Національний технічний університет України
«КИЇВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ
імені ІГОРЯ СІКОРСЬКОГО»

Кафедра технологій
оздоровлення і спорту

Основи здорового способу життя (ЗО 03)

Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

Реквізити навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти	***Перший (бакалаврський)***
Галузь знань	*07 Управління та адміністрування*
Спеціальність	*073 Менеджмент*
Освітня програма	*Менеджмент і бізнес-адміністрування*
Статус дисципліни	*Нормативна*
Форма навчання	*заочна*
Рік підготовки, семестр	*1-й курс (перший та другий семестри)*
Обсяг дисципліни	*90 год/3 кредити ЄКТС* *аудиторні заняття 12 годин: лекції – 6 годин, практичні – 6 годин, самостійна робота – 78 годин*
Семестровий контроль/ контрольні заходи	*Залік, модульна контрольна робота (1,2 Частини)*
Розклад занять	Згідно розкладу http://roz.kpi.ua
Мова викладання	*Українська*
Інформація про керівника курсу / викладачів	*http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobitnyky* *Лектор: к.н.фв і с., доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту Дакал Наталія Адамівна (dakalnata@gmail.com)*
Розміщення курсу	На платформі дистанційного навчання «Сікорський» https://do.ipo.kpi.ua/course/view.php?id=4849

Програма навчальної дисципліни

1. Опис навчальної дисципліни, її мета, предмет вивчання та результати навчання

Основною метою навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» є формування у здобувачів вищої освіти мотивації до ведення здорового способу життя та здатностей використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Після засвоєння навчальної дисципліни здобувачі вищої освіти мають продемонструвати такі результати навчання:

Викладення курсу зорієнтоване на формування у студентів таких **компетентностей**:

ЗК-02 – Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Завдання курсу реалізуються через досягнення наступних **програмних результатів навчання**:

ПНР 02 – Зберігати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати досягнення суспільства, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

2. Пререквізити та постреквізити дисципліни (місце в структурно-логічній схемі навчання за відповідною освітньою програмою)

Дисципліна «Основи здорового способу життя» відноситься до циклу дисциплін загальної підготовки, вона є обов'язковим компонентом Освітньої програми.

Постреквізити: HR-менеджмент. Дисципліна буде корисною і для групі вибіркових дисциплін з переліку **Дисциплін, спрямовані на розвиток особистісного потенціалу,** а саме: Циклічні види спорту. Складно-координаційні види спорту. Ігрові види спорту. Єдиноборства. Силові види спорту.

3. Зміст навчальної дисципліни

Навчальний матеріал курсу складається з двох розділів:

Розділ 1. Формування мотивації до здорового способу життя

Тема 1.1. Загальні основи здоров'я

Тема 1.2. Оздоровчі ефекти поведінки (для самостійного вивчення)

Тема 1.3. Здоров'я та вікові періоди життя людини (для самостійного вивчення)

Тема 1.4. Харчування і здоров'я

Розділ 2. Формування вмінь та навичок здорового способу життя засобами та методами рухової активності

Тема.2.1. Рухова активність осіб різного віку, статі

Тема 2.2 Індивідуальні програми рухової активності (для самостійного вивчення)

4. Навчальні матеріали та ресурси

Базова навчальна література:

Навчальні посібники

1. Складно-координаційні види спорту (спортивна гімнастика, акробатика, стрибки на батуті, хореографія, воркаут). Спортивна гімнастика, акробатика [Електронний ресурс]: навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Зеніна І. В., Шишацька В. І., Добровольський В. Е. – Електронні текстові данні (1 файл: 1.38 МБ). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2023. – 140 с. – Назва з екрана.URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):
https://ela.kpi.ua/handle/123456789/55564

2. Основи здорового способу життя. Практичні роботи. Для самостійної роботи студентів [Електронний ресурс] : навч. посіб. для студентів усіх освітніх програм / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. Ю. Карпюк, Т. К. Обезюк. – Електронні текстові дані (1 файл: 6.53 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. – 419 с. – Назва з екрана.URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):
https://ela.kpi.ua/handle/123456789/50782

3. Силові види спорту. Атлетична гімнастика [Електронний ресурс]: навч. посіб. для студ. / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Сиротинська О. К, Сабіров С. О, Сироватко З. В., Чеховська А. Ю. – Електронні текстові данні (1 файл: 4,31 МБ). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. – 163 с.–Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):
https://ela.kpi.ua/handle/123456789/50027

