



Силабус навчальної дисципліни
«Моделювання здорового способу життя
та фізкультурно-оздоровчої діяльності»

Спеціальність	<i>A7 «Фізична культура і спорт»</i>
Освітня програма	<i>Фізична культура і спорт</i>
Освітній рівень	<i>другий (магістерський)</i>
Статус дисципліни	<i>обов'язкова</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
Курс / семестр	<i>1 курс; 1 семестр</i>
Кількість кредитів ЄКТС	<i>3</i>
Розподіл за видами занять та годинами навчання	<i>Лекції – 16 год.</i>
	<i>Практичні – 16 год.</i>
	<i>Самостійна робота – 58 год.</i>
Форма підсумкового контролю	<i>Диференційований залік</i>
Кафедра	<i>Фізичної культури та спорту, каб. 144, корпус Ц, https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-kulturi-ta-sportu.html</i>
Викладач (-і)	<i>Рибалко Ліна Миколаївна, д.пед.н., професор</i>
Контактна інформація викладача	<i>e-mail: lina-rybalko@ukr.net</i>
Дні занять	<i>За розкладом, відповідно до графіку навчального процесу</i>
Консультації	<i>аудиторія 143 Ц відповідно до графіку</i>
Мета навчальної дисципліни – сформувати у магістрів системні знання, уміння та навички з теоретичного обґрунтування, проектування й моделювання здорового способу життя та фізкультурно-оздоровчої діяльності різних груп населення, здатність застосовувати сучасні технології й методи для збереження, зміцнення та відновлення здоров'я засобами фізичної культури.	
Програмні результати навчання РН6. Відшукувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію. РН8. Організовувати ефективну роботу колективу, спрямовану на досягнення визначених цілей з урахуванням економічних, правових та етичних аспектів. РН9. Розробляти та реалізовувати наукові і прикладні проекти, спрямовані на розв'язання проблем інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту, а також дотичні до неї міждисциплінарні проекти. РН11. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом організації фізкультурно-оздоровчої роботи та оздоровчого фітнесу	
Передумови для навчання Передумовою вивчення навчальної дисципліни є знання студентів з таких дисциплін, як: «Теорія і методика фізичного виховання у закладах освіти», «Фітнес технології у спорті», з якими встановлені міждисциплінарні зв'язки на засадах інтеграції та науковості	
Індивідуальні завдання	<i>не передбачені</i>
Зміст навчальної дисципліни Тема 1. Здоровий спосіб життя, складники та чинники, що його визначають. Тема 2. Теорія здорового способу життя та фізкультурно-оздоровчої діяльності. Тема 3. Поняття про модель та процес моделювання. Тема 4. Принципи програмування та моделювання здорового способу життя людини. Тема 5. Основи фізкультурно-оздоровчої діяльності. Тема 6. Культура здорового способу життя. Тема 7. Основні методи прогнозування здорового способу життя та фізкультурно-оздоровчої діяльності. Тема 8. Оцінка ефективності здорового способу життя та фізкультурно-оздоровчої діяльності.	
Сторінка курсу на	https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=3719



платформі Moodle		
Рекомендовані джерела		
1. Єжова О. О., Кириченко В. І. Основи популяризації здорового способу життя : навч. посібник. Суми : Сумський державний університет, 2024. 154 с. 2. Зеніна І. В., Добровольський В. Е., Шишацька В. І. Основи здорового способу життя: оздоровчі фітнес-програми : навч. посібник для здобувачів ступеня бакалавра. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 78 с. 3. Кошель В. М., Костирко Ю. В. Науково-теоретичні засади формування здорового способу життя посіб. – Чернівці : ФОП Баликіна О.В., 2018. 145 с. 4. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя : навч. посіб. – Київ : МП «Леся», 2013. 160 с. 5. Рибалко Л.М. Моделювання здорового способу життя та фізкультурно-оздоровчої діяльності : конспект лекцій для студентів денної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». – Полтава : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. – 90 с. 6. Шепеленко Т. В. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя : навч. посібн. – Харків : УкрДУЗТ, 2018. 180 с.		
Система оцінювання результатів навчання		
За результатами поточного контролю протягом семестру студент може отримати максимально 70 балів, за результатами підсумкового контролю 30 балів. Студент, який повністю виконав програму навчальної дисципліни і отримав достатню рейтингову оцінку (не менше 35 балів), допускається до підсумкового контролю з дисципліни. Більш детальна інформація щодо оцінювання наведена в робочій навчальні програмі.		
Накопичування балів з навчальної дисципліни		
Види навчальної роботи	Мах кількість балів	
Робота на заняттях та виконання практичних завдань	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	
60–63	E	задовільно
35–59	FX	
1–34	F	
Політика 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 має демонструвати ознаки самостійності виконання студентом такої роботи, відсутність ознак повторюваності та плагіату. Присутність студентів на практичних і лекційних заняттях є обов’язковою, важливою також є їхня участь в обговоренні всіх питань теми. Пропущені заняття мають бути відпрацьовані. Студент		



має дотримуватися навчальної етики, поважно ставитися до учасників процесу навчання, дотримуватися дисципліни та 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=3719>

Силабус затверджений на засіданні кафедри фізичної культури та спорту
28 серпня 2025 р. Протокол № 1