



## Основи здорового способу життя

### Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

#### Реквізити навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти	<i>Перший (бакалаврський)</i>
Галузь знань	<i>03 Гуманітарні науки</i>
Спеціальність	<i>035 Філологія</i>
Освітня програма	<i>Романські мови та літератури (переклад включно), перша - французька</i>
Статус дисципліни	<i>Нормативна</i>
Форма навчання	<i>очна(денна)</i>
Рік підготовки, семестр	<i>1-й курс (перший та другий семестри)</i>
Обсяг дисципліни	<i>3 кредити ЄКТС аудиторні заняття 72 години: лекції – 18 годин, практичні – 54 години, самостійна робота – 18 годин</i>
Семестровий контроль/ контрольні заходи	<i>Залік, модульна контрольна робота (1,2 Частини), календарний контроль</i>
Розклад занять	<i>За розкладом <a href="https://schedule.kpi.ua/">https://schedule.kpi.ua/</a></i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
Інформація про керівника курсу / викладачів	<i><a href="http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobitnyky">http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobitnyky</a></i>
Розміщення курсу	<i><a href="https://zoom.us/j/98105710510?pwd=QWltN0NnTm1yNGttTHVaQVVqdHVrdz09">https://zoom.us/j/98105710510?pwd=QWltN0NnTm1yNGttTHVaQVVqdHVrdz09</a></i>

#### Програма навчальної дисципліни

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

Основною метою навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» є формування у здобувачів вищої освіти мотивації до здатності зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і 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 (ЗК02).

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

- організувати процес свого навчання й самоосвіти (ПРН03);
- розуміти фундаментальні принципи буття людини, природи, суспільства (ПРН04).

#### 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.

#### 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

Тема 1.3. Здоров'я та вікові періоди життя людини

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

## **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 дані (1 файл: 1.38 МБ). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2023. – 140 с. – Назва з екрана.URI (Уніфікований ідентифікаторресурсу):

<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 дані (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 дані (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>

### **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 дані (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 дані (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 дані (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 дані (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 дані (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 дані (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 фідболом 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. Методичні рекомендації з організації й проведення навчально-тренувальних занять у відділенні настільного тенісу НТУУ «КПІ» [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ» ; уклад. Л. Г. Гришко, О. М. Чиченьова, В. К. Щербаченко. – Електронні текстові дані (1 файл: 448 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2014. – 58 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/10156>

15. 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>

16. 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>

17. Початкове навчання плаванню [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять для студентів, які не вміють плавати / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. А. Дакал, К. М. Смірнов, Є. М. Щеглов. – Електронні текстові дані (1 файл: 5,72 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2012. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1787>

## Навчальний контент

### 5. **Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)**

**Розділ 1.** Теоретико-методологічні засади формування мотивації до здорового способу життя.

#### **Тема 1.1. Загальні основи здоров'я**

#### **Лекція 1. Здоров'я – як державне завдання і особистісна потреба людини.**

Історія пізнання людиною сутності здоров'я від стародавніх часів до сьогодення. Концепції здоров'я та здорового способу життя. Державні підходи до формування, зміцнення та збереження здоров'я людини в світі. Здоров'я людства - глобальні проблеми сучасності.

**Практичне заняття № 1.** Основні складові здоров'я. Сутнісні елементи здоров'я людини, її духовного благополуччя та гармонійного розвитку: психічні, фізичні, соціальні. Природні фактори здоров'я. Зв'язок патології та здоров'я, нормологія. Механізми дослідження здоров'я.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 2.** Сутність здорового способу життя людини та умови його формування. Роль мотивацій і установок у формуванні основ здорового життя сучасної людини. Складові ЗСЖ сучасної людини: спосіб, рівень, якість, стиль життя, тощо.

Проведення експрес-опитування

**Практичне заняття № 3.** Генетичні аспекти здоров'я. Біоритми і здоров'я. Розумова та фізична працездатність людини. Стонлення, його сутність і діагностика. Перевтома, заходи щодо її запобігання. Режим дня.

