



Силабус
навчальної дисципліни
«ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ЖИТТЯ»

Спеціальність
017 «Фізична культура і спорт»
Галузь знань 01 «Освіта/Педагогіка»
освітній рівень - бакалавр

1. Загальна інформація	
Назва факультету	Фізичної культури та спорту
Освітня програма (назва, рівень вищої освіти, форма навчання)	Фізична культура і спорт, перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, денна форма навчання
Навчальний рік	2020-2021
Кафедра (назва, адреса, телефон, e-mail)	Фізичної культури та спорту Каб. 144, корпус Ц +38(066)3930091 kafedra-fizvuh.pntu@ukr.net
Керівник кафедри (ПІБ, науковий ступінь, вчене звання, контактний e-mail)	Рибалко Ліна Миколаївна, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної культури та спорту e-mail: lina-rybalko@ukr.net
Викладачі, що викладають дисципліну (ПІБ, науковий ступінь, вчене звання, контактний e-mail)	РИБАЛКО ЛІНА МИКОЛАЇВНА (лектор) Посада: завідувач кафедри Науковий ступінь: доктор педагогічних наук Вчене звання: професор e-mail: lina-rybalko@ukr.net Контактний телефон: +38(066)3930091
Особа, відповідальна за силабус	Рибалко Ліна Миколаївна, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної культури та спорту e-mail: lina-rybalko@ukr.net
Рік навчання (рік, на якому реалізується вивчення дисципліни)	4 (четвертий)
Семестр (семестр, на якому реалізується вивчення дисципліни)	7 (сьомий)
Тип дисципліни (обов'язкова/вибіркова)	Вибіркова

Обсяг дисципліни (кількість кредитів ЄКТС, загальна кількість годин)	3 кредитів/90 годин
Кількість годин (лекції, практичні заняття, самостійна робота студентів)	Л-14 год П-16 год СРС-60 год
Мова навчання	Українська
2. Опис дисципліни	
Загальна характеристика	Навчальна дисципліна «Основи здорового способу життя» є вибірковою навчальною дисципліною, яка займає чільне місце в освітній програмі «Фізична культура і спорт», забезпечуючи формування як загальних, так і фахових компетентностей у майбутніх бакалаврів фізичної культури та спорту.
Мета вивчення дисципліни	Метою вивчення навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» є формування системи знань про показники та складники здорового способу життя; їх зміст і умови формування, набуття вмінь і навичок ведення здорового способу життя.
Предмет вивчення дисципліни	Предметом вивчення навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» є складники здорового способу життя, зокрема: рухова активність, здорове харчування, відмова від шкідливих звичок, загартовування та особиста гігієна.
Цілі навчання (основні завдання вивчення дисципліни)	Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» є: • ознайомлення зі сутністю та змістом поняття «здоровий спосіб життя»; • розкриття принципів і загальних закономірностей формування здорового способу життя; • ознайомлення з показниками та складниками здорового способу життя; • розвиток умінь та навичок формування здорового способу життя.
Пререквізити	Дисципліни, базові знання та результати навчання яких необхідні студенту для успішного навчання та опанування компетентностями з дисципліни «Основи здорового способу життя»: • «Загальна теорія здоров'я»; • «Теорія і методика фізичного виховання»; • «Фізіологія людини» • «Вступ до спеціальності».

Пореквізити	Знання з дисципліни «Основи здорового способу життя» можуть бути використані під час вивчення таких навчальних дисциплін, як: «Психологія фізичного виховання», «Адаптивний спорт», «Практикум з оздоровчого фітнесу».
3. Структура і зміст дисципліни	
Змістовий модуль 1. Поняття про здоровий спосіб життя	Вступ «Основи здорового способу життя» як навчальна та наукова дисципліна. Базові поняття та терміни. Мета, завдання та сучасні проблеми фізичного виховання. Об'єкт і предмет навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя». Структура навчальної дисципліни ОЗСЖ. Міждисциплінарні зв'язки. Тема 1. Спосіб життя та його вплив на якість життя людини. Поняття про спосіб життя людини. Активний та пасивний спосіб життя. Вплив чинників на формування способу життя людини. Поняття про здоровий спосіб життя людини. Передумови формування здорового способу життя. Погляди вчених (педагогів, психологів, медиків та філософів) на проблему формування здорового способу життя. Тема 2. Історія розвитку вчення про здоров'я та здоровий спосіб життя Етапи розвитку вчення про здоров'я. Культура древнього Китаю та Індії в аспекті оздоровлення людини. Доба відродження та Ренесансу. Сучасний стан розвитку валеології, санології про здоровий спосіб життя.
Змістовий модуль 2. Складники здорового способу життя	Тема 3. Складники та показники здорового способу життя. Рухова активність як показник здорового способу життя Поняття про складники та показники здорового способу життя. Їх характеристика. Поняття про рух та рухову активність. Класифікація рухів. Вплив рухової активності на стан фізичного здоров'я людини. Визначення оптимальної добової рухової активності. Тема 4. Здорове харчування Поняття про здорове харчування. Основи повноцінного та збалансованого харчування. Добовий харчовий раціон. Складання добового харчового раціону. Поняття

