисципліни використовуються активні та творчі форми проведення занять, зокрема лекції та практичні заняття з використанням технічних засобів навчання.

*Мета і завдання дисципліни*

**Мета дисципліни:** формування і розвиток у здобувачів освіти компетентностей для здійснення професійної діяльності в ключових теоретичних і практичних питаннях сучасних здоров'язбережувальних технологій. Висвітлити знання здобувачам освіти про здоров'я як категорії, що має кількісну і якісну характеристику, якою можна управляти (формуванати, зберігати, зміцнювати).

**Завдання дисципліни:** сформувати системні компетентності у питаннях сучасних здоров'язбеоужувальних технологій; забезпечити теоретико-методичну підготовку, необхідну у вирішенні практичних завдань професійної діяльності; надати знання про основні положення з проблематики сучасних здоров'язбережувальних технологій для здійснення професійної діяльності; навчити визначати перспективи подальших практичних завдань у здоров'язбережувальних технологіях та їх реалізація; надати відомості про наукові теорії та концепції, використання сучасних методів та технологій, необхідних для вирішення визначених завдань у педагогіки.

**Очікувані результати навчання.**

Здобувач освіти, який успішно завершив вивчення дисципліни, повинен:

**уміти:** сформувати системні знання та визначити фактори підвищеного ризику розвитку хвороб, визначення їх характеру й сили з наступним складанням прогнозу; забезпечити теоретико-методичну підготовку, необхідну в майбутній професійній діяльності; оволодіти вмінням застосовувати отримані знання в оцінці ідей та явищ здоров'язбереження як результату взаємодії індивіда та навколишнього середовища – умов його існування, провідних мотивів його життєдіяльності та світосприйняття в цілому.

**володіти:** знаннями, що стосуються особливостей сучасного розвитку цивілізації та необхідність нових підходів до збереження здоров'я, сучасним понятійним апаратом, науковими концепціями, теоріями та технологіями; спеціалізованими концептуальними знаннями, що включають сучасні наукові здобутки у технологіях здоров'язбереження, принципів формування здоров'я.

**Тематичний план дисципліни і календар його виконання.**

**Таблиця 3 – Тематичний план дисципліни**

№ тижня	Тема лекції*	Тема практичного заняття*	Самостійна робота студентів		
			Зміст	Год	Література
1	2	3	4	5	6
1 2	Вступ до методики основ здоров'я.	Висвітлено особливості сучасного розвитку цивілізації та необхідність нових підходів до збереження здоров'я. Технології методики основ здоров'я та їх реалізація.	Опрацювання лекційного матеріалу №1, відповідних літературних джерел, підготовка до практичного заняття.	12	Література [3 с.14-28, 4 с. 3-10, 3 с. 5-14].
3 4	Прогнозування здоров'я.	Психосоматична конституція людини як прогностичний фактор. Фактори ризику виникнення захворювань.	Опрацювання лекційного матеріалу №2, Підготовка до практичного заняття.	14	Література [6 с.22-48, 13 с. 37-51, 16 с. 78-105].
5 6	Основні принципи формування здоров'я.	Поняття про формування здоров'я. Основні принципи формування фізичного здоров'я. Основні принципи формування психічного здоров'я. Фактори формування здоров'я у різних вікових групах.	Опрацювання лекційного матеріалу №3, підготовка до практичного заняття.	14	Література [3с.142-388, 4 с. 152-210].
7 8	Інтегративний підхід до управління здоров'ям.	Принцип цілісності організму. Оптимізація життєвого простору людини.	Опрацювання лекційного матеріалу №4, підготовка до практичного заняття.	12	Література [3с.72-118, 4 с. 115-140].
9 10	Біологічний потенціал здоров'я: спадковість, конституція, ритми та їхній вплив на життя людини.	Біологічні ритми: вплив на життя і здоров'я людини.	Опрацювання лекційного матеріалу №5 Підготовка до практичного заняття. Підготовка до тестового контролю ТК1.	14	Література [1 с.1-2, 4 с. 33-80, 5 с. 326-330].

