Анотація вибіркового освітнього компонента (ВК№ 5)

Назва вибіркового освітнього компонента	**Теорія і методика здоров'язбереження**
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Освітньо-професійна програма	Фізична культура і спорт
Форма навчання (денна та/або заочна)	Денна, заочна
Курс(и), семестр(и) (окремо вказати для денної та заочної форм навчання)	Денна форма: II курс, 3 семестр Заочна форма: II курс, 3 семестр
Обсяг годин (усього: ___, з них лекцій: ___, практичних:_) (окремо вказати для денної та заочної форм навчання)	Заочна форма усього: 120 год., з них лекцій: 8 год., практичних: 10 год., консультацій – 14 год., самостійна робота – 88 год
Підсумковий контроль	Залік
Короткий зміст навчальної програми (перелік тем освітнього компонента)	**Тема 1.** Поняття про здоров'я. Здоров'я та хвороба. **Тема 2.** Фізіологія поведінки людини. Структурно-функціональні особливості мозку людини. 2.1 Будова мозку. Роль нейронів, синапсів і медіаторів у забезпеченні його функцій. 2.2 Особливості функціонування мозку у різні вікові періоди. 2.3 Нейрогенез. Фактори, що стимулюють утворення нових нейронів. 2.4 Нейрофізіологічні аспекти пластичності мозку. Принципи навчання дорослих. 2.5 Нейронні мережі мозку: мережа виявлення значущості, центральна виконавча мережа, мережа пасивного режиму роботи мозку (дефолт-система). **Тема 3.** Природа психічної діяльності людини. Психічне здоров'я та методики його збереження. **Тема 4.** Фізіологічні основи підтримки здоров'я мозку. 4.1 Фізична активність. 4.2 Раціональне харчування. 4.3 Здоровий сон. 4.4 Цифровий детокс. 4.5 Майнд-фітнес. **Тема 5.** Вплив стресу на фізичне та ментальне здоров'я людини. 5.1 Стрес: причини, види, ознаки. 5.2 Стадії розвитку стресу. Значення симпато-адреналової системи та ендокринних механізмів. 5.3 Зміни мозкової активності при стресі.

	5.4 Психофізіологічні підходи подолання стресу. 5.5 Профілактика стресу. **Тема 6.** Емоційне здоров'я як важлива складова життєстійкості. Профілактика професійного вигорання. 6.1 Емоції: значення, прояви та класифікація. 6.2 Нейрофізіологічні основи виникнення емоцій: роль дофаміну, серотоніну та інших біологічно-активних речовин у формуванні емоційних станів. 6.3 Емоційний інтелект: значення, структура, інструменти розвитку. Управління емоціями. 6.4 Професійне вигорання: причини, ознаки, фактори ризику. 6.5 Шляхи подолання професійного вигорання. **Тема 7.** Особиста резильєнтність, як здатність конструктивно долати життєві труднощі. 7.1 Резильєнтні фактори особистості та принципи їх розвитку. 7.2 Методи визначення резильєнтності. 7.3 Предиктори резильєнтності у осіб різних вікових категорій. 7.4 Життєстійкість як основна передумова ментального здоров'я та розвитку людини. 7.5 Основні способи підвищення життєстійкості **Тема 8.** Біоритми. **Тема 9.** Імунна система і здоров'я. **Тема 10.** Здоров'я та шляхи його формування, збереження та зміцнення. Здоров'я дитини та школа. Фізичне здоров'я та його кількісна діагностика й методики збереження.
Обґрунтування доцільності включення вибіркового освітнього компонента до ОПП (вказати інноваційну спрямованість, прикладне значення для якісної підготовки фахівців)	Метою освітнього компонента є: розкрити закономірності становлення і зміцнення здоров'я людини; сформувати вміння оцінювати стан здоров'я свого та інших, визначати чинники, що його формують; надати знання про здоровий спосіб життя та індивідуальні аспекти організації здорової життєдіяльності; сформувати ціннісно-орієнтовні настанови на збереження здоров'я і здоровий спосіб життя як невід'ємного складника життєвих цінностей і загальнокультурного світогляду учнів.