	про нутрієнти. Дієти. Тема 5. Шкідливі звички та боротьба з ними Поняття про шкідливі звички. Алкоголізм, його особливості прояву та правила боротьби з ним. Наркоманія, її особливості прояву та правила боротьби з ним. Види наркотиків та їх вплив на організм людини. Тютюнокуріння, його особливості прояву та правила боротьби. Інші шкідливі звички та їх негативний вплив на організм людини. Тема 6. Загартування Поняття про загартування. Види загартування. Правила проведення загартування. Тема 7. Дотримання гігієнічних правил Поняття про гігієну. Типи гігієни. Правила дотримання гігієнічних заходів.			
4. Підсумковий контроль				
Загальна система оцінювання	Участь у роботі впродовж семестру/залік 70%/30% за 100-бальною шкалою			
Шкала оцінювання: національна та ЄКТС	100-бальна рейтингова система оцінювання	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою для екзамену, диференціального курсового проекту (р	
	90 – 100	A – відмінно	5 – відмінно	
	82 – 89	B – дуже добре	4 – добре	
	74 – 81	C – добре		
	64 – 73	D – задовільно	3 – задовільно	
	60 – 63	E – достатньо		
	35 – 59	FX – незадовільно з можливістю повторного складання	2 – незадовільно	
	0 – 34	F – незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни		
Умови допуску до підсумкового контролю	Студент відвідав усі практичні заняття. Для допуску до заліку необхідно мати не менше 50 балів поточної успішності.			
Вид підсумкового контролю	Підсумковим контролем є залік. Він здійснюється відповідно до вимог «Положення про організацію освітнього процесу в Національному університеті			

	«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».
Критерії оцінювання екзамєну/диференційованого заліку	Критерієм успішного проходження здобувачем освіти підсумкового оцінювання може бути досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом вивчення навчальної дисципліни.
Максимальна кількість балів	100
Мінімальна кількість балів, що демонструє рівень засвоєння дисципліни	60
6. Інформаційне, методичне та матеріально-технічне забезпечення	
Інформаційне забезпечення з фонду та депозитарію НТБ університету	Науково-технічна бібліотека Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»: 1. Бобрицька В. І. Валеологія : навч. посіб. / В. І. Бобрицька, М. В. Гриньова. – За ред. В. І. Бобрицької. – Полтава «СКАЙТЕК», 1999. – 384 с. 2. Рибалко Л.М. Методичні вказівки до практичних занять із навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. – Полтава : НУ імені Юрія Кондратюка, 2020. – 66 с. 3. Рибалко Л.М. Загальна теорія здоров'я : конспект лекцій для студентів денної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». – Полтава : ПолтНПУ імені Юрія Кондратюка, 2018. – 150 с. Репозитарій НТБ:
Методичне забезпечення	1. Рибалко Л.М. Методичні вказівки до практичних занять із навчальної дисципліни «Загальна теорія здоров'я» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. – Полтава : ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2018. – 66 с. 2. Рибалко Л.М. Загальна теорія здоров'я : конспект лекцій для студентів денної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». – Полтава : ПолтНПУ імені Юрія Кондратюка, 2018. – 150 с. 3. Рибалко Л.М. Загальна теорія здоров'я : навчальний посібник для студентів денної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». – Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2019. – 180 с.
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Аудиторія 143-Ц теоретичного навчання, проектор, мультимедіа
7. Оригінальність навчальної дисципліни	
Оригінальність дисципліни	Авторський курс, викладання українською мовою

Розміщення на дистанційній платформі	Платформа дистанційної освіти університету Moodle https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=1756
8. Література	
Обов'язкова	1. Бобрицька В. І. Валеологія : навч. посіб. / В. І. Бобрицька, М. В. Гриньова. – За ред. В. І. Бобрицької. – Полтава «СКАЙТЕК», 1999. – 384 с. 2. Рибалко Л.М. Методичні вказівки до практичних занять із навчальної дисципліни «Загальна теорія здоров'я» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. – Полтава : ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2018. – 66 с. 3. Рибалко Л.М. Загальна теорія здоров'я : конспект лекцій для студентів денної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». – Полтава : ПолтНПУ імені Юрія Кондратюка, 2018. – 150 с. 4. Рибалко Л.М. Загальна теорія здоров'я : навчальний посібник для студентів денної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». – Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2019. – 180 с.
Додаткова	1. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя : Інформаційно-методичний збірник. – Вип.1. – Київ, 