



Силабус навчальної дисципліни
«Сучасні здоров'язбережувальні технології»

Спеціальність	А7 «Фізична культура і спорт»
Освітня програма	Фізична культура і спорт
Освітній рівень	другий (магістерський)
Статус дисципліни	Обов'язкова
Мова викладання	Українська
Курс / семестр	1 курс; 1 семестр
Кількість кредитів ЄКТС	3
Розподіл за видами занять та годинами навчання	Лекції - 16 год.
	Практичні - 16 год.
	Самостійна робота - 58 год.
Форма підсумкового контролю	Диференційований залік
Кафедра	Фізичної культури та спорту, Каб. 144, корпус Ц, https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-kulturi-ta-sportu.html
Викладач (-і)	Йопа Т.В., старший викладач кафедри
Контактна інформація викладача (-ів)	yopatanya@gmail.com
Дні занять	За розкладом, відповідно до графіку навчального процесу
Консультації	аудиторія 143 Ц відповідно до графіку

Мета навчальної дисципліни. Метою вивчення навчальної дисципліни «Сучасні здоров'язбережувальні технології» є ознайомлення з принципами, методами та практичними підходами сучасних здоров'язбережувальних технологій для формування знань, умінь і навичок підтримки та зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я людини в умовах навчальної, професійної та повсякденної діяльності.

Програмні результати навчання

ПРН 2. Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.

ПРН 6. Відшукувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію.

ПРН 10. Уміти застосовувати сучасні здоров'язбережувальні технології у сфері фізичної культури та спорту.

ПРН 11. Організувати фізкультурно-оздоровчу роботу та оздоровчо-рекреаційну рухову активність різних груп населення.

ПРН 12. Розробляти, застосовувати та реалізовувати програми фізкультурно-спортивної реабілітації, методи та методики адаптивної фізичної культури та спорту.

Передумови для навчання є навчальні дисципліни є знання студентів ОПІ першого (бакалаврського) рівня вищої освіти «Загальна теорія здоров'я», «Теорія і технологія оздоровчо-рекреаційної рухової активності», «Сучасні фітнес-технології», «Основи фізкультурно-спортивної реабілітації», «Основи масажу».



Зміст навчальної дисципліни. 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Тема 1. Вступ. Предмет курсу «Сучасні здоров'язбережувальні технології».

Тема 2. Сутність поняття «здоров'я».

Тема 3. Фізичне здоров'я та психічне здоров'я.

Тема 4. Технології визначення соматичного здоров'я.

Тема 5. Організація здоров'язбережувального простору в загальноосвітніх та спортивних закладах.

Тема 6. Поняття здорового способу життя. Суспільні аспекти здорового способу життя. Фізична культура і спорт як основний компонент здорового способу життя.

Тема 7. Роль рекреації у розвитку сучасних здоров'язбережувальних технологій.

Тема 8. Основи здорового способу життя: соціальні та фізичні компоненти.

Сторінка курсу на платформі Moodle

<https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=3236>

Рекомендовані джерела.

1. Дугчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті. К.: Олімпійська література, 2019. 112 с.
2. 2. Пермяков О., Йопа Т. Проектування освітнього здоров'язбережувального середовища на засадах педагогічної ергономіки / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2023. Випуск 3 К (123) 20. С. 361–365.
3. Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник / укладач: Цибульська В. В., Безверхня Г. В. Умань: ВПЦ «Візаві», 2020. 220 с.
4. Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Оригінал, 2020. 724 с. Допоміжна 1. Бондар А. С. Менеджмент рекреаційно-оздоровчої роботи. Х., 2021. 176 с.
5. Булатова М. М., Усачов Ю. О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2018. Т. 2. 354 с.
6. Обухівська А. Г. Сучасні технології збереження здоров'я учнів у діяльності психологічної служби і психолого-медико-педагогічних консультацій: Посіб. / авт. кол.: А. Г. Обухівська., Т. В. Жук, О. А. Зеленько та ін.; за ред. А. Г. Обухівської. К.: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2020. 218 с.
7. Оніщук Л. М., Йопа Т. В. Вектори здоров'язбережувального освітнього простору закладу вищої освіти / Рухова активність і здоров'язбереження людини. Монографія; за ред. 20 В. М. Пристинського, Т. М. Пристинської. Слов'янськ: ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2024. С. 187–224.
8. Рибалко Л. М., Пермяков О. А., Синиця Т. О., Остапов А. В., Йопа Т. В. Організація здоров'язбережувального середовища / Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: збірник наук. пр., 2020. № 69. Т. 3. С. 106–111.
9. Технології здоров'язбереження: теорія і практика: колективна монографія / за заг. ред. професора Л.М. Рибалко. Полтава : НУПП, 2022. 324 с.
10. Larysa M. Onishchuk. Changes in Physical and Mental Health Indicators of Law Enforcement Officers in the Process of their Professional Activities / Ivan M. Okhrimenko, Nataliya V. Volynets, Natalia E. Penkova, Iryna S. Dekhtiarenko, Nataliia V. Hresa, Larysa M. Onishchuk, Svitlana S. Okhrimenko. Czasopismo polskiego towarzystwa balneologii i medycyny fizycznej journal of the polish balneology and physical medicine association tom lxiv numer 5 (171)/2022. Zmiany we wskaźnikach zdrowia



