



Донбаська державна машинобудівна академія

Силабус навчальної дисципліни

«Основи теорії здоров'я та здорового способу життя»

на 2024 / 2025 навчальний рік


Галузь знань	01 Освіта / Педагогіка
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
ОПП	ОПП «Фізична культура і спорт»
Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Форма навчання	денна
Семестр, в якому викладається дисципліна	8а,8б
Статус дисципліни	обов'язкова
Обсяг дисципліни	120 годин (4 кредити ЕКТС)
Мова викладання	українська
Оригінальність навчальної дисципліни	Авторський курс
Факультет	Інтегрованих технологій і обладнання
Кафедра	кафедра фізичного виховання і спорту
Розробник	Кошева Л.В., к.п.н., доцент кафедри фізичного виховання і спорту
Викладач, який забезпечує проведення лекційних занять	Кошева Л.В., к.п.н., доцент кафедри фізичного виховання і спорту
Викладач, який забезпечує проведення практичних/ лабораторних занять	Кошева Л.В., к.п.н., доцент кафедри фізичного виховання і спорту
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Аудиторія теоретичного навчання, проектор
Лінк на дисципліну	<a href="http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1403">http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1403</a>


Кількість годин	Лекції	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	Вид підсумкового контролю
120	26	26		68	Іспит


<b>Що буде вивчатися (предмет навчання)</b>	Предмет вивчення навчальної дисципліни – інтегрований предмет, що за змістом об'єднує питання здоров'я та здорового способу життя
<b>Чому це цікаво/потрібно вивчати (мета)</b>	Метою дисципліни є : формування у здобувачів освіти осмисленого, відповідального відношення до свого здоров'я через засвоєння сучасних наукових знань про здоров'я та здоровий спосіб життя, традиційних та інноваційних технологій, а також моделей оздоровлення; загальних уявлень про критерії фізичного і психічного здоров'я людини, основ раціонального харчування
<b>Чому можна навчитися (результати навчання)</b>	<i>Програмні результати навчання (ПРН)</i> - показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення; - демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення; - використовувати засвоєні вміння й навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
<b>Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)</b>	<i>Загальні компетентності (ЗК) :</i> - здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями; - здатність працювати в команді; - здатність планувати та управляти часом; - навички міжособистісної взаємодії; - здатність бути критичним і самокритичним; - здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. <i>Фахові компетентності спеціальності (ФКС) :</i> - здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості; - здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення; - здатність зміцнювати здоров'я людини завдяки використанню рухової активності, раціонального харчування, здорового способу життя; - здатність до безперервного професійного розвитку.
<b>Навчальна логістика</b>	<b>Зміст дисципліни:</b> Програма вивчення навчальної дисципліни складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів за спеціальністю 017 «Фізична культура та спорт»), має прикладний характер і складається зі змістових модулів: 1. Загальна теорія здоров'я. 2. Формування здорового способу життя. <b>Види занять:</b> лекції, мультимедійні лекції, інтерактивних лекції, семінари, практичні заняття, самостійне навчання, консультацій з професорсько-викладацьким складом. <b>Методи навчання:</b> словесні та наочні в процесі лекційних та практичних занять.
<b>Пререквізити</b>	«Вивчення курсу пов'язано та базується на знаннях наступних дисциплін: Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Фізіологія людини та рухової активності»