4. Основи здорового способу життя: оздоровчі фітнес програми [Електронний ресурс] : навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Електронні текстові данні (1

файл: 1,14 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 78 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):
https://ela.kpi.ua/handle/123456789/42021
5. Фізичне виховання. Аеробіка [Електронний ресурс] : навчальний посібник / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад. С. Є. Толмачова, Н. В. Кузьменко, А. Ю. Чеховська, І. Ю. Захарова. – Електронні текстові дані (1 файл: 4,04 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. – 151 с. URL:
https://ela.kpi.ua/handle/123456789/32204

Література для самостійного вивчення (теми: 1.2; 1.3: 2.2)

1.2.

1. Бобрицька В.І. Валеологія: [навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: В 2ч.] / В.І.Бобрицька, М.В.Гриньова та ін.; за ред. В.І.Бобрицької. Полтава: Скайтек, 2000. Ч.І. 146 с.
2. Голяка С.К., Возний С.С., Гацоєва Л.С., Глухова Г.Г. Функціональна анатомія опорно-рухового апарату з основами динамічної морфології : навчальний посібник. Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2021. 88 с.
3. Іваницький О.В. Девіантна поведінка молоді в Україні: чинники виникнення та державні заходи подолання // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка, 2008. С.55-63.
4 Кузьменко В.В. Психологія девіантної поведінки : навч. посіб. / В.В. Кузьменко, О.В. Диса, І.О. Шинкаренко. Дніпро: Видавець Біла К.О., 2019. 68 с.
5. Лікарські рослини і фітотерапія. Фітотерапевтична рецептура: навчальний посібник (ВНЗ IV р. а.) / Л.В. Бензель, Р.Є. Дармограй, П.В. Олійник та ін. Київ : ВСВ «Медицина», 2010. 400 с.
6. Методичний посібник з музикотерапії для дітей дошкільного віку зі складними порушеннями психофізичного розвитку / Укладач Н. Квітка. Київ : 2013. 82 с.
7. Михалюк Є.Л., Черепок О.О., Малахова С.М. Біологічний вік та кількісна оцінка рівня фізичного здоров'я людини. Навчальний посібник. Запоріжжя : ЗДМУ, 2013. 137 с.
8. Сучасна фітотерапія : навч. посіб. / С. В. Гарна, І. М. Владимирова, Н. Б. Бурд та ін. Харків : «Друкарня Мадрид», 2016. 580 с.
9. Фітотерапія та ароматерапія : метод. вказ. до проведення практ. занять для магістрів 1-го курсу IV мед. фак-ту / упоряд. А. Г. Істомін, О. Л. Сивенко, О. В. Резуненко та ін. Харків : ХНМУ, 2020. 24 с.

1.3.

1. Ахаладзе Микола Георгійович. Оцінка темпу старіння, стану здоров'я і життєздатності людини на основі визначення біологічного віку : дис.… д-ра наук : 14.03.03. Київ, 2007. 284 с.
2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир : Вид-во Рута, 2009. 593 с.
3. Присяжнюк С.І. Біологічний вік та здоров'я студентської молоді. Київ : Центр навчальної літератури, 2010. 300 с.
4. Присяжнюк С.І. Взаємозв'язок біологічного віку та стану фізичної підготовленості студентів НАУ. Теорія і практика фізичного виховання. 2004. №1. С. 21-25.
5. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: Навч. посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 504 с.
6. Харченко Д.М. Психосоматичні розлади. Теорії, методи діагностики, результати досліджень : навчальний посібник. Київ: Видавничий дім «Слово», 2015. 280 с.
7. Jackson S., Weale M, Weale R. Biological age – what is it and can it be measured? / Archives of gerontology and geriatrics. 2003. V. 36. №. 2. P. 103-115.

2.2

1. Аеробний фітнес: методичні рекомендації / А.І. Циолковська, О.О. Фролова. Маріуполь: Видавничий центр МДУ, 2016. 22 с.

2. Аквааеробіка: методичні вказівки / уклад.: С.М. Киселевська, О.В. Чернявська. Київ : КНУБА, 2016. 40 с.