Проведення експрес-опитування

### **Тема 1.2. Оздоровчі ефекти поведінки.**

**Лекція 2. Ієрархія потреб та цінності в людському існуванні. Спадковість, звички, уподобання.**

Соціальна обумовленість здоров'я людини: ієрархія потреб та цінності в людському існуванні. Спадковість, звички, уподобання. Моральні принципи. Самодисципліна, духовність, контроль бажань і емоцій.

**Практичне заняття № 4.** Здоров'я людини та особливості поведінки, що сприяють його збереженню і зміцненню. Вплив поведінки на резерви та ресурси людини. Девіантна поведінка (вживання алкоголю, наркотиків, тютюнопаління і паління електронних цигарок, токсикоманія, тощо.) та її профілактика. Соціальні умови здоров'я.

Проведення експрес-опитування

**Практичне заняття № 5.** Фізичне здоров'я, його сутність. Адаптаційний потенціал. Сучасні підходи до визначення кількісних характеристик фізичного здоров'я. Комплексна оцінка фізичної працездатності: тестування фізичних якостей, функціональна діагностика систем організму, антропометрія, оцінка стану опорно-рухового апарату. Методи самооцінки фізичних станів людини.

Проведення експрес-опитування

### **Тема 1.3. Здоров'я та вікові періоди життя людини**

#### **Лекція 3. Вікові зміни особистісного потенціалу.**

Визначення біологічного віку людини. Теорії старіння людини. Поняття "психосоматичний стан людини". Психосоматичні розлади, їхня характеристика. Засоби регуляції психосоматичного стану. Психічне здоров'я. Психосоматичне перевантаження та фактори його виникнення.

**Практичне заняття 6.** Біомаркери старіння та засоби впливу на них. Теорії старіння.

Проведення експрес-опитування

**Практичне заняття № 7.** Здоров'я та чинники довкілля. Оздоровчі властивості кольору, звуку, запаху, тощо. Основи фітотерапії. Психоемоційні і розумові засоби регуляції і саморегуляції психосоматичного стану людини. Теорія сприйняття кольорів за М. Люшером. Типи темпераменту.

Проведення експрес-опитування

**Практичне заняття № 8.** Стрес, його концепція. Стресові фактори. Стрессова стійкість в різні періоди життя, профілактика розладів. Емоційний дискомфорт як чинник психосоматичних розладів. Профілактика психосоматичних розладів. Особи з груп ризику.

Проведення експрес-опитування

## **Тема 1.4. Харчування і здоров'я**

### **Лекція 4. Вплив якісних та кількісних параметрів харчування на здоров'я людини.**

Харчування і здоров'я. Сучасні теорії харчування. Характеристика основних груп продуктів харчування. Режим збалансованого раціонального харчування: норма, періодичність, добовий розподіл споживання речовин, їхня калорійність.

**Практичне заняття №9.** Сучасні проблеми харчування. Шкідливий вплив сучасного харчування. Вплив харчових домішок на здоров'я людини. Формування харчової мотивації людини.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття №10.** Сучасні теорії харчування. Принципи правильного харчування. Оздоровче та лікувальне харчування. Роль води у життєзабезпеченні організму.

Проведення експрес-опитування

**Практичне заняття № 11.** Складові харчових продуктів і їхнє значення для організму. Правила використання харчових продуктів. Якість харчування та хвороби. Забрудненість харчових продуктів та ризик захворюваності.

Проведення експрес-опитування

**Практичне заняття №12.** Визначення компонентів маси тіла та методи її корекції. Особливості харчування у представників різних соматотипів. Особливості фітнес- та спортивного харчування.

Проведення експрес-опитування

### **Лекція 5. Екологічні аспекти харчування**

Чинники техногенного впливу на довкілля. Забрудненість навколишнього середовища в умовах бойових дій та основні методи захисту довкілля. Грунт та мікроорганізми. Технології очистки продуктів харчування.

