



## ЗО 03. Основи здорового способу життя

### Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

#### Реквізити навчальної дисципліни

| Рівень вищої освіти                               | Перший (бакалаврський)                                                                                    |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Галузь знань                                      | 05 Соціальні та поведінкові науки                                                                         |
| Спеціальність                                     | 053 Психологія                                                                                            |
| Освітня програма                                  | Прикладна психологія                                                                                      |
| Статус дисципліни                                 | Нормативна                                                                                                |
| Форма навчання                                    | очна(денна)                                                                                               |
| Рік підготовки, семестр                           | 1-й курс (осінній та весняний семестри)                                                                   |
| Обсяг дисципліни                                  | 3 кредити ЄКТС/90 годин<br>лекції – 18 годин, практичні – 54 години,<br>самостійна робота – 18 годин      |
| Семестровий контроль/<br>контрольні заходи        | Залік, модульна контрольна робота (1,2 Частини), календарний контроль                                     |
| Розклад занять                                    | За розкладом roz.kpi.ua                                                                                   |
| Мова викладання                                   | Українська                                                                                                |
| Інформація про<br>керівника курсу /<br>викладачів | <a href="http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobitnyky">http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobitnyky</a> |
| Розміщення курсу                                  | <a href="https://do.ipk.kpi.ua/course/view.php?id=6054">https://do.ipk.kpi.ua/course/view.php?id=6054</a> |

#### 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.

Предметом вивчення навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» є складові здорового способу життя, зокрема: рухова активність, здорове харчування, відмова від шкідливих звичок, загартовування та особиста гігієна.

Компетентності та програмні результати навчання визначені освітньо-професійною програмою.

##### Загальні компетентності:

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК 6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.

ЗК 7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК13. Здатність та готовність впроваджувати наукові основи та рекомендації щодо сучасної життєдіяльності, засоби фізичного, психічного, психологічного і духовного розвитку особистості й самовдосконалення.

ЗК14. Здатність до саморозвитку на основі рефлексії та саморегулювання.

ЗК15. Здатність і готовність до безперервного й актуального навчання, опанування новими знаннями, методичними розробками, інноваційними проектами, володіння новітніми технологіями в галузі психології.

### **Фахові компетентності спеціальності:**

ФК 1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.

ФК 2. Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду, розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ.

ФК 3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків (зокрема, в контексті організації заходів раннього втручання).

ФК 4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.

ФК 12. Здатність використовувати теоретичні знання для розробки, впровадження та використання нових методів психодіагностики, корекції, консультування.

В результаті засвоєння навчальної дисципліни студенти мають продемонструвати наступні **програмні результати навчання:**

ПРН3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.

ПРН4. Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень та аналізу літературних джерел.

ПРН8. Презентувати результати власних досліджень усно / письмово для фахівців і нефаківців.

ПРН10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, відстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника.

ПРН17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним і демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.

## **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. В структурно-логічних схемах освітньо-професійних програм підготовки фахівця першого (бакалаврського) рівня вищої освіти навчальна дисципліна «Основи здорового способу життя» входить до переліку нормативних дисциплін, спрямованих на формування загальних компетентностей фахівця.

**Пререквізити** – навчальна дисципліна викладається в 1 та 2 семестрі 1-го курсу навчання з усіх ОПП 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** – дана навчальна дисципліна формує навички використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя

## **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 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 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. Соболєнко, 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. 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. Ґрунт 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.** Виконання модульної контрольної роботи (Частина 1)

**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. Стрельниковою; 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 (Частина 2).

**Практичне заняття № 27.** Проведення заліку

На заняттях використовуються мультимедійне обладнання, комп'ютер. При дистанційному навчанні використовуються сервіси відеоконференцій Zoom та/або Google Meet, освітній вебсервіс Moodle на платформі «Сікорський», месенджери для комунікації зі студентами, університетське програмне забезпечення Інформаційно-телекомунікаційної системи «Електронний кампус».

З метою активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів при вивченні дисципліни «Основи здорового способу життя» використовуються різноманітні методи навчання, а саме: вербальні (словесні), наочні та практичні методи, які включають в себе як подання матеріалу викладачем (лекція, розповідь, пояснення, бесіда), так і роботу студентів з літературою (підручником, довідковою, науково-популярною, періодичною науковою і навчальною літературою) та комп'ютерними програмами чи глобальною мережею Інтернет; виконання тестових завдань та ін. Під час викладання навчального матеріалу лекцій та практичних використовуються мультимедійна презентація.

## **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 – 9 годин; підготовка до МКР – 4 годин; підготовка до заліку – 6 години.

## **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 (РСО)**

#### **Перший семестр**

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

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

|                                                                                                                                |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Повна відповідь (не менше, ніж 90% від необхідної інформації), надані відповідні обґрунтування та особистий погляд на проблему | 2 бали  |
| Неповна відповідь (не менше, ніж 60% від необхідної інформації)                                                                | 1 бал   |
| Відповідь відсутня або невірна                                                                                                 | 0 балів |

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.

|                                                                                                                                |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Повна відповідь (не менше, ніж 90% від необхідної інформації), надані відповідні обґрунтування та особистий погляд на проблему | 2 бали  |
| Неповна відповідь (не менше, ніж 60% від необхідної інформації)                                                                | 1 бал   |
| Відповідь відсутня або невірна                                                                                                 | 0 балів |

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 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

| 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                                 |

#### **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:**

ст. викладачем кафедри технологій оздоровлення і спорту Обезюк Тетяною Костянтинівною

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

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