



Основи здорового способу життя (30 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 міжнародного бізнесу
Статус дисципліни	Нормативна
Форма навчання	очна(денна)
Рік підготовки, семестр	1-й курс (перший та другий семестри)
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС аудиторні заняття 72 години: лекції – 18 годин, практичні – 54 години, самостійна робота – 18 годин
Семестровий контроль/ контрольні заходи	Залік, модульна контрольна робота (1,2 Частини), календарний контроль
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) Викладачі: ст.викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Сиротинська Олена Каленівна; ст.викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Лускань Олег Юрійович, ст.викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Шишацька Валентина Іванівна, ст.викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Саламаха Олександр Євгенович
Розміщення курсу	На платформі дистанційного навчання «Сікорський» https://do.ipk.kpi.ua/course/view.php?id=4849

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 ведення здорового способу життя та здатностей використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

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.

Пререквізити – навчальна дисципліна викладається в 1 та 2 семестрі 1-го курсу навчання першого (бакалаврського) рівня вищої освіти та не залежить від інших навчальних дисциплін в структурно-логічній схемі освітньої програми. Основою вивчення навчальної дисципліни є базові знання, які студенти набувають у середній школі з фізичного виховання та інших дисциплін.

Постреквізити: Вибіркові дисципліни – **Дисципліни, спрямовані на розвиток особистісного потенціалу** - 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

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 дані (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 дані (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 дані (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. 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 навчання і форм оцінювання

Програмні результати навчання	Методи навчання	Форми оцінювання
ПРН 2	Лекції проблемного характеру, практичні заняття, консультації, індивідуальні заняття. <i>Загальні методи навчання:</i> проблемного викладу, інтерактивний, проблемно-пошуковий. <i>Спеціальні методи навчання:</i> робота в малих групах, 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

Тиждень навчання	Назва розділів, тем	Розподіл годин				Опис занять	Контрольні заходи
		Л	П	С	Σ		
1	Розділ1. Теоретико-методологічні засади формування мотивації до здорового способу життя. Тема 1.1. Загальні основи здоров'я	2	6	2	10	Л. Здоров'я – як державне завдання і особистісна потреба людини П.1. Основні складові здоров'я П.2. Сутність здорового способу життя людини та умови його формування П.3. Генетичні аспекти здоров'я. Біоритми і здоров'я	Проведення експрес-опитування.
3	Тема 1.2. Оздоровчі ефекти поведінки	2	4	1	7	Л. Ієрархія потреб та цінності в людському існуванні. Спадковість, звички, уподобання. П.1. Здоров'я людини та особливості поведінки, що сприяють його збереженню і зміцненню. Девіантна поведінка П.2. Фізичне здоров'я, його сутність. Адаптаційний потенціал.	Проведення експрес-опитування.

5	Тема 1.3. Здоров'я та вікові періоди життя людини	2	6	1	9	Л. Здоров'я та вікові періоди життя людини	
						П.1. Біомаркери старіння та засоби впливу на них. Теорії старіння П.2. Психоемоційні і розумові засоби регуляції і саморегуляції психосоматичного стану людини. П.3. Стрес, його концепція. Стресові фактори. Стрессова стійкість в різні періоди життя, профілактика розладів	Проведення експрес-опитування
7, 9	Тема 1.4. Харчування і здоров'я	4	10	2	16	Л.1. Вплив якісних та кількісних параметрів харчування на здоров'я людини Л.2. Екологічні аспекти харчування	
						П.1. Сучасні проблеми харчування. П.2. Сучасні теорії харчування. Принципи правильного харчування П.3. Складові харчових продуктів і їхнє значення для організму. П.4. Визначення компонентів маси тіла та методи її корекції. Особливості фітнес- та спортивного харчування. П.5. Проблеми прихованого голодування: вплив дефіциту вітамінів та мікроелементів на здоров'я. Піраміда здорового харчування	Проведення експрес-опитування
	МКР-1 частина		1	2	3	Передбачає тестові завдання	Оцінювання тестування
11, 13	Розділ 2. Формування вмінь та навичок здорового способу життя засобами та методами рухової активності Тема 2.1. Рухова активність	4	14	1	19	Л.1. Рухова активність як біологічна потреба організму Л.2. Системи оздоровлення	
						П.1. Рухова активність та її вплив на організм людини П.2. Фізичні вправи як засіб неспецифічної профілактики функціональних розладів та захворювань. П.3. Вікова динаміка зниження працездатності людини. Прояв фізичних якостей в різні вікові періоди людини.	Проведення експрес-опитування