1	2	3	4	5	6
11 12	Генетика і здоров'я.	Подано характеристику комбінації рецесивного, і домінантного успадкування.	Опрацювання лекційного матеріалу №6, відповідних літературних джерел, підготовка до практичного заняття.	14	[1 – 9], Література [3 с.212-298, 4с. 315-380].
13 14	Донозологічна характеристика функціональних систем організму.	Дана тема присвячується обґрунтуванню оцінки енергопотенціалу (резервів біоенергетики) на рівні організму. Розкривається інформативність рівня соматичного здоров'я, який визначається за резервами біоенергетики.	Опрацювання лекційного матеріалу №7, відповідних літературних джерел, підготовка до практичного заняття.	14	Література [3с.458-481, 4 с. 213-220].
15 16	Діагностика рівня індивідуального здоров'я.	Висвітлено донозологічна діагностика здоров'я за функціональними і прямими показниками.	Опрацювання лекційного матеріалу №8 Підготовка до практичного заняття. Підготовка до написання контрольної роботи КР.	14	Література [5 с.326-330, 10 с. 3-32].
17 18	Науково-методичне забезпечення сучасних здоров'язбережувальних технологій у закладах вищої освіти.	Подано закономірності розвитку, зміцнення, збереження та відновлення здоров'я людини, що визначається засобами, формами, методами, ідеями і теоріями.	Опрацювання лекційного матеріалу №9, відповідних літературних джерел, підготовка до практичного заняття, тестового контролю 2.	12	Лекція 9 (Moodle ХНУ).

**Примітка.\*** Для здобувачів освіти денної форми навчання лекції проводяться щотижня – дві години і практичні заняття – по дві години щотижня. Для здобувачів освіти заочної форми навчання лекції та практичні заняття проводяться у відповідності до встановленого розкладу.

#### **Політика дисципліни.**

Організація освітнього процесу в Університеті відповідає вимогам положень про організаційне і навчально-методичне забезпечення освітнього процесу, освітній програмі та навчальному плану. Здобувач освіти зобов'язаний відвідувати лекції і практичні заняття згідно з розкладом, не запізнюватися на заняття, практичні завдання виконувати відповідно до графіка. Пропущене практичне заняття студент зобов'язаний виконати та опрацювати самостійно у повному обсязі і відвідувати перед викладачем не пізніше, ніж за тиждень до чергової атестації. До практичних занять здобувач освіти має підготуватися за відповідною темою.

#### **Критерії оцінювання результатів навчання.**

Оцінювання академічних досягнень студента здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Кожний вид роботи з дисципліни оцінюється за інституційною чотирибальною шкалою. Методи та форми контролю і оцінювання навчальних досягнень: усне опитування, письмове опитування, тестування, самоконтроль; виконання домашніх завдань.

Поточний контроль здійснюється під час проведення аудиторних занять. Форми проведення поточного контролю під час навчальних занять проходять у вигляді тестового. Під час контролю визначається рівень засвоєння теоретичного матеріалу дисципліни. Тестові контролю (ТК1, ТК2) проводиться на 5 і 11 тижнях і має на меті перевірку знань за темами 1-5, 6-9 відповідно. Для заочної форми навчання тестові контролю проводяться за графіком сесії. Окрім того здобувачі освіти отримують оцінку за виконання контрольної роботи (КР) (виконання ситуаційних завдань).

Оцінка, яка виставляється за виконання практичної роботи (ПР), складається з таких елементів: усне опитування здобувачів освіти перед допуском до виконання контрольної роботи; знання теоретичного матеріалу з теми. Засвоєння студентом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється тестуванням.

Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих позитивно з урахуванням коефіцієнта вагомості.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінювання стану оволодіння теоретичними знаннями та практичними навичками з дисципліни «Науково-методичне забезпечення діяльності суб'єктів фізичної культури і спорту», і проходить у вигляді іспиту (іспит проводиться у формі тестування – підсумковий тест (ПТ)). Під час семестрового контролю враховуються результати здачі усіх видів робіт.

