ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД

«АКАДЕМІЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ І ПРАВА»

кафедра фізичної культури і спорту

Силабус навчальної дисципліни

Основи здорового способу життя

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	**заочна форма навчання**
Кількість кредитів – 6	Галузь знань 01 Освіта Спеціальність: 014.11«Середня освіта (Фізична культура)», Освітня програма «Здоров'я людини та фітнес»	Нормативна дисципліна	
Змістових модулів – 2		**Рік підготовки:**	
		1-й	1-й
		Семестр	
		1-й	1-й
Загальна кількість годин - 180		**Лекції**	
		64 год.	10 год.
		Практичні, семінарські	
		32 год.	8 год.
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		84 год.	162 год.
		Індивідуальні завдання: 18 год.	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 6 год	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Вид контролю: екзамен	

2. Інформація про викладача

Прізвище, ім'я та по батькові: Чеханюк Людмила Олексіївна.
Науковий ступінь: кандидат педагогічних наук.
Вчене звання: доцент.
Посада: доцент кафедри фізичної культури і спорту.
Контактна інформація: 099-354-93-64.
Базовою платформою для комунікації викладача зі студентами є Moodle.

Якщо за технічних причин доступ до Moodle є неможливим, або питання потребує термінового розгляду, в якості більш оперативного засобу зв'язку можуть використовуватися: електронна пошта, Viber, Telegram
У повідомленнях обов'язково вказується прізвище та ім'я, курс та шифр академічної групи.
Дні занять: по дві пари на тиждень згідно розкладу .
http://artip-books.in.ua /course/view.php?id=242.

3. Опис дисципліни

1. Анотація курсу. Здоров'я – це перша й найважливіша потреба людини, яка визначає його здатність до праці та забезпечує гармонійний розвиток особистості. Здоровий спосіб життя – це раціонально організований, активний, трудовий, загартовуючий і в той же час захищаючий від впливу навколишнього середовища спосіб життя, який дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне й фізичне здоров'я. Проблема формування здорового способу життя охоплює широкий спектр питань, але необхідність збереження здоров'я й запобігання його руйнації потребує всебічного і комплексного вивчення всіх можливих форм вкорінення в систему освіти й виховання формування здорового способу життя.

2. Пререквізити. Здобувач вищої освіти має вивчити до початку або разом із дисципліною «Основи здорового способу життя» наступні дисципліни: «Вступ до спеціальності», «Гігієна», «Теорія та методика фізичного виховання школярів», «Загальна теорія здоров'я», , що підвищуватиме ефективність засвоєння курсу.

Постреквізити. Отримані компетентності, за результатами вивчення даної дисципліни, є базисом для подальшого вивчення дисциплін педагогічного циклу.

3. Мета і завдання навчальної дисципліни. *Метою* викладання навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» є формування у здобувачів освіти осмисленого та відповідального ставлення до свого здоров'я через засвоєння сучасних наукових знань про здоров'я та здоровий спосіб життя, традиційних та інноваційних технологій, моделей оздоровлення особистості; формування основ особистісної фізичної культури та навичок здоров'язбережувальної поведінки, як умови ефективної навчально-професійної діяльності й узагальненого показника професійної культури майбутнього спеціаліста.

4. Результати навчання (компетентності). *Після вивчення курсу студенти повинні:*

- знати та вміти застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп;
- володіти засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини;
- знати витоки й еволюцію формування основ здорового способу життя;
- володіти актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції, засобами й методами управління станом людини;