3. Атаманюк, С. І. Розвиток швидкісно-силових якостей та спеціальної витривалості спортсменок високого класу у спортивному командному фітнесі [Електронний ресурс] : навчальний посібник / Атаманюк С. І., Пасічна Т. В., Голєва Н. П. ; Національний університет «Запорізька політехніка». Електронні текстові дані (1 файл: 1,02 Мбайт). Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2020. 141 с. https://ela.kpi.ua/handle/123456789/36363

4. Воловик Наталія. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.

5. Головатенко О. М., Олексієнко Я. І., Дудник І. О. Фізична підготовленість студентів ВНЗ: методика розвитку та удосконалення. Черкаси : Видавничий відділ ЧІБС, 2013. 70 с.

6. Мальований А.В. Засоби та методи розвитку фізичних якостей: методичні рекомендації для самостійної роботи студентів з навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Львів : Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, кафедра фізичного виховання та спортивної медицини, 2019. 11 с.

7. Опанасюк Ф.Г., Грибан Г.П. Розвиток швидкості в процесі самостійних занять студентів. Методичні рекомендації для викладачів кафедр фізичного виховання і студентів. Житомир, ДАУ, 2004. 30 с

8. Практикум з аеробіки / Уклад. : Н.І.Турчина та ін.. Київ : Вид-во НАУ, 2012. 32 с.

9. Розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України [Текст] : метод. рек. / [В. В. Бондаренко, С. М. Решко, Г. В. Бикова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 108 с.

10. Синиця С.В., Шестерова Л.Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / Полт. нац. пед. ун-т імені В.Г.Короленка. Полтава : ПНПУ, 2010. 244 с.

11. Солодка О.В., Рибін В.М. Комплекси силових вправ зі штангою та гантелями. Методичні рекомендації з дисципліни «Теорія та методика атлетизму». Дніпро, 2016. 26 с.

12. Теорія і методика фізичного виховання в 2 т. / за заг. ред. Т.Ю.Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2005. 391 с.

13. Фізичне виховання та здоров'я: методика розвитку гнучкості: навчальний посібник для самостійної роботи студентів I-VI курсів медичних та фармацевтичних факультетів, спеціальностей «Технологія медичної діагностики та лікування», «Фізична терапія, ерготерапія», «Стоматологія», «Медицина», «Фармація, промислова фармація», «Педіатрія» / А.М. Гурєєва, Е.Ю. Дорошенко, І.О. Сазанова. – Запоріжжя: ЗДМУ, 2019. – 88 с.

14. Худолій О.М. Закономірності розвитку силових здібностей у фізичному вихованні і спорті. Повідомлення. Харків : ОВС, 2010. С. 21.

Додаткова література:

Посібник

1. Фізичне виховання. Теніс [Електронний ресурс] : навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / Бурлака І. В., Лукачина А. В. ; КПІ ім.Ігоря Сікорського. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,48 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. – 75 с. – Назва з екрана.URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):
https://ela.kpi.ua/handle/123456789/48820

2. Фізичне виховання. Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах [Електронний ресурс] : навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Електронні текстові данні (1 файл: 478,61 Кбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. – 64 с. URL:
https://ela.kpi.ua/handle/123456789/27932