Тестовий контроль		Практична робота	Контрольна робота	Семестровий контроль
TK1	TK2	ПР	КР	Іспит (ПТ)
<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>

**Оцінювання знань студентів здійснюється за такими критеріями:**

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій
Відмінно	Студент глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; уміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає, логічний виклад відповіді державною мовою (в усній або у письмовій формі), демонструє якісне оформлення роботи і володіння спеціальними інструментами. Студент не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки. При відповіді допустив дві–три несуттєві похибки.
Добре	Студент виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом і фаховою термінологією, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних задач; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання закономірностей тощо. Відповідь студента будується на основі самостійного мислення. Студент у відповіді допустив дві–три несуттєві помилки.
Задовільно	Студент виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою. Як правило, відповідь студента будується на рівні репродуктивного мислення, студент має слабкі знання структури курсу, допускає неточності і суттєві помилки у відповіді, вагається при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим, набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді.
Незадовільно	Студент виявив розрізнені, безсистемні знання, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекручує їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка "незадовільно" виставляється студенту, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення дисципліни.

**Співвідношення вітчизняної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС**

Оцінка ECTS	Інституційна шкала балів	Інституційна оцінка	Критерії оцінювання	
A	4,75-5,00	5	Зараховано	<b>Відмінно</b> – глибоке і повне опанування навчального матеріалу і виявлення відповідних умінь та навичок.
B	4,25-4,74	4		<b>Добре</b> – повне знання навчального матеріалу з кількома незначними помилками.
C	3,75-4,24	4		<b>Добре</b> – в загальному правильна відповідь з двома-трьома суттєвими помилками.
D	3,25-3,74	3		<b>Задовільно</b> – неповне опанування програмного матеріалу, але достатнє для практичної діяльності за професією.
E	3,00-3,24	3		<b>Задовільно</b> – неповне опанування програмного матеріалу, що задовольняє мінімальні критерії оцінювання
FX	2,00-2,99	2	Незараховано	<b>Незадовільно</b> – безсистемність одержаних знань і неможливість продовжити навчання без додаткових знань з дисципліни

Оцінка ECTS	Інституційна шкала балів	Інституційна оцінка	Критерії оцінювання
F	0,00-1,99	2	<b>Незадовільно</b> – необхідна серйозна подальша робота і повторне вивчення дисципліни.

*Рекомендована література*

**Основна література**

1. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”.
2. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология (избранные лекции)/ Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. – К.: Здоров’я, 2018. – 248 с.
3. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / Брехман И. И.
4. Булич Е. Г. Валеология. Теоретичні основи валеології / Булич Е. Г., Муравов І. В.: Навч. Посібник – К.: ІЗМН, 2016. – 346 с.
5. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие / упоряд.: Белов В. И., Михайлович Ф. Ф. – К., 2017. – 664 с.
6. Грибан В. Г. Валеология /: Навчальний посібник / Віталій Григорович Грибан – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.
7. Казин Э. М. Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию: Учеб.пособие / Казин Э. М., Блинова Н. Г., Литвинова Н. А. М.: – Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2010. – 192 с.

**Додаткова література**

8. Основы валеологии. В трех книгах /Под общей редакцией академика В. П. Петленко.- К.: Олимпийская литература. Т.1. – 444с., Т.2. – 2019. – 351 с., Т3. – 447 с.
9. Романовська Д. Д. Основы психосексуальної культури: Навчально-методичний посібник/ Д. Д. Романовська Д. Д., С. І. Собкова. – Чернівці: Золоті литаври, 2003. – 168 с.
10. Цимбал Н. М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров’я. Навчально – методичний посібник. – Наталя Цимбал. – Тернопіль: “Навчальна книга – Богдан”, 2000. – 168 с.
11. Шмалей С. В. Основы наркологии / Світлана Шмалей. – Херсон : 2018. – 208 с