

РЕКОМЕНДОВАНО
на засіданні кафедри
фізичного виховання та спорту

протокол №1 від «26» серпня 2024р.



СИЛАБУС З ДИСЦИПЛІНИ

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА СУЧАСНІ ІННОВАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ І РЕКРЕАЦІЇ

II семестр 2024-2025- навчального року

Освітній рівень другий (магістерський)

Галузь знань 03

Шифр та назва спеціальності **035.041** – Германські мови і літератури (переклад включно), перша – англійська

Освітня програма - професійний переклад у транспортній галузі

Час та аудиторія проведення занять: згідно розкладу <http://rasp.kart.edu.ua/>

Команда викладачів:

Лектор: Шепеленко Тетяна Валеріївна (к.н. з ф.в. і с., доцент, завідувач кафедри – тренер-викладач зі спортивної аеробіки та черлідінгу)

Контакти: (057) 775-76-30, моб. +380679665237 e-mail:

shepelenko@kart.edu.ua, shepelenko_tatyana@ukr.net

Години прийому та консультації: з понеділка по четвер з 14.00 до 16.00, п'ятниця з 14.00 до 15.00

Розміщення кафедри: м. Харків, 2-ий Дєповський провулок, буд. 2-А, 4-ий навчальний корпус (Основа)

Веб-сторінка курсу: <http://do.kart.edu.ua>

Додаткові інформаційні матеріали: <http://www.kart.edu.ua/kafedra-fv-ua/kolectuv-kafedru-fv-ua>, <http://lib.kart.edu.ua>

Мета і завдання дисципліни, компетентності

Дисципліна «Здоров'язберігаючі технології та сучасні інновації фізичної культури, спорту і рекреації» є вибірковою і складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістра спеціальності 035.041 – Германські мови і літератури (включно переклад), перша – англійська - професійний переклад у транспортній галузі. Дисципліна передбачає формування загальних та поглиблених знань і умінь щодо технологій здоров'язбереження та інновацій в оздоровчо-рекреативній руховій активності різних груп населення, що сприяє не лише удосконаленню рухових якостей та дотриманню здорового образу життя, але й підвищенню мотивації до занять оздоровчо-рекреативною руховою активністю, підвищенню загальної культури, широкому оздоровленню, зниженню рівня захворювань, збільшенню середньої тривалості життя та зростанню інтелектуально-психологічного потенціалу людини, зміцненню здоров'я здобувачів вищої освіти, підвищенню їх працездатності та підготовці кваліфікованих спеціалістів, які за своїми морально-вольовими, фізичними, психофізичними якостями відповідатимуть вимогам сучасного виробництва та мають здатність ухвалювати рішення і діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-який проявів недоброчесності.

Мета викладання дисципліни «Здоров'язберігаючі технології та сучасні інновації фізичної культури, спорту і рекреації» полягає у формуванні фізичної культури та культури здоров'язбереження здобувачів вищої освіти як системної якості особистості, невід'ємних компонентів загальної культури майбутнього фахівця, який здатний реалізувати її у навчальній, соціально-професійній діяльності та в сім'ї.

Завдання вивчення дисципліни «Здоров'язберігаючі технології та сучасні інновації фізичної культури, спорту і рекреації» полягає у формуванні знань та уявлень щодо технологій здоров'язбереження та інноваційних підходів до оздоровчо-рекреативної діяльності; вихованні у здобувачів вищої освіти високих морально-вольових якостей, яке щільно пов'язане з патріотичним вихованням та психологічною підготовкою; збереженні та зміцненні здоров'я здобувачів вищої освіти, сприянні правильному формуванню та всебічному розвитку організму, підтриманні високої працездатності протягом усього життя.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої повинен:

знати: основи здорового способу життя, що необхідні у процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні; здоров'язбережувальні технології та основи профілактики захворювань для забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання та професійної діяльності; моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної галузі, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій;