3. Оптимізація процесу навчання плаванню засобами аквафітнесу [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять для студентів навчального відділення плавання / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Н. А. Дакал, О. Г. Черевичко, О. Ю. Каліщук. – Електронні текстові дані (1 файл: 114,29 Кбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 26 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):
https://ela.kpi.ua/handle/123456789/21002
4. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика для початківців (м'язи спини) [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад. О. Ф. Твердохліб, М. Г. Масалкін, Ю. О. Мартинов. – Електронні текстові данні (1 файл: 2,67 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 43 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):
https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20607
5. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика для початківців (м'язи верхніх кінцівок) [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; О. Ф.Твердохліб, А. І. Соболенко, М. М. Корюкаєв. – Електронні текстові данні (1 файл: 1,47 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 36 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):
https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20606
6. Індивідуалізація навчального процесу студентів на практичних заняттях з шейпінгу [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять для студентів навчального відділення шейпінгу / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Г. Л. Бойко, С. У. Шарафутдінова, Т. Г. Козлова, Н. В. Іванюта, Н. Є. Гаврилова. – Електронні текстові дані (1 файл: 737,41 Кбайт). – Київ, 2017. – 58 с. - Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):
https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20446
7. Методичні вказівки до виконання вимог техніки безпеки та профілактики травматизму студентів на заняттях з атлетичної гімнастики у вищих навчальних закладах [Електронний ресурс] / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: О. К. Сиротинська, М. С. Панкратов. – Електронні текстові данні (1 файл: 155,5 Кбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 24 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):
https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20060
8. Самостійні заняття з фізичного виховання для студентів відділення туризму [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до вивчення дисципліни / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: В. М. Михайленко, С. М. Сога. – Електронні текстові данні (1 файл: 128,42 Кбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 64 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):
https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20033
9. Фізичне виховання. Матеріально-технічне забезпечення гри в настільний теніс [Електронний ресурс]: методичні рекомендації до вивчення дисципліни для студентів навчального відділення настільного тенісу / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад. Л. Г. Гришко, І. В. Новікова, В. К. Щербаченко, О. М. Чиченьова. – Електронні текстові данні (1 файл: 1,45 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 43 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):
https://ela.kpi.ua/handle/123456789/19854
10. Заходи попередження травматизму під час занять спортивною гімнастикою [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для студентів, які займаються спортивною гімнастикою / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад. І. В. Зеніна ; відп. ред. Ю. І. Хіміч. – Електронні текстові данні (1 файл: 213,5 Кбайт). – Київ : КПІ імені Ігоря Сікорського, 2017. – 38 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):
https://ela.kpi.ua/handle/123456789/19344
11. Фізичне виховання [Електронний ресурс]: методичні рекомендації для самостійних занять з фізичного виховання для студентів навчального відділення аеробіки

НТУУ «КПІ». Методичні рекомендації для студентів, які займаються аеробікою / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. В. Іванюта, С. Є. Толмачова, Н. В. Кузьменко, Н. В. Градусова [та ін.]. – Електронні текстові данні (1 файл: 32,4 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 137 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):
https://ela.kpi.ua/handle/123456789/15480

12. Особливості організації та проведення змагань з волейболу у вищих навчальних закладах за спрощеними правилами [Електронний ресурс] : методичні рекомендації / НТУУ «КПІ» ; уклад. Д. М. Міщук. – Електронні текстові данні (1 файл: 874 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 29 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):
https://ela.kpi.ua/handle/123456789/15477

13. Фізичне виховання. Методичні рекомендації для виконання комплексу вправ з фітболом для студентів навчального відділення аеробіки НТУУ «КПІ» [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. В. Іванюта, С. Є. Толмачова. – Електронні текстові дані (1 файл: 906 КБ). – Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 42 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):
https://ela.kpi.ua/handle/123456789/11742

14. Розвиток фізичних якостей на заняттях шейпінгом [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять для студентів навчального відділення шейпінгу / НТУУ «КПІ» ; уклад. Г. Л. Бойко, О. Ф. Твердохліб, Т. Г. Козлова, С. У. Шарафутдінова, Н. Є. Гаврилова. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,60 Мбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2014. – 31 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):
https://ela.kpi.ua/handle/123456789/10148

15. Методичні рекомендації для виконання комплексу вправ за системою пілатес [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ» ; уклад. С. Є. Толмачова, Н. В. Іванюта. – Електронні текстові дані (1 файл: 17,1 Мбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2014. – 66 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):
https://ela.kpi.ua/handle/123456789/8148

Навчальний контент

5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Відповідність програмних результатів, методів, елементів і прийомів навчання, форм оцінювання

Програмні результати навчання	Методи навчання	Форми оцінювання
ПРН 2	Лекції проблемного характеру, практичні заняття, консультації. *Загальні методи навчання:* проблемного викладу, інтерактивний, проблемно-пошуковий. *Спеціальні методи навчання:* методи вирішення творчих завдань, презентації, дискусія,	Рейтингова система оцінювання, яка передбачає накопичення балів за: відповіді на практичних заняттях, виконання навчальних завдань, доповіді, модульну контрольну роботу. Підсумковий контроль – залікова контрольна робота (якщо студент не набрав мін 60 балів)

6. Тематика та структурно-логічна побудова курсу

Назва розділів, тем	Розподіл годин				Опис занять	Контрольні заходи
	Л	П	С	∑		
Розділ1. Теоретико-методологічні засади формування	2	2	35	39		