fizycznego i psychicznego funkcjonariuszy organów ścigania w trakcie ich aktywności zawodowej C 278-284. (Web of Science).

11. Оніщук Л. М., Особливості вивчення та формування позитивного психологічного клімату спортивної команди / Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти / Вісник Луганського НУ імені Тараса Шевченка. 2022 Серія: Педагогічні науки С. 155–167 (стаття категорія Б)
12. Ivan M. Okhrimenko, Vadym V. Barko, Lesia V. Vavryk, Vadym D. Chornous, Svitlana S. Okhrimenko, Yurii V. Aleksandrov, Larysa M. Onishchuk /THE IMPACT OF PROFESSIONAL STRESS ON THE MENTAL HEALTH OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS./ Wiadomości Lekarskie Medical Advances, VOLUME LXXVI, ISSUE 6, JUNE 2023 P 1428-1436. . (стаття Scopus)
13. Lina M. Rybalko, Larysa M. Onishchuk, Tetiana Yu. Hulko, Tatiana V. Yopa, Ruslan V. Zhalii, Andrian V. Ostapov, Vitalii P. Horhol Preparation of Future Specialists in Physical Culture and Sports with an Aim of Preserving and Restoring Physical and Mental Health of Individuals . Acta Balneologica JOURNAL OF THE POLISH BALNEOLOGY AND PHYSICAL MEDICINE ASSOCIATION Aluna Publishing 2023-2024 NOVEMBER-DECEMBER VOL. LXV NUMBER 6 (178) C 401-404 (Web of Science)

Система оцінювання результатів навчання:

Загальна трудомісткість дисципліни – 100 балів, із них: при підсумковому контролі у вигляді диференційованого заліку 70 балів відведено на поточний контроль, а 30 балів – на підсумковий (для допуску до заліку необхідно мати не менше 35 балів поточної успішності). Більш детальна інформація щодо оцінювання наведена в робочій навчальній програмі дисципліни.

Накопичування балів з навчальної дисципліни

Види навчальної роботи	Мах кількість балів	
Виконання завдань на практичному занятті	70	
Диференційований залік	30	
Максимальна кількість балів	100	
Відповідність шкали оцінювання ЄКТС національній системі оцінювання та шкалі оцінювання Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»		
Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	A	відмінно
82 – 89	B	добре
74 – 81	C	
64 – 73	D	задовільно
60 – 63	E	
35 – 59	FX	незадовільно
1 – 34	F	



Політики навчальної дисципліни:

Вивчення навчальної дисципліни потребує роботи з інформаційними джерелами, підготовки до лекцій і практичних занять, виконання усіх завдань згідно з навчальним планом.

Підготовка до практичних занять передбачає: ознайомлення з питаннями, які виносяться на заняття з відповідної теми; вивчення лекційного матеріалу. Рішення практичних завдань повинно демонструвати ознаки самостійності виконання здобувачем такої роботи, відсутність ознак повторюваності та плагіату.

Присутність здобувачів вищої освіти на практичних і лекційних заняттях є обов'язковою, важливою також є їх участь в обговоренні всіх питань теми. Пропущені заняття мають бути відпрацьовані. Здобувач вищої освіти повинен дотримуватися навчальної етики, поважно ставитися до учасників процесу навчання, дотримуватися дисципліни й часових (строкових) параметрів навчального процесу.

Більш детальну інформацію щодо компетентностей, результатів навчання, методів навчання, форм оцінювання, самостійної роботи наведено у Робочій програмі навчальної дисципліни <https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=3236>.

Силабус затверджено на засіданні кафедри «Фізичної культури та спорту»

28 серпня 2025 р. Протокол № 1