вміти: додержувати високі моральні і вольові якості та мати навички управління комплексними діями або проектами при розв'язанні складних проблем у професійній діяльності обраної філологічної спеціалізації та нести відповідальність за прийняття рішень у непередбачуваних умовах, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких проявів недоброчесності; додержувати фізичні якості, бути готовим до високої працездатності, до збереження та зміцнення здоров'я як невід'ємної складової національного майбутнього держави, використовувати систему практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності для забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвитку й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості; використовувати рухові уміння і

навички для забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників закладу вищої освіти до життєдіяльності й обраної професії; творчо використовувати фізкультурно-оздоровчу і спортивну діяльність для досягнення особистих професійних цілей;

мати уявлення щодо застосування здобутих знань, умінь і навичок у повсякденному і професійному житті.

Пререквізити та постреквізити

Попередніми дисциплінами можна рахувати фізичне виховання, психологію, основи безпеки життєдіяльності, валеологія, філософія. Університетська освіта покликана формувати у здобувачів вищої освіти світогляд на рівні методологічного мислення, тому навчальна дисципліна «Здоров'язберігаючі технології та сучасні інновації фізичної культури, спорту і рекреації» поряд з іншими гуманітарними дисциплінами сприяє формуванню у здобувачів системи цінностей здоров'я і здорового способу життя як частини їх світогляду. Здобувачів вищої освіти ознайомлюють з основами фізіологічної діяльності органів і систем організму при будь-якому фізичному навантаженні, з технологіями здоров'язбереження, з інноваційними фітнес-технологіями та Smart винаходами в оздоровчо-рекреаційній діяльності. У подальшому здобувачі вищої освіти зможуть самостійно грамотно будувати тренувальні процеси як з підвищення своїх фізичних можливостей, так й для підтримки свого здоров'я та форм. Таким чином у здобувачів вищої освіти формується потреба у здоровому образі життя.

Огляд курсу

Дисципліна «Здоров'язберігаючі технології та сучасні інновації фізичної культури, спорту і рекреації» - вибіркова.

Курс навчання розрахований на 3 кредити ECTS.

Загальна кількість годин вивчення дисципліни – 90.

Лекції – 16 год.

Семінарські заняття – 14 год.

Самостійна робота – 60 год.

Дисципліна викладається для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівню денної форми навчання у II семестрі і передбачає 1 лекцію на два тижні та 1 практичне (семінарське) заняття 1 раз на тиждень. Курс супроводжується текстовим матеріалом, індивідуальними завданнями. Здобувачі вищої освіти матимуть можливість застосовувати отримані знання та вирішувати практичні завдання протягом обговорень в аудиторії.

Теми курсу

Тиждень	Кількість годин	Тема лекції	Кількість годин	Практичні (семінарські) заняття
Змістовий модуль 1. Спосіб життя та його вплив на здоров'я				
1	2	Соціально-біологічні основи фізичної культури. Фізіологічні механізми та закономірності удосконалення окремих систем організму під впливом рухової активності		
2			2	Соціально-біологічні основи фізичної культури. Фізіологічні механізми та закономірності удосконалення окремих систем організму під впливом рухової активності
3	2	Зміст і критерії поняття «здоров'я». Ціннісні орієнтації на здоровий образ життя та їх відображення у життєдіяльності		
4			2	Зміст і критерії поняття «здоров'я». Ціннісні орієнтації на здоровий образ життя та їх відображення у життєдіяльності
5	2	Самоконтроль у процесі рухової діяльності.		
6			2	Самоконтроль у процесі рухової діяльності. Безпека під час занять фізичною культурою
7	2	Безпека під час занять фізичною культурою. Перша медична допомога		
Модульний контроль (тестування)				
8			2	Безпека під час занять фізичною культурою. Перша медична допомога
Змістовий модуль 2. Здоров'язберезувальні технології та інновації в оздоровчо-рекреаційній діяльності				
9	2	Фізична реабілітація та рекреативно-оздоровчі технології		
10			2	Фізична реабілітація та рекреативно-оздоровчі технології