мотивації до здорового способу						
Тема 1.1. Загальні основи здоров’я		2	10	12	П. Генетичні аспекти здоров’я. Біоритми і здоров’я. Розумова та фізична працездатність людини. Стомлення, його сутність і діагностика.	Проведення експрес-опитування
Тема 1.2. Харчування і здоров'я	2	-	5	7	Л. Вплив якісних та кількісних параметрів харчування на здоров’я людини	Самостійне опрацювання
Тема 1.3. Здоров’я та вікові періоди життя людини			9	9	СР. Здоров’я та вікові періоди життя людини	Самостійне опрацювання
Тема 1.4. Харчування і здоров'я			11	11	СР. Харчування і здоров'я	Самостійне опрацювання
МКР-1 частина		1	2	3	Виконується реферативна робота	Оцінювання виконання МКР, презентації результатів у формі доповіді
Розділ 2. Формування вмінь та навичок здорового способу життя засобами та методами рухової активності.	4	2	33	39		
Тема.2.1. Рухова активність осіб різного віку, статі	2	2	15	19	Л. Вплив рухової активності на організм людини П. Методики розвитку фізичних якостей людини: методики стретчингу та підвищення рухливості в суглобах; методики розвитку координаційних здібностей та спритності. методики аеробного та анаеробного тренування, методики силового тренування. методики розвитку швидкості та швидкісно-силових якостей	Проведення експрес-опитування та тестування
Тема 2.2. Індивідуальні програми рухової активності	2		18	18	Л. Обґрунтування і застосування програм з рухової активності різного спрямування	Проведення експрес-опитування та тестування
МКР-2 частина		1	2	3	Виконується реферативна робота	Оцінювання виконання МКР, презентації результатів у формі доповіді
Залік			6	6		
Всього	**6**	**6**	**78**	**90**		

Теми модульної контрольної роботи (1 Частина)

І семестр

1. Здоров’я – як державне завдання і особиста потреба людини.
2. Профілактика захворювань як біологічна і соціальна проблема
3. Медико-гігієнічні аспекти здорового способу життя
4. Режими праці і відпочинку, їхній вплив на здоров'я.
5. Гігієнічна культура і здоров'я.
6. Загартовування і здоров'я людини
7. Сучасні проблеми харчування. Екологія харчування
8. Принципи правильного харчування.
9. Складові харчових продуктів і їхнє значення для організму.
10. Дієти і здоров'я людини.
11. Харчування під час фізичних навантажень
12. Огляд і аналіз поширених систем оздоровлення.
13. Здоровий спосіб життя і його складові.
14. Профілактика шкідливих звичок.
15. Поняття про соціально-біологічні основи фізичної культури.
16. Організм людини як єдина саморегулююча система.
17. Адаптація та стійкість організму людини до різних умов зовнішнього середовищ7а.
18. Вплив спадковості на фізичний розвиток і життєдіяльність людини.
19. Відновлення розумової працездатності засобами фізичної рекреації.
20. Фізіологія загартування, форми і методи загартування дорослих.
21. Фізіологія загартування, форми і методи загартування дітей.
22. Вплив виробничих факторів на здоров'я і життєдіяльність людини.
23. Профілактика професійних захворювань.
24. Сучасна концепція здоров'я і здорового способу життя.
25. Біологічні ритми і здоров'я людини, сон і здоров'я, запобігання стресам.
26. Аналіз поширених систем харчування.
27. Діагностика здоров'я. огляд і аналіз поширених методик.
28. Організм людини як біологічна система.

ІІ семестр

Теми МКР (2 Частина)

1. Фітнес і здоров'я.
2. Спорт. Характеристика видів спорту і рухової активності.
3. Адаптація до аеробних і силових навантажень.
4. Оцінювання стану здоров`я для занять руховою активністю та спортом.
5. Визначення цілей тренувальних програм.
6. Методики аеробного тренування.
7. Методики стрейчингу.
8. Методики анаеробного тренування.
9. Методики силового тренування.
10. Методи відновлення працездатності.
11. Фізіологічна характеристика втоми і відновлення. Види стомлення і відновлення.
12. Загальна і спеціальна фізична підготовка, їх цілі та завдання.
13. Форми самостійних занять фізичним вихованням. Зміст самостійних занять.
14. Функціональні проби в стані спокою. Функціональні проби і тести з фізичним навантаженням.
15. Види і зміст педагогічного контролю. Самоконтроль, його зміст. Щоденник самоконтролю.
16. Вплив рухової активності на організм людини.