<b>Постреквізити</b>	Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення освітніх компонентів, таких як: «Спортивні споруди і обладнання», «Олімпійський і професійний спорт»
<b>Політика курсу</b>	Курс передбачає індивідуальну та групову роботу. Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. Якщо здобувач відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час консультації викладача. Під час роботи над індивідуальними завданнями не допустимо порушення академічної доброчесності. Презентації та виступи мають бути авторськими оригінальними.
<b>Оцінювання досягнень</b>	При визначенні загальної оцінки враховуються результати поточного контролю з практичних занять, які відбулися в період, а також результати захисту індивідуальних завдань та самостійної роботи. Іспит за системою ЕКТС отримують здобувачі, які виконали всі види робіт і набрали не менше 55 зі 100 балів за результатами навчання. <b>55-100 балів</b> - виставляється, якщо здобувач виявив певні знання основного програмного матеріалу в обсязі, що необхідний для подальшого навчання і роботи, у цілому впорався з поставленим завданням, припустився незначних помилок, демонстрував здатність упоратися з виконанням завдань, передбачених програмою на рівні репродуктивного відтворення. <b>0-54 балів – «Не зараховано»</b> - виставляється, якщо здобувач виявив серйозні прогалини в знаннях основного матеріалу, зробив принципові помилки, не зміг розв'язати типові задачі, провести розрахунки тощо.
<b>Академічна доброчесність</b>	Академічна доброчесність включає в себе сукупність духовних цінностей, таких як чесність, справедливість, довіра, повага і відповідальність, яких повинні дотримуватися усі учасники освітнього процесу. Дотримання академічної доброчесності здобувачами передбачає: - самостійне виконання навчальних завдань: поточного та підсумкового контролю результатів навчання; - посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей; - дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; - надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації. Порушенням академічної доброчесності учасниками науково-освітнього процесу вважається: академічний плагіат, академічне шахрайство, фальсифікація результатів досліджень, посилення у власних публікаціях, будь-яких інших даних, у тому числі статистичних, що стосуються освітнього процесу та наукових досліджень; надання завідомо неправдивої інформації стосовно власної освітньої (наукової) діяльності чи організації освітнього процесу; використання без відповідного дозволу зовнішніх джерел інформації під час оцінювання результатів навчання; хабарництво; конфлікт інтересів; подарунок.

<p><b>Інформаційне забезпечення</b></p>	<p><i>Основна література:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Амосов Н. Енциклопедія здоров'я. - Д.: «Видавництво Сталкер», 2003.-464с.</li> <li>2. Апанасенко Г.Л. Санологія (медичні аспекти валеології) [підручник]/Г.Л.Апанасенко, Л.А.Попова, А.В.Магльований. – Київ-Львів, 2011. – 303 с.</li> <li>3. Бобрицька В.І. Валеологія: [навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: В 2ч.] / В.І.Бобрицька, М.В.Гриньова та ін.; \за ред. В.І.Бобрицької. - Полтава: Скайтек, 2000. - Ч.І - 146 с.</li> <li>4. Грибан В.Г. Валеологія: підручник. – К. : Центр учбової літератури, 2008.– 214 с.</li> <li>5. Мойсеюк В. П. Сучасні підходи до вивчення феномену культури здоров'я. – Тернопіль : Богдан, 2012. – 125 с.</li> <li>6. Грушко В.С. Основи здорового способу життя.[ навч. посіб. з курсу «Валеологія»] / В.С.Грушко. - Тернопіль: СМП «Астон», 1999.-368 с.</li> </ol> <p><i>Додаткова література:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кошева Л.В. Калланетика : навчальний посібник для викладачів і студентів /Л. В. Кошева. – Краматорськ : ДДМА, 2012. – 72 с.</li> <li>2. Кошева Л.В. Фітнес : навчальний посібник (для викладачів і студентів) / Л. В. Кошева. – Краматорськ : ДДМА, 2018. – 63 с</li> <li>3. Кошева Л.В. Формування компетенцій і особистісних цінностей майбутнього тренера з фітнесу.// Сучасна освіта – доступність, якість, визнання: збірник наукових праць міжнародної науково-методичної конференції, 14–15 листопада 2019 року, м. Краматорськ / під заг. ред. д-ра техн. наук., проф. С. В. Ковалевського./ Л.В. Кошева. – Краматорськ : ДДМА, 2019. – С 85-88</li> <li>4. Хердман А. Система Пілатесу. Київ: Софія.- 2004.-144 с.</li> </ol> <p><i>Електронні ресурси з дисципліни</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/">http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/</a></li> </ol>
---	--

Розробник:  
Доцент  
кафедри ФВіС  
 / Л. В. Кошева/  
«    » \_\_\_\_\_ 2024 р.

Розглянуто і схвалено  
на засіданні кафедри ФВіС  
Протокол № 21 від 30.08.2024 р.  
В. о. зав. кафедри ФВіС  
 / С. О. Черненко/  
«    » \_\_\_\_\_ 2024 р.

Гарант освітньої програми:  
Доцент кафедри ФВіС,  
к.н.ф.в.с.  
 / С. О. Черненко/  
«    » \_\_\_\_\_ 2024 р.

Затверджую:  
Декан факультету інтегрованих  
технологій і обладнання  
 / О. Г. Гринь /  
«    » \_\_\_\_\_ 2024 р.