- знати біологічні, соціальні, психологічні та інші чинники збереження здоров'я4
- володіти педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвиту рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення;
- вміти самостійно розробляти методики й технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма						Бали/ Форма контролю/відсоток	
	всього	у тому числі						
		лекції	сем.	лаб	інд.р	сам.р		
1	2	3	4	5	6	7		
Змістовий модуль I Проблеми здорового способу життя в сучасному суспільстві								
Тема 1. **Спосіб життя як основний чинник, що впливає на здоров'я людини.**	11	4	2	-	1	5	5/ УО	5%
Тема 2. Здоровий спосіб життя – основа довголіття.	11	4	2	-	1	5	5/ УО, ТЗ, РМГ	5%
Тема 3. Сутність і роль оздоровчого тренування у зміцненні здоров'я людини.	11	4	2	-	1	5	5/ УО, ТЗ, РМГ	5%
Тема 4. Оздоровче тренування дітей і підлітків як шлях формування і зміцнення фізичного здоров'я.	12	4	2	-	2	6	5/ УО, ТЗ, РМГ	5%
Тема 5. Фізична культура і загартовування у підтримці фізичного здоров'я людини.	11	4	2	-	1	5	5/ УО, ТЗ, РМГ	5%
Тема 6**. Дихання і здоров'я.**	11	4	2	-	1	5	5/ УО, ТЗ, РМГ	5%
Тема 7. Біологічні ритми і здоров'я людини.	12	4	2	-	1	6	5/ УО, ТЗ, РМГ	5%
Тема 8. Основи оздоровчої фізичної культури.	11	4	2	-	1	5	5/ УО, ТЗ, РМГ	5%
Разом за змістовим модулем 1	**90**	**32**	**16**	**12**	**9**	***40***	***40***	***40%***
Змістовий модуль II .Аналіз факторів здоров'я і здорового способу життя								
Тема 9. Валеологія як інтегративна наука про здоров'я. Методи валеологічних досліджень.	11	4	2	-	1	5	5/ УО	5%
Тема 10. Саморегуляція діяльності як фактор організації здорового способу життя.	12	4	2	-	1	6	5/ УО, ТЗ, РМГ	5%
Тема 11. Роль загальнозміцнюючих засобів у формуванні психічного здоров'я.	11	4	2	-	2	5	5/ УО	5%
Тема 12. Репродуктивне здоров'я.	12	4	2	-	1	6	5/ УО, ТЗ, РМГ	5%

Тема 13. Венеричні захворювання та їх профілактика.	11	4	2	-	1	5	5/ УО, ТЗ, РМГ	5%
Тема 14. Прояви девіантної поведінки, їх соціальні корені та вплив на здоров'я людини і соціуму.	11	4	2	-	1	5	5/ УО, ТЗ, РМГ	5%
Тема 15. Роль і місце валеології в загальній культурі людини.	11	4	2	-	1	5	5/ УО, ТЗ, РМГ	5%
Тема 16. Інноваційні та акмеологічні технології в освіті та здоров'ї.	11	4	2	-	1	5	5/ УО, ТЗ, РМГ	5%
Разом за змістовим модулем 2	**80**	**32**	**16**	**-**	**9**	***42***	***40***	***40%***
Самостійна робота. Виконання науково-дослідного завдання							***77***	***77%***
Разом годин за курс:	**180**	**64**	**32**		**18**	**84**	**100**	**100 %**

УО – усне опитування, ДС - дискусія, ТЗ – тестові завдання, РМГ - робота в малих групах

5. Форми контролю

Поточний контроль здійснюється окремо у відношенні теоретичного і практичного курсів:

- контроль теоретичного (лекційного) курсу здійснюється після завершення кожного змістового модуля у вигляді усних відповідей на контрольні питання;
- контроль проходження практичного курсу здійснюється шляхом написання тестових завдань, індивідуального опитування студентів на семінарських заняттях та/або тестовий контроль в системі Moodle.

Формами поточного контролю засвоєння елементів змістового модуля можуть бути: усне опитування; виступ на семінарських заняттях, написання тестових завдань; написання рефератів.

Критерії і норми оцінювання навчальної діяльності студентів на лекціях

Максимальна кількість балів -1	Критерії оцінювання
1	Студент присутній на занятті, конспектує навчальний матеріал, знає положення теорії, може навести приклади їх застосування в практичній діяльності.
0	Студент відсутній на занятті.

Критерії і норми оцінювання навчальної діяльності студентів на практичних заняттях

Максимальна кількість балів - 4	Критерії оцінювання
3	Висока активність на ПЗ та СЗ і достатньо високий рівень самостійної підготовки.
2	Середня активність на ПЗ та СЗ і середній рівень самостійної підготовки, студент допускає неточності при формулюванні певних положень
1	Низька активність на ПЗ та СЗ і низький рівень самостійної підготовки, студент допускає низку грубих помилок, низький рівень знань теоретичного матеріалу.
0	Пасивна поведінка студента на ПЗ та СЗ і відсутність будь-якої самостійної підготовки, репродуктивне списування текстів навчального матеріалу або його запису після колективного опрацювання навчального матеріалу або студент відсутній на занятті

Тематичний контроль здійснюється періодично, після вивчення теми і має на меті систематизацію знань студентів. Цей вид контролю здійснюється як сумарна кількість набраних балів у процесі вивчення теми за видами робіт або написання тестової тематичної контрольної роботи на moodl у випадку пропуску занять з поважної причини підтвердженої документально.