**Практичне заняття № 13.** Проблеми прихованого голодування: вплив дефіциту вітамінів та мікроелементів на здоров'я. Вплив харчування на мікробіоту. Вплив режиму харчування на обмінні процеси в організмі. Піраміда здорового харчування. Особливості харчування, у разі наявності психосоматичних порушень. Антидепресивні продукти.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 14.** Піраміда здорового харчування. Особливості харчування, у разі наявності психосоматичних порушень. Антидепресивні продукти.

Проведення експрес-опитування.

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

### **Тема.2.1. Рухова активність осіб різного віку, статі**

#### **Лекція 6. Рухова активність як біологічна потреба організму**

Сутність рухової активності. Вплив рухової активності на організм людини. Опорно-руховий апарат людини, особливості його формування і значення для здоров'я людини.

**Практичне заняття № 15.** Рухова активність та її вплив на організм людини. Гіподинамія і гіпокінезія та їхній вплив на організм людини. Норми рухової активності. Вплив рухової активності на стан опорно-рухового апарату.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 16.** Фізичні вправи як засіб неспецифічної профілактики функціональних розладів та захворювань. Типи фізичних вправ. Принципи рухової активності.

Проведення експрес-опитування

**Практичне заняття № 17.** Вікова динаміка зниження працездатності людини. Чинники зниження працездатності людини. Прояв фізичних якостей в різні вікові періоди людини.

Проведення експрес-опитування

**Лекція 7. Системи оздоровлення.**

Системи оздоровлення на сучасному етапі розвитку фізичної культури. Оздоровчі системи та їхні складові. Класифікація основних природних систем оздоровлення. Науково обґрунтовані, народні та традиційні оздоровчі системи.

**Практичне заняття № 18.** Дихальні системи оздоровлення: дихання за К. Бутейко; дихання за О. Стрельніковою; дихальні методики в йозі та східних єдиноборствах. Система "Бодіфлекс".

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 19.** Системи оздоровчого харчування: особливості дієтичного харчування. Система харчування М. Монтиньяка. Веганство та вегетаріанство. Система інтервального голодування.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 20.** Системи бальнеологічного впливу на організм: система О. Залманова; система С. Кнейпа; система Вімма Хофа, види загартування.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 21.** Системи фізичного розвитку: Система здоров'я Кацудзо Ніші. Системи оздоровчої ходьби та бігу. Система Дж. Пілатеса. Система Моше Фельденкрайза. Соматика Т. Ханни. Аквааеробіка.

Проведення експрес-опитування

**Тема 2.2 Індивідуальні програми рухової активності.**

**Лекція 8. Обґрунтування і застосування програм з рухової активності різного спрямування.** Мета та завдання тренувальних програм оздоровчої та спортивної спрямованості. Принципи оздоровчого тренування. Врахування індивідуальних особливостей людини під час складання тренувальних програм оздоровчої спрямованості. Спрямованість тренувальних програм.

**Практичне заняття № 22.** Характеристика навантажень, що застосовуються в тренувальних програмах. Структура тренувального заняття. Особливості застосування фізичних навантажень різної спрямованості. Контроль та самоконтроль за станом організму.

Проведення експрес-опитування

**Лекція 9. Методики опанування програмами з рухової активності різної спрямованості.** Методики розвитку фізичних якостей людини. Методики відновлення фізичної працездатності.

**Практичне заняття № 23.** Методики розвитку витривалості та швидкісних здібностей.

Проведення експрес-опитування

**Практичне заняття № 24.** Методики силового тренування.

Проведення експрес-опитування

**Практичне заняття № 25.** Методики розвитку гнучкості. Методики розвитку координаційних здібностей та спритності.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 26.** Виконання модульної контрольної роботи (Частини 1-2).

**Практичне заняття № 27.** Проведення заліку

**6. Самостійна робота студента**

Підготовка до практичних занять, виконання модульних контрольних робіт.

Самостійна робота здобувача вищої освіти (18годин) передбачає підготовку до аудиторних занять та контрольних заходів.