Відповідність змісту вибіркового освітнього компонента програмним цілям та логічній структурі ОПП	Вибірковий освітній компонент сприятиме формуванню оздоровчого світогляду та поведінки людини; створенню стійких мотивацій щодо здорового способу життя, що є основою активного і свідомого залучення кожного індивіда до процесу творення свого здоров'я. У процесі вивчення освітнього компонента здобувачі освіти засвоять теоретичні основи науки про здоров'я, оволодіють комплексом методик здоров'язбереження, механізмів організації життєдіяльності на принципах здорового способу життя. Після вивчення освітнього компонента здобувачі освіти будуть: - знати нейрофізіологічні основи роботи мозку та розуміти фізіологічні основи поведінки людини; - розуміти особливості впливу стресу на організм людини та шляхи його подолання; - уміти управляти власними емоціями; - знати особливості профілактики професійного вигорання; - володіти основними принципами розвитку особистої резильєнтності. - знати про фізичне здоров'я та його кількісну діагностику, будуть уміти користуватись методиками збереження фізичного здоров'я.
Перелік компетентностей, формування яких забезпечуватиме вибірковий освітній компонент	**Інтегральна компетентність:** Бакалавр фізичної культури і спорту здатний розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук і характеризується комплексністю та невизначеністю умов **Загальні компетентності (ЗК):** ЗК–1. Здатність навчатися та оволодівати сучасними знаннями. ЗК–9. Навички міжособистісної взаємодії. ЗК–10. Здатність бути критичним і самокритичним. ЗК–12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. **Спеціальні (фахові) компетентності. Фахові компетентності спеціалізації (ФК):** ФК–1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. ФК–5. Здатність зміцнювати здоров'я людей різного віку і статі шляхом використання рухової активності, раціонального

	харчування та інших чинників здорового способу життя. ФК–7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини в процесі педагогічної та тренерської діяльності.
Відповідність змісту вибіркового освітнього компонента ПРН	**Програмні результати навчання (ПРН)** ПРН–5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег. ПРН–9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз’яснювальної роботи серед учнів різного віку і статі та різних груп населення. ПРН–10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати тренувальний процес, проводити уроки фізичної культури та фізкультурно-оздоровчі заходи. ПРН–14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом. ПРН–15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом. ПРН–21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв’язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.
Міжпредметні зв’язки з освітніми компонентами ОПП	Фізіологія людини. Основи спортивної морфології (1 семестр)
Основні методи викладання вибіркового освітнього компонента	Контекстне навчання (інтеграція навчальної, наукової та практичної діяльності), проблемне навчання (самостійний пошук інформації через вирішення проблемного завдання), модульне навчання (чітка структурованість за навчальними блоками – модулями).
Основні форми організації аудиторної та позааудиторної роботи здобувачів освіти в межах вибіркового освітнього компонента	Лекційні, практичні заняття, виконання завдань для самостійної роботи Робота в міні-групах, дискусії, тренінги.
Методи та критерії оцінювання	Оцінювання знань студентів здійснюється за 100-бальною шкалою, яка переводиться

	відповідно у національну шкалу («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно») та шкалу європейської кредитно-трансферної системи (ЄКТС – A, B, C, D, E, FX, F). **Форми контролю знань** студентів: - поточний; - модульний; - підсумковий (залік).
Інформаційне забезпечення, ресурсно-методичне забезпечення	Програма ОК, силабус ОК, презентаційні матеріали, модульні контрольні роботи, практичні роботи, перелік питань для підготовки до заліку, інструкції для виконання завдань самостійної роботи, список рекомендованої літератури/інформаційних джерел. 1) Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / зазаг.ред. проф. Ю.Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с. 2) Носко М.О. та ін. Формування здорового способу життя : навчальний посібник. К. : МП «Леся», 2013. 160 с. 3) Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ Вежа: Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
Кафедра/циклова комісія, яка забезпечує викладання	Кафедра природничо-математичної, світоглядної освіти та інформаційних технологій
Викладач-розробник вибіркового освітнього компонента	**к.б.н., Коржик Ольга Василівна**
Перелік наукових та методичних праць викладача, які розкривають зміст вибіркового освітнього компонента та/або методичні аспекти його викладання: - публікації у фахових періодичних виданнях України (категорія Б); - публікації у виданнях, індексованих наукометричними базами Scopus, Web of Science; - одноосібні монографії; - розділи в колективних монографіях; - матеріали конференцій, форумів тощо; - навчальні посібники, методичні рекомендації тощо	- *стажування/підвищення кваліфікації* 1) Програма підвищення кваліфікації «Фізичне та ментальне здоров'я людини: принципи життєстійкості у кризових умовах» (30 год. / 1 ЄКТС). 22.01.2024-26.01.2024. Сумський державний університет. Свідоцтво СП № 05408289 / 0084-24. 2) Навчальна програма «Психологічне консультування техніками КПТ на основі моделі резилієнтності» (14 год. / 0,5 ЄКТС). Березень-квітень 2023 року. В рамках Національної програми з охорони психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, ініційованої Першою Леді України Оленою Зеленською, за підтримки Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії, Українського благодійного фонду "Коло сім'ї" та україно-швейцарського проєкту "Психічне здоров'я для України", який реалізується за підтримки Швейцарії та Міністерства освіти і науки України.Сертифікат GDNPTW-CE00000,