	осіб різного віку, статі					П.4.Дихальні системи оздоровлення П.5 Системи оздоровчого харчування: особливості дієтичного харчування. П.6. Системи бальнеологічного впливу на організм П.7. Системи фізичного розвитку	
15, 17	Тема 2.2. Індивідуальні програми рухової активності	4	10	1	15	Л. 1. Обґрунтування і застосування програм з рухової активності різного спрямування Л.2. Методики опанування програмами з рухової активності різної спрямованості	
						П.1 Характеристика навантажень, що застосовуються в тренувальних програмах П.2 Методики розвитку витривалості та швидкісних здібностей П.3 Методики силового тренування П.4 Методики розвитку гнучкості. Методики розвитку координаційних здібностей та спритності	Проведення експрес-опитування
	МКР-2 частина		1	2	3	Передбачає тестові завдання	Оцінювання тестування
	Залік		2	6	8	Оголошення рейтингу, написання залікової контрольної роботи	
	Всього	18	54	18	90		

Примітка: Л – лекції, П – практичні заняття, Н – навчальна діяльність, О - оцінювання ЗК – загальні компетентності, СК – спеціальні компетентності, ПРН – програмні результати навчання

7. Самостійна робота студента

Самостійна робота студентів передбачає підготовку до практичних занять, виконання домашніх завдань, виконання творчих завдань, підготовку модульної контрольної роботи, підготовку до складання заліку за потреби чи за бажанням підвищити рейтинг. Обсяги часу на виконання самостійної роботи становить 18 год.

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-distsantsiyному-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**. Посилання на конференцію надається здобувачам на початку семестру. Результати оцінювання висвітлюють у АС «Електронний кампус» на особистій сторінці здобувача (<https://ecampus.kpi.ua>).

Політика оцінювання контрольних заходів. Оцінювання контрольних заходів відбувається відповідно до Положення про систему оцінювання результатів навчання в КПІ ім. Ігоря Сікорського (<https://osvita.kpi.ua/node/37>), Положення про поточний, календарний та семестровий контроль результатів навчання в КПІ ім. Ігоря Сікорського (<https://osvita.kpi.ua/index.php/node/32>). Нижня межа позитивного оцінювання кожного контрольного заходу складає не менше 60% від балів, визначених для цього контрольного заходу, а негативний результат оцінюється в 0 балів. Семестровий контроль проводиться у формі заліку за PCO-1 (першого типу), що передбачає оцінювання заходів поточного контролю з дисципліни впродовж семестру.

Рейтингова оцінка здобувача складається з балів, отриманих здобувачем за результатами заходів поточного контролю, заохочувальних балів.

Рейтингова оцінка доводиться до здобувачів на передостанньому занятті з дисципліни в семестрі. Здобувачі, які виконали всі умови допуску до заліку та мають рейтингову оцінку 60 і більше балів, отримують відповідну до набраного рейтингу оцінку без додаткових випробувань.

Результати оцінювання висвітлюються у АС «Електронний кампус» на особистій сторінці здобувача (<https://ecampus.kpi.ua>).

Заохочувальні бали. Заохочувальні бали нараховуються за виконання аналітичної роботи за узгодженою з викладачем тематикою до 10 балів.

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 оцінюванні 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 (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 14-му та на 26 практичному занятті як тест, що містить 26 тестових завдань в кожній з частин, кожна правильна відповідь оцінюється в 1 бал.

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 3).

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 3. Відповідність рейтингових балів оцінкам, відповідно до університетської шкали оцінювання

Рейтингові бали здобувача вищої освіти	Оцінка, відповідно до університетської шкали
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.

Робочу програму навчальної дисципліни (силабус) :

Складено:

Завідувач 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.)