Розподіл годин СРС: підготовка до практичних занять – 10 годин; підготовка до МКР – 2 години; підготовка до заліку – 6 годин.

## Політика та контроль

### 7. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Система вимог, що ставляться перед здобувачем вищої освіти:

Правила поведінки на заняттях: дотримання вимог з техніки безпеки.

Правила захисту індивідуальних завдань: дотримання принципу академічної доброчесності.

Правила призначення заохочувальних балів: заохочувальні бали нараховуються за виконання аналітичної роботи за узгодженою з викладачем тематикою до 10 балів.

- політика дедлайнів та перескладань: заняття, що пропущені без поважних причин, відпрацьовуються у відведені для цього строки в кінці семестру. Для здобувачів вищої освіти передбачено можливість здійснення двох перескладань у присутності комісії.

- політика щодо академічної доброчесності: 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>).

### 8. Види контролю та рейтингова система оцінювання результатів навчання (PCO)

#### Перший семестр

#### 1. Виконання тестових завдань на практичних заняттях

На практичних заняттях № 1-9 тестові завдання оцінюються у 2 бали.

*Максимальна кількість балів за тестові завдання – 18 балів.*

*Максимальна оцінка – 18 балів.*

Календарний контроль проводиться протягом семестру як моніторинг поточного стану виконання вимог силабусу. Позитивний результат з КК здобувач вищої освіти отримує, якщо його поточний рейтинговий бал складає не менше, ніж 50% від максимально можливого на момент проведення КК.

#### Другий семестр

#### 1. Виконання тестових завдань на практичних заняттях

На практичних заняттях №10-13, 15-25 - тестові завдання оцінюються у 2 бали.

*Максимальна кількість балів за тестові завдання – 30 балів.*

#### 2. Модульна контрольна робота (1 та 2 Частини)

МКР (1, 2 Частини) проводиться на 26 практичному занятті як тест, що містить 26 тестових завдань в кожній з частин, кожна правильна відповідь оцінюється в 2 бали.

*Максимальна оцінка за МКР – 52 бали*

Календарний контроль проводиться двічі на семестр як моніторинг поточного стану виконання вимог силабусу. Позитивний результат з КК здобувач вищої освіти отримує, якщо його поточний рейтинговий бал складає не менше, ніж 50% від максимально можливого на момент проведення КК.

Остаточна оцінка опанування здобувачем вищої освіти освітнього компонента визначається за результатами його роботи за кожен семестр з переведенням його рейтингових балів, відповідно до університетської шкали оцінювання (Таблиця 1).

*Остаточний рейтинг студента не може перевищувати 100 балів!*

Семестровий контроль – залік.

Якщо за результатами роботи у 1-2 семестрі здобувач вищої освіти набрав менше, ніж 60 балів або він бажає підвищити свій рейтинговий бал, то на останньому за розкладом занятті у 2 семестрі (18-й тиждень) йому надається можливість виконати *залікову контрольну роботу*, а його попередній результат анулюється.

Залікова контрольна робота проводиться як інтегральний тест, що містить 50 тестових завдань, кожна правильна відповідь оцінюється в 2 бали.

*Максимальна оцінка – 100 балів.*

Отримані здобувачем вищої освіти бали за інтегральний тест переводяться, відповідно до університетської шкали оцінювання:

Таблиця 1. Відповідність рейтингових балів оцінкам, відповідно до університетської шкали оцінювання

<b>Рейтингові бали здобувача вищої освіти</b>	<b>Оцінка, відповідно до університетської шкали</b>
95 – 100	Відмінно
85 – 94	Дуже добре
75 – 84	Добре
65 – 74	Задовільно
60 – 64	Достатньо
< 60	Незадовільно

#### **9. Додаткова інформація з дисципліни (освітнього компонента)**

Під час проходження навчального матеріалу з навчальної дисципліни передбачено використання сучасних технологій в навчальному процесі.

#### **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

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

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