Самостійна та індивідуальна робота студентів передбачає підготовку та оформлення згідно вимог індивідуальної науково-дослідної роботи студента, яка захищається в аудиторії. Крім того, контроль за перевіркою виконання самостійної та індивідуальної роботи включає правильні відповіді на контрольні питання та перевірку конспекту лекцій.

Індивідуальна науково-дослідна робота студента у вигляді реферату охоплює зміст декількох тем навчального курсу та передбачає представлення захисту у вигляді презентації Microsoft Office Power Point або карти знань Bubbls.us, що оцінюється в 20 балів. Оцінка з реферату є обов'язковим балом, який враховується при підсумковому оцінюванні навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни. Орієнтовна структура та вимоги описані у методичних рекомендапціях на платформі дистанційного навчання artip-books.in.ua.

Обсяг реферата не повинен перевищувати 20 друкованих сторінок. З тематикою науково-дослідної роботи студенти можуть ознайомитися на платформі Moodl. Враховуючи студоцентрований підхід у освітньому процесі, кожен студент може запропонувати власну тему, попередньо узгодивши її з викладачем.

Критерії оцінювання та шкала оцінювання

№ з/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1.	Обґрунтування актуальності, правильне і повне формулювання мети, завдань дослідження, розкриття теми дослідження.	2 бали
2.	Складання плану реферату та списку першоджерел.	2 бал
3.	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання.	4 балів
4.	Дотримання правил реферуванням наукових публікацій. Правильне цитування теоретичних джерел, рівень узагальнень і аналізу наукових праць	3 бали
5.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, уміння формулювати висновки, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження.	2бали
6.	Грамотність, логічність і загальний стиль викладу.	3 бали
7.	Дотримання вимог технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки, список використаних джерел).	2 бали

8.	Захист роботи: уміння усно зробити короткий виклад, дотримання логіки викладу, культура мовлення, доречність використання прикладів, презентації Microsoft Office Power Point аба карти знань Bubbls.us	2 балів
Разом		**20 балів**

Тематичний контроль здійснюється періодично, після вивчення теми і має на меті систематизацію знань студентів. Цей вид контролю здійснюється як сумарна кількість набраних балів у процесі вивчення теми за видами робіт або написання тестової тематичної контрольної роботи на moodl.

Підсумковий контроль відбувається у вигляді екзамену, що проводиться за умови проходження студентами всіх етапів поточного контролю у вигляді усної відповіді на питання, що виносяться на підсумковий контроль. Екзаменаційна оцінка визначається в балах (від 0 до 100) за результатами виконання екзаменаційних завдань. У відомості та екзаменаційно-заліковому документі студента робиться відповідний запис.

Розподіл балів та критерії оцінювання

Поточне тестування, модульні контрольні роботи та самостійна робота																Всього	СР	Сума
ЗМ 1								ЗМ2										
Т1	Т2	Т3	Т4	Т5	Т6	Т7	Т8	Т9	Т10	Т11	Т12	Т13	Т14	Т15	Т16			
5	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**80**	**20**	**100**

4. Політика оцінювання

Політика викладача щодо студента. За об’єктивних причин (наприклад: хвороба, міжнародне навчання / стажування, участь у змаганнях, предметних олімпіадах, конференціях, волонтерській роботі за дорученням кафедри чи деканату) навчання може відбуватись в он-лайн формі з використанням відповідних ресурсів: http://artip-books.in.ua/course/view.php?id=242.

Відвідування занять. Регуляція пропусків.

Студенти, які за певних обставин не можуть відвідувати заняття регулярно, мусять впродовж тижня узгодити із викладачем графік індивідуального відпрацювання пропущених занять. Окремі пропущенні завдання мають бути відпрацьовані на консультації. Відпрацювання занять здійснюється усно у формі співбесіди за питаннями, визначеними планом заняття, або письмове відпрацювання шляхом виконання індивідуального письмового завдання.

Студенти, які станом на початок екзаменаційної сесії мають понад 70% невідпрацьованих пропущених занять, до відпрацювання не допускаються.

Політика щодо академічної доброчесності.

Кожен студент зобов’язаний дотримуватися принципів академічної доброчесності. Письмові завдання з використанням часткових або повнотекстових запозичень з інших робіт без зазначення авторства – це плагіат. Використання будь-якої інформації (текст, фото, ілюстрації тощо) мають бути правильно процитовані з посиланням на автора! Якщо ви не впевнені, що таке

плагіат, фабрикація, фальсифікація, порадьтеся з викладачем. До студентів, у роботах яких буде виявлено списування, плагіат чи інші прояви недоброчесної поведінки можуть бути застосовані різні дисциплінарні заходи (https://artip.com.ua/studentam/osvita/normativno-pravova-baza/).