11	2	Самостійні заняття з використанням нових видів фізичних вправ. Фітнес-технології		
12			2	Самостійні заняття з використанням нових видів фізичних вправ
13	2	Основні напрямки наукових досліджень і впровадження сучасних інформаційних технологій у сферу фізичної культури і спорту. Smart винаходи в оздоровчому фітнесі.		
14			2	Основні напрямки наукових досліджень і впровадження сучасних інформаційних технологій у сферу фізичної культури і спорту. Smart винаходи в оздоровчому фітнесі.
15	2	Основи гігієни та психогігієни у фізичній культурі і спорті		
Модульний контроль (тестування)				
залік				

Вимоги викладача

- відвідування занять за розкладом є обов'язковим;
- присутність студентів перевіряється на початку занять;
- письмові роботи здобувачі вищої освіти повинні здавати своєчасно з дотриманням засад академічної доброчесності;
- робота з інформаційними джерелами;
- участь в обговоренні всіх питань теми;
- студент повинен бути вічливим та дисциплінованим.

Порядок оцінювання результатів навчання

Порядок оцінювання результатів навчання визначається Положенням про контроль та оцінювання якості знань студентів в Українському державному університеті залізничного транспорту.

Згідно з Положенням про впровадження кредитно-модульної системи організації навчального процесу використовується 100-бальна шкала оцінювання.

Принцип формування оцінки за модуль у складі залікових кредитів за 100-бальною шкалою показано у таблиці, де наведена максимальна кількість балів, яку може набрати здобувач за різними видами навчального навантаження.

I семестр										
Змістовий модуль № 1				МО ₁	Змістовий модуль № 2				МО ₂	ПСО
ПК (60 балів)			МК (40 балів)	100	ПК (60 балів)			МК (40 балів)	100	$\frac{MO_1 + MO_2}{2}$
ПР	ПР	ПР	ІЗ		Т	ПР	ПР	ПР		

Примітка:

ПК – поточний контроль;

МК – модульний контроль;

МО – модульна оцінка;

ПСО – підсумкова семестрова оцінка;

Т (40 балів) – тестування з теорії та методики курсу;

ПР (15 балів x 3= 45 балів) – письмова робота (розширені відповіді на питання за темою);

ІЗ (15 балів) – індивідуальне завдання (розрахунки показників фізичної та психофізичної підготовленості, складання програм здоров'язбереження)

Поточне тестування оцінює рівень засвоєння матеріалу змістового модулю та індивідуальне завдання. Максимальна кількість балів складає 60 балів.

Модульний контроль складається з тестування з теорії та методики курсу. Максимальна кількість балів складає 40 балів.

Здобувач може отримати *додаткові бали* за участь у спортивно-масових заходах університету, участь у науковій роботі та активну участь в обговоренні тем курсу.

Оцінка заліку визначається як середньоарифметична оцінок двох модулів відповідно залікового кредиту.

При заповненні заліково-екзаменаційної відомості та залікової книжки студента оцінка, що виставлена за 100-бальною шкалою, повинна бути переведена до шкали ECTS (A, B, C, D, E).

Визначення назви за державною шкалою (для заліку)	Визначення назви за шкалою ECTS	За 100-бальною шкалою	ECTS оцінка
зараховано	<u>Відмінно</u> – відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок	90-100	A
	<u>Дуже добре</u> – вище середнього рівня з кількома помилками	82-89	B
	<u>Добре</u> – в загальному правильна робота з певною кількістю грубих помилок	75-81	C
	<u>Задовільно</u> – непогано, але зі значною кількістю недоліків	69-74	D
	<u>Достатньо</u> – виконання задовольняє мінімальні критерії	60-68	E
не зараховано	<u>Незадовільно</u> – потрібно попрацювати перед тим як отримати залік (без повторного вивчення модулю)	35-59	FX
	<u>Незадовільно</u> – необхідна серйозна подальша робота (повторне вивчення модуля)	< 35	F