	виданий 08.04. 2023 3) Навчальна програма для тренерів "Резилієнтні викладачі" (14 год. / 0,5 кредитів ЄКТС). 22.01.2023 - 24.01.2023 року. В рамках Національної програми з охорони психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, ініційованої Першою Леді України Оленою Зеленською, за підтримки Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії, Українського благодійного фонду "Коло сім'ї" та україно-швейцарського проєкту "Психічне здоров'я для України", який реалізується за підтримки Швейцарії та Міністерства освіти і науки України.Сертифікат K4J6MU-CE000015, виданий 04.03.2023 - *публікації у виданнях, індексованих наукометричними базами Scopus, Web of Science* 4) **Korzhyk O. V.**, Dmutrotsa O. R., Poruchynskyi A. I., Morenko A. H. Event-related potentials during contralateral switching over motor programs in humans. *Regulatory Mechanisms in Biosystems*. 2020. Vol. 11, No 1. P. 110–115. 5) **Коржик О. В**., Моренко А. Г., Дмитроца О. Р. Статеві особливості викликаної активності кори головноо мозку за умов зупинки запущеної моторної програми мануального руху. *Всеукраїнська конференція з нейронаук, присвячена 90-річчю від дня народження академіка Володимира Скока* : Фізіологічний журнал (НАН України, Інститут фізіології ім. О. О. Богомольця, 25-27 липня 2022 р.). 2022. Т. 68, № 3. С. 55. Scopus - *публікації у фахових періодичних виданнях України (категорія Б)* 6) **Korzhyk O.**, Dmytrotsa O. Distance learning influences on the psycho-hygienic aspects of the motivation behavior of students of medical and biological specialties in terms of pandemic and martial law state. *Studies in Comparative Education*. 2023. No 2. 7) Дмитроца О., **Коржик О.**, Мотузюк О. Вплив дистанційного навчання на показники гостроти зору школярів. *Нотатки сучасної біології*. 2022. Вип. 2(4). С. 95 – 100. - *розділи в колективних монографіях* 8) **Коржик О. В.**, Дмитроца О. Р., Моренко А.Г. Вікові та статеві особливості адаптаційно-резервних можливостей

	серцево-судинної системи школярів, які проживають у різних умовах екологічного впливу. *Modern aspects of scientific research in the context of modernization of biological and natural science education* : колективна наукова монографія. Рига, Латвія : «Baltija Publishing”, 2022. 288 с. - *матеріали конференцій, форумів тощо* 9) Дмитроца О. Р., **Коржик О. В.**, Журавльов О. А. Функціональний стан опорно-рухового апарату сучасних школярів. Перспективи розвитку фізичної культури і спорту у закладах освіти : матеріали Всеукр. онлайн наук. конф. з міжнародною участю (м. Луцьк, 19-20 травня 2022 р.). Луцьк, 2022. С. 52-54. 10) Дмитроца О. Р., **Коржик О. В.**, Журавльов О. А. Оцінка рухової активності школярів в умовах пандемії COVID-19. XIX Конґрес світової федерації українських лікарських товариств (СФУЛТ) : Українські медичні вісті (27-29 жовтня 2022 р.). 2022. Т. 14, № 3-4 (92-93). С. 134. - *навчальні посібники, методичні рекомендації тощо* 11) Дмитроца О. Р., Коржик О. В., Білецька О. А. Вікова фізіологія з основами гігієни : навч. посіб. для самостійної роботи студентів. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM). Об’єм даних 1,88 Мб. (1,8 авторських аркуші)
Посилання на силабус освітнього компонента на сайті Коледжу	