



СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЗДОРОВ' ЯЗБЕРЕЖЕННЯ

вибіркова дисципліна

для здобувачів освіти другого (магістерського) рівня освіти
спеціальності А7 Фізична культура і спорт
освітніх програм 2.А7.00.01 «Фізичне виховання» та 2.А7.00.02
«Тренерська діяльність та спортивна підготовка»



Розробник курсу:



Ляхова

Інна Миколаївна,

доктор педагогічних наук, професор
професор кафедри фізичного
виховання і педагогіки спорту
Київського столичного університету
імені Бориса Грінченка

Мета і завдання дисципліни:

Мета дисципліни – здійснення підготовки висококваліфікованих, конкурентоспроможних фахівців у галузі фізичної культури і спорту, здатних до розв'язання складних професійних завдань на методологічних і дидактичних засадах, проведення різних форм занять фізичної культури і спорту на основі компетентнісного, здоров'язбережувального та комплексного підходів з використанням сучасних здоров'язбережувальних технологій, створення ефективних організаційно-педагогічних умов для активізації навчальної, та навчально-тренувальної та здоров'язбережувальної діяльності тих, хто займаються.

Вивчення дисципліни формує *інтегральну компетентність* формування здатності розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.

Завдання дисципліни для здобувачів освіти освітньої програми 017.00.01 «Фізичне виховання»:

- 1) Розвинути здатність діяти соціально відповідально та свідомо (ЗК1).
 - 2) Сформувати здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми (ЗК4)
 - 3) Опанувати здатність до адаптації та дії в новій ситуації (ЗК3).
 - 4) Сформувати здатність до ефективного застосування оздоровчих та рекреаційних технологій в практиці організації рухової активності різних груп населення (СК11).
 - 5) Опанувати здатність до застосування засобів та методів діагностики психологічного стану осіб, які займаються фізичною культурою і спортом (СК 13).
-

Завдання дисципліни для здобувачів освіти освітньої програми 017.00.02 «Тренерська діяльність та спортивна підготовка»:

- Розвинути здатність діяти соціально відповідально та свідомо (ЗК1);
- Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети (ЗК7).
- Сформувати здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проєкти у сфері фізичної культури і спорту (СК2);
- Опанувати здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури і спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів (СК4);
- Сформувати здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності (СК5).

Програмні результати навчання:

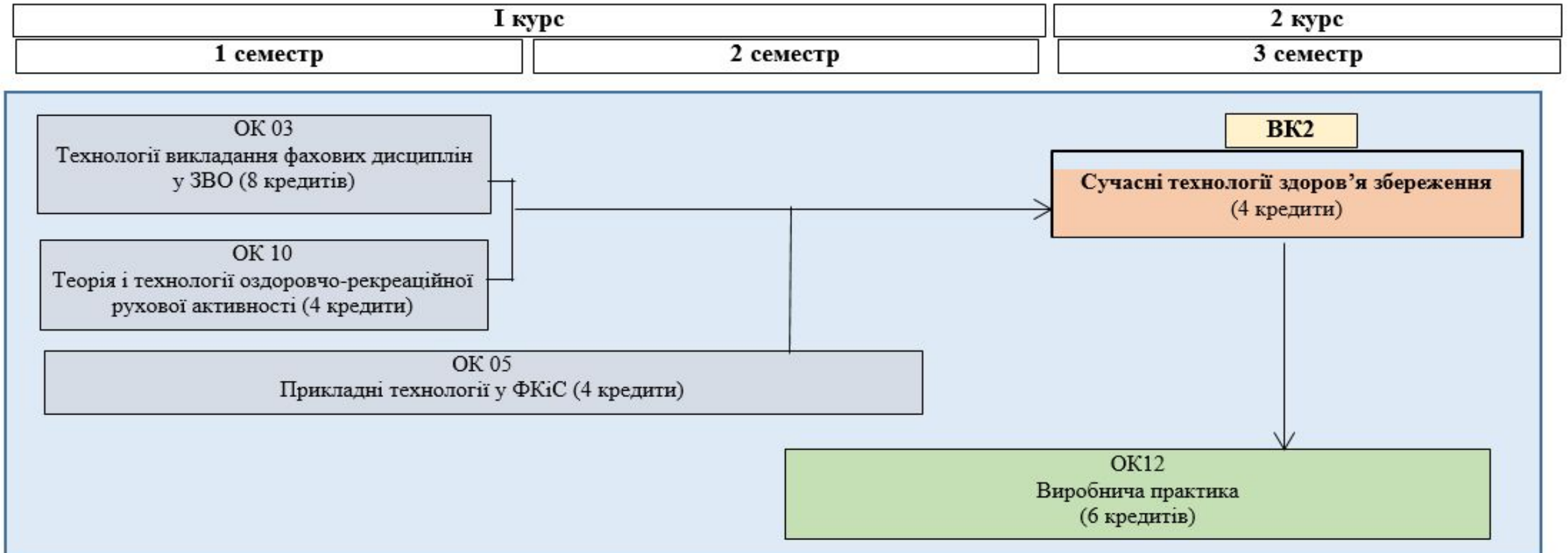
для здобувачів освітньої програми 2.A7.00.01 «Фізичне виховання»:

- здобувач здатен діяти соціально відповідально та свідомо (PH1);
- здобувач здатен приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем в сфері фізичної культури і спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби (PH2);
- здобувач здатен зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються (PH4);
- здобувач здатен застосовувати знання щодо застосування засобів та методів діагностики психологічного стану осіб, які займаються фізичною культурою і спортом (PH10);
- здобувач здатен до ефективного застосування оздоровчих та рекреаційних технологій в практиці організації рухової активності різних груп населення (PH11).

для здобувачів освітньої програми 2.A7.00.02 «Тренерська діяльність та спортивна підготовка»:

- здобувач здатен приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури і спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби (PH2);
 - здобувач здатен зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються (PH4);
 - здобувач здатен розробляти і реалізовувати наукові і прикладні проєкти, спрямовані на розв'язання проблем інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту, а також дотичні до неї міждисциплінарні проєкти (PH9).
-

Освітня траєкторія:



Тематичний план

№	Змістовні модулі	Кількість годин			
		Всього	Лекції	Семінари	Самостійна робота
Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні основи здоров'язбереження					
1.	Вступ у дисципліну. Здоров'я людини як життєва цінність	2	2	-	-
2.	Культура здорового способу життя як основа здоров'язбереження	8	-	2	6
3.	Технології формування здорового способу життя	9	-	2	7
4.	Фактори впливу на здоров'я людини	9	-	2	7
	Модульний контроль	2	-	-	-
<i>Всього:</i>		<i>30</i>	<i>2</i>	<i>6</i>	<i>20</i>
Змістовий модуль 2. Основи біоритмології та її роль у збереженні здоров'я людини					
5.	Порушення біоритмів як фактор ризику для здоров'я і життєдіяльності людини	2	2	-	-
6.	Біоритми та їх вплив на здоров'я людини	13		2	11
7.	Добові біоритми як система адаптації	13		2	11
	Модульний контроль	2			
<i>Всього:</i>		<i>30</i>	<i>2</i>	<i>4</i>	<i>22</i>

Тематичний план

№	Змістовні модулі	Кількість годин			
		Всього	Лекції	Семинари	Самостійна робота
Змістовий модуль 3. Стимулюючі здоров'язбережувальні технології					
8.	Здоров'язбережувальні технології загартовування на основі використання оздоровчих сил природи	2	2	-	-
9.	Технології загартування повітрям	8	-	2	6
10.	Технології загартування водою	9	-	2	7
11.	Технології загартування сонцем	9	-	2	7
	Модульний контроль	2	-	-	-
	<i>Всього:</i>	<i>30</i>	<i>2</i>	<i>6</i>	<i>20</i>
Змістовий модуль 4. Інформаційно-навчальні технології здоров'язбереження					
12.	Шкідливі звички як фактори ризику для здоров'я людини	2	2	-	-
13.	Алкоголь і табакопаління – руйнівники здоров'я та життя людини	7	-	2	5
14.	Ігроманія (лудоманія) – небезпека для здоров'я	7	-	2	5
15.	Аутотренінг як один із способів зняття стресу та гармонізації психо-емоційного стану	7	-	2	5
16.	Узагальнюючі аспекти засвоєння здоров'язбережувальних технологій сучасності	5	-	2	3
	Модульний контроль	2			
		30	2	6	20

Ключові переваги вивчати дисципліну «СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ»:

- **Формування культури здорового способу життя:** здобувачі освіти отримують знання та практичні навички, що допомагають зміцнювати власне здоров'я та підтримувати високий рівень працездатності.
 - **Профілактика професійного та емоційного вигорання:** дисципліна навчає методам збереження фізичного і психічного балансу, що особливо важливо для майбутніх фахівців у сфері освіти та спорту.
 - **Застосування сучасних технологій та інновацій:** вивчення новітніх підходів — від фітнес-технологій до цифрових засобів моніторингу здоров'я — розширює професійні можливості випускника.
 - **Розвиток soft skills:** критичне мислення, управління власним часом, роботу в команді та відповідальність за особисте і колективне благополуччя.
-