Телефони та інші засоби зв'язку повинні використовуватися в беззвучному режимі. Бажаним є мінімальне користування мобільними телефонами та іншими гаджетами. Під час занять заборонено надсилання текстових повідомлень, прослуховування музики, перевірка електронної пошти, соціальних мереж тощо. Електронні пристрої можна використовувати лише за умови виробничої необхідності в них (за погодженням з викладачем). Списування під час різних форм перевірки заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів); мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час підготовки практичних завдань в процесі заняття.

Політика щодо дедлайнів та перескладання. Крайні терміни складання / перескладання встановлює відділ з навчально-виховної та наукової роботи відповідно нормативної бази академії.

5. Шкала оцінювання

Оцінка в балах за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою для екзамену	Значення оцінки
90-100	**A**	Відмінно	Відмінно – відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з можливими незначними недоліками
82-89	**B**	Добре	Дуже добре - достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок
74-81	**C**		Добре – в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
64-73	**D**	Задовільно	Задовільно – посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
60-63	**E**		Достатньо – мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
35-59	**FX**	незадовільно з можливістю повторного складання	Незадовільно з можливістю повторного складання – незадовільний рівень знань з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
0-34	**F**	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Незадовільно з повторним вивченням курсу - досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення курсу

Рекомендована література

Базова**:**

1. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. М. : ФиС, 1980. 120 с.
2. Вайнер Э. Н. Валеологія : учеб. для вузов. 2-е изд., испр. Москва : Наука, 2002. 416 с.
3. Грибан В. Г. Валеологія : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Центр навч. л-ри, 2005. 256 с.
4. Паффенбаргер Р. С. Ольсен Э. Здоровый образ жизни : пер с англ. Г. Гончаренко. Київ : Олимп. лит., 1999. 320 с.
5. Петленко В. П. Валеология человека: здоровье – любовь – красота : в 5-ти томах. СПб : Наука, 1996–1998.
6. Психология здоров'я : учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. СПб, 2006. 607 с: ил.
7. Чумаков Б. Н**.** Валеологія : учеб. пособие : 2-е изд. испр. и доп. Москва : Педагогическое общество России, 2000. 407 с.
8. Физиологические основы здоров'я : краткий курс лекций по валеологии / под ред. И. А. Тихомирова. Ярославль, 2007. 43 с.

Додаткова

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. Москва : Просвещение, 1987. 251 с.
2. Антонік В. І., Антонік І. П., Андріанов В. Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури : навч. посібник. Київ : Видав. дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. 336 с.
3. Белов В. И. Энциклопедия здоровья. Москва : ФиС, 1993. 351 с.
4. Брегг С. Здоровье и долголетиег. Москва : Просвещение, 1996. 296 с.
5. Гарбузов В. И. Человек, жизнь, здоровье. СПб : Комплект, 1995. 185 с.
6. Геник С. М. Скарби здоров'я навколо нас. Івано-Франковськ : Нова Зоря, 2002. 680 с.
7. Горащук В. П. Організація самостійної роботи студентів зі спецкурсу «Культура здоров'я» : навч. посібник. Луганськ : Альма-матер, 2005. 143 с.
8. Гримблат С., Зайцев В., Крамской С. Здоровьесберегающие технологии в подготовке специалистов : учеб.-метод. пособие. Харьков : Коллегиум, 2005. 184 с.
9. Казин Э. М., Блинова Н. Г., Литвинова Н. А. Основы индивидуального здоровья человека : Введение в общую и прикладную. Москва : Владос, 2000. 192 с.
10. Казначеев В. П., Склянова Н. А. Основы общей валеологии. Новосибирск : Наука, 1998. 78 с.
11. Коцур Н. І., Гармаш Л. С. Психогігієна : навч. посібник. Чернівці : Книги-XXI, 2006. 380 с.
12. Медведев В. И., Медведєв В. И. Физиологические принципы разработки режимов труда и отдыха. – Ленінград : Наука, 1984. 376 с.
13. Лисицин Ю. П. Слово о здоровье. Москва : Просвещение, 1986. 192 с.

14. Ріст і розвиток людини : підручник / В. С. Тарасюк, Н. В. Титаренко, І. Ю. Андрієвський та ін. / ра ред. В. С. Тарасюка, І. Ю. Андрієвського. Київ : Медицина, 2008. 400 с.