17. Вікові особливості застосування фізичних навантажень.
18. Гіподинамія та гіпокінезія, їхній вплив на організм людини.
19. Принципи оздоровчого тренування.
20. Зв'язок рухової активності з фізичними, психічними та соціальними аспектами здоров'я.
21. Прояв фізичних якостей в різні вікові періоди людини та особливості їхнього розвитку.
22. Сучасні системи оздоровлення.
23. Мета та завдання тренувальних програм оздоровчої та спортивної спрямованості.
24. Врахування індивідуальних особливостей людини під час складання тренувальних програм оздоровчої спрямованості.
25. Структура оздоровчого та навчально-тренувального заняття.
26. Особливості застосування фізичних навантажень різної спрямованості.
27. Методи розвитку розвитку координаційних здібностей.
28. Вплив різних чинників на рухову активність і потребу організму в ній.

Вимоги до оформлення МКР:

шрифт	Times New Roman
розмір шрифту -	14
міжрядковий інтервал -	1,5 інтервали
параметри сторінки -	формат А 4
орієнтація -	книжна;
верхнє, нижнє поля -	20 мм
ліве поле -	25 мм
праве поле -	15 мм
відступ 1-ї строки абзацу	1,25 см
інтервал до абзацу та після абзацу	0

Обсяг роботи – 16-20 сторінок тексту (без титульного аркуша, сторінок з планом та літературою). Мова – українська.

Структура МКР: титульний аркуш, план роботи, вступ, основна частина, висновки, список літератури 8-12 джерел (активні посилання по тексту).

7. Самостійна робота здобувача вищої освіти

Підготовка до практичних занять, виконання модульної контрольної роботи.

Самостійна робота здобувача вищої освіти (78 годин) передбачає самостійне вивчення тем курсу, підготовку до аудиторних занять та контрольних заходів.

16. Політика та контроль

8. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Відвідування занять та норми поведінки. Відвідування занять є вільним, бали за присутність на лекціях та практичних заняттях не додаються. Втім, вагома частина рейтингу формується через активну участь у заходах на практичних заняттях, а саме аналізі конкретних ситуацій, груповій та індивідуальній роботі. Тому пропуск практичного заняття знижує можливість здобувача отримати рейтингові бали.

Правила поведінки на заняттях: дотримання вимог з техніки безпеки.

Користуватись мобільним телефоном на заняттях можна лише у беззвучному режимі. Норми етичної поведінки визначені у Кодексі честі (https://kpi.ua/code). В університеті здобувачі мають поводити себе відповідно до Правил внутрішнього розпорядку (https://kpi.ua/admin-rule).

Дистанційний режим навчання. У разі запровадження обмежень на відвідування університету, пов'язаних з введенням карантину або режиму воєнного стану в державі,

освітній процес проваджується у дистанційному режимі відповідно до Положення про дистанційне навчання в КПІ ім. Ігоря Сікорського (https://osvita.kpi.ua/index.php/node/188), Регламенту організації освітнього процесу в дистанційному режимі (https://profkom.kpi.ua/reglament-organizatsiyi-osvitnogo-protsesu-v-distantsiynomu-rezhimi/) та Регламенту проведення семестрового контролю в дистанційному режимі (https://osvita.kpi.ua/node/148).

Дистанційний курс дисципліни розміщено на Платформі дистанційного навчання «Сікорський» (https://www.sikorsky-distance.org). Дистанційні заняття проводяться у вигляді онлайн-конференції з використанням програми для організації відеоконференцій **Zoom**.

Політика дедлайнів та перескладань. МКР складаються лише у призначений день. Якщо контрольні заходи, або виконання завдань пропущені з поважних причин (хвороба або вагомі життєві обставини), надається можливість додатково скласти завдання протягом найближчого тижня. Невиконання завдань, а також порушення термінів їх виконання з неповажних причин не надасть можливості набрати відповідні бали рейтингу. Порядок ліквідації академічної заборгованості та перескладання семестрового контролю регулюється Положенням про поточний, календарний та семестровий контроль результатів навчання в КПІ ім. Ігоря Сікорського (https://osvita.kpi.ua/index.php/node/32).

Академічна доброчесність. При оцінювання робіт здобувачів особлива увага приділяється дотриманню політики академічної доброчесності (https://kpi.ua/academic-integrity).

Політика, принципи академічної доброчесності та норми етичної поведінки здобувачів вищої освіти і НПП Університету визначені у кодексі честі КПІ ім. Ігоря Сікорського (див: https//kpi.ua/code).