ДОДАТКОВІ БАЛИ

№	Найменування заходів	Бали
1	- участь у студентській науково-технічній конференції	2 бала
	- підготовка до участі у міському конкурсі наукових робіт	5 балів
	- підготовка до участі у всеукраїнському конкурсі наукових робіт	10 балів
2	Участь в університетських заходах: (онлайн заходах)	5 балів
3	Активна участь в обговоренні тем курсу	2 бали (за кожне обговорення)

Академічна доброчесність

Порушення кодексу академічної доброчесності Українського державного університету залізничного транспорту є неприпустимим. Кодекс доступний за посиланням <http://kart.edu.ua/documentu-zvo-ua>

Дотримання засад академічної доброчесності є двостороннім процесом, в якій включені викладачі і студенти. Зокрема, дотримання Кодексу академічної доброчесності означає: поважати особистість як викладачем студента, так і студентом викладача; викладачу бути прикладом для студентів, а саме показувати йому як долати особисті слабкості, боротися зі спокусами і труднощами; протистояти корпоративним інтересам, якщо вони будуть заважати чесно виконувати свою роботу як викладача, так і студента. Плагіат (списування) та інші форми нечесної роботи є неприпустими.

Інтеграція здобувачів вищої освіти із обмеженими можливостями

Вища освіта є провідним чинником підвищення соціального статусу, досягнення духовної, матеріальної незалежності і соціалізації молоді з обмеженими функціональними можливостями й відображає стан розвитку демократичних процесів і гуманізації суспільства.

Для інтеграції студентів із обмеженими можливостями в освітній процес Українського державного університету залізничного транспорту створена система дистанційного навчання на основі сучасних педагогічних, інформаційних, телекомунікаційних технологій та групи лікувальної фізичної культури.

Рекомендована література

Основна.

1. Шепеленко Т.В., Буц А.М., Бодренкова І.О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя : навч. посібник. Харків : УкрДУЗТ, 2018. 125 с. Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/2450>
2. Шепеленко Т.В., Шевченко В.П., Черніна С.М. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення. Лікувальна фізична культура. Масаж і самомасаж : консп. лекції. Харків : УкрДАЗТ, 2015. 38 с. <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/2923>
3. Буц А.М. Основи збалансованого харчування студентів : навч. посібник. Харків : УкрДАЗТ, 2008. 166 с. <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/8512>
4. Буц А.М., Т.В. Шепеленко Основи загальнорозвивального тренування. Методика оздоровчого тренування : консп. лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2016. 26 с. <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/3023>
5. Лучко О.Р., Довженко С.С. Основи безпеки занять фізичними вправами та спортом. Страхування та самострахування : консп. лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2022. 61 с. <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/9499>
6. Сапегіна І.О., Лучко О.Р., Довженко С.С. Методика проведення самостійних оздоровчих занять фізичною культурою з використанням нових видів фізичних вправ : консп. лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2019. 57 с. <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/3097>
7. Шепеленко Т.В., Буц А.М., Дорош М.І. Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя у різні вікові періоди. Фізичне виховання в сім'ї : консп. лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2020. 56 с. Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/3494>
8. Шепеленко Т.В., Буц А.М., Паршев А.Є. Гігієнічні основи фізичного виховання та спорту. Основи психогієни : консп. лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2019. 58 с. Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/3096>
9. Шепеленко Т.В., Лучко О.Р. Основи методики загартування : консп. лекції. Харків : УкрДАЗТ, 2011. 18 с. Репозитарій: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/5342>
10. Шепеленко Т.В., Буц А.М., Сапегіна І.О. Соціально-біологічні основи фізичної культури : консп. лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2022. 52 с. <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/9399>
11. Лучко О.Р., Довженко С.С. Використання мобільних додатків для занять фізичною культурою як одна з форм самостійних занять студентів технічного вишу. *Людина, суспільство, комунікативні технології* : матеріали ІХ міжнар. наук.-практ. конф. (21 -22 жовт. 2021 р.). Харків : ДІСА ПЛЮС, 2021. С. 128 – 130. <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/11882>
12. Шепеленко Т.В. Формування фізичної культури студентів на основі інформаційно-комунікативних технологій. *Людина, суспільство, комунікативні технології* : матеріали VIII міжнар. наук.-практ. конф., 15 – 16 жовт. 2020 р. Харків : ДІСА ПЛЮС, 2020. С. 203 – 205. <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/12077>
13. Шепеленко Т.В. Електронне порт фоліо у навчанні з фізичного виховання. *Людина, суспільство, комунікативні технології* : матеріали ІХ міжнар. наук.-практ. конф., 21 – 22 жовт. 2021 р. Харків : ДІСА ПЛЮС, 2022. С. 145 – 148. <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/11885>
14. Шепеленко Т.В. Використання мультимедіа у навчально-тренувальному процесі зі спортивної та оздоровчої аеробіки. *Людина, суспільство, комунікативні технології* : матеріали X міжнар. наук.-практ. конф., 27 – 28 жовт. 2022 р. Харків : ДІСА ПЛЮС, 2022. С. 203 – 205. <https://sites.google.com/view/human-society-communication>

15. Лучко О.Р., Довженко С.С. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології : консп. лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2020. 56 с. <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/3694>

16. Атаманюк С.І. Використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності фахівців фізичної культури і спорту. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2020. № 10 (104). С. 315 – 324. <https://sites.google.com/view/human-society-communication>

17. Атаманюк С.І. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності: методологічна основа. *Освіта, інноватика, практика*. 2020. Т. 10. № 3. С. 6 – 15. <https://oip-journal.org/index.php/oip/article/view/38/36>

Допоміжна

1. Atamanyuk S., Semenikhina O., Shushenko I. Possibilities of information technologies in training of specialists of physical cultere and sport for the use of innovative types of motor activity. *International independent scientific journal*. 2021. № 29. P.P. 34 – 38. http://www.iis-journal.com/wp-content/uploads/2021/07/IISJ_29.pdf#page=34

2. Фізичне виховання: проблеми та перспективи : монографія / за заг. наук. ред. проф. Г.П. Грибана. Житомир : Рута, 2020. 384 с. <http://eprints.zu.edu.ua/32273/1/Gryban-monografiya.pdf>

3. Мішин М.В., Окунь Д.О., Нескородь Н.В. Фітнес-технології як сучасний інноваційний напрям підготовки в спорті. *Scientific Collection «InterConf»*, (81): with the proceedings of 3-rd International Scientific fnd Practical Conference «International Scientific Discussion: Problems, Tasks and Prospects» (October 21-22, 2021). Brighton, Great Britain: A.C.M. Webb Publishing Co Ltd., 2021. P.P. 298 – 305. <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/interconf/issue/view/21-22.10.2021>

4. Шепеленко Т.В., Буц А.М. Мета і завдання масового спорту і спорту високих досягнень. Студентський спорт як засіб і метод загальної, прикладної і спортивної підготовки студентів : консп. лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2021. 54 с. <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/7442>

5. Шепеленко Т.В., Лучко О.Р., Довженко С.С., Дорош М.І. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я та професійної діяльності : консп. лекції. Харків : УкрДАЗТ, 2013. 28 с. <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/5647>

6. Лучко О.Р., Довженко С.С. Фізична підготовка та її прикладні особливості професійної спрямованості у навчанні і вихованні звичок здорового способу життя майбутніх працівників залізничного транспорту : консп. лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2021. 56 с. <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/7438>

7. Шепеленко Т.В., Буц А.М. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення : консп. лекції. Харків : УкрДАЗТ, 2008. 25 с.

8. Паршев А.Є., Разінков В.М. Основи атлетизму. Методика занять атлетизмом : консп. лекції. Харків : УкрДАЗТ, 2015. 26 с. <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/2924>

9.

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ В ІНТЕРНЕТІ

1. <http://lib.kart.edu.ua/>
2. <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17>
3. <http://do.kart.edu.ua>