Політика використання штучного інтелекту. Використання штучного інтелекту регламентується «Політикою використання штучного інтелекту для академічної діяльності в КПІ ім. Ігоря Сікорського» (https://osvita.kpi.ua/node/1225). Усі навчальні завдання з дисципліни мають бути результатом власної оригінальної роботи здобувача. Використання штучного інтелекту для автоматичної генерації відповідей без подальшого їх аналізу та доопрацювання заборонено. Здобувачам не рекомендується покладатися на штучний інтелект, як на єдине джерело інформації. Важливо перевіряти та аналізувати отримані дані з наукових джерел. Усі випадки використання штучного інтелекту для виконання завдань мають бути чітко вказані та задокументовані. Це стосується як використання текстових генераторів, так й інших інструментів штучного інтелекту. Використання штучного інтелекту має відповідати принципам академічної доброчесності. Недотримання цього положення розглядатиметься як порушення академічної етики.

9. Види контролю та рейтингова система оцінювання результатів навчання (РСО)

1. Виконання тестових завдань на практичних заняттях

На практичних заняттях № 1-3 проводиться тестування-опитування.

Максимальна кількість балів за тестові завдання – 60 балів (20 балів на кожному практичному занятті)

2. Модульна контрольна робота

Виконується реферативна робота в кожному семестрі за запропонованою тематикою.

Максимальна оцінка – 20 балів за кожну Частину МКР.

Критерії оцінювання МКР:

- 19-20 балів – проведено всебічний аналіз та глибоке розкриття проблеми за темою МКР, надано вичерпні відповіді на уточнюючі питання;

- 17-18 балів – висвітлені головні аспекти та дискусійні питання без поглибленого аналізу за темою МКР, надано правильні відповіді під час аналізу дискусійних питань;
- 15-16 балів – широке, але поверхневе висвітлення проблемних питань за темою МКР, виявлено не повне володіння проблемою під час дискусії;
- 13-14 балів – робота компілятивного рівня без поглибленого аналізу проблеми за темою МКР, не виявлено впевненості у відповідях під час уточнюючих запитань;
- 12 балів – тема МКР розкрита поверхнево та не повністю, виявлено недостатнє володіння навчальним матеріалом за підсумками дискусії;
- < 12 бали – робота не відповідає змісту наданої теми МКР;

Остаточна оцінка опанування здобувачем вищої освіти освітнього компонента оцінюється за результатом його роботи за рік з переведенням його рейтингових балів до університетської шкали оцінювання .

Остаточний рейтинг студента не може перевищувати 100 балів.

Семестровий контроль – залік.

Якщо за результатами роботи у семестрі здобувач вищої освіти набрав менше, ніж 60 балів або він бажає підвищити свій рейтинговий бал, то йому надається можливість виконати *залікову контрольну роботу*, а його попередній рейтинг анулюється.

Залікова контрольна робота проводиться у формі тестування. Здобувачу вищої освіти пропонується інтегральний тест, що містить 50 питань, кожна правильна відповідь оцінюється у 2 бали.

Максимальна кількість балів за інтегральний тест – 100 балів.

Отримані здобувачем вищої освіти бали за інтегральний тест переводяться у оцінку за університетською шкалою:

Таблиця. Відповідність рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою

Рейтингові бали студента	Оцінка за університетською шкалою
95 – 100	Відмінно
85 – 94	Дуже добре
75 – 84	Добре
65 – 74	Задовільно
60 – 64	Достатньо
< 60	Незадовільно

10. Додаткова інформація з дисципліни (освітнього компонента)

Під час проходження навчального матеріалу з навчальної дисципліни передбачено використання сучасних технологій в навчальному процесі. Протягом навчального періоду передбачено використання здобувачами вищої освіти засобів та методів самоконтролю за станом здоров'я, дотримання ними вимог з попередження травматизму та захворювань.

Робочу програму навчальної дисципліни (силабус):
Складено:
в.о.завідувача кафедри технологій оздоровлення і спорту, к.п.н., доцент, Бойко Ганна Леонідівна
к.п.н., доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту, Новицький Юрій Володимирович
к.н.фв і с, доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту, Дакал Наталія Адамівна

Ухвалено кафедрою технологій оздоровлення і спорту (протокол № 12 від 24.05.2024 р.)

Погоджено Методичною радою університету (протокол № 8 від 20.06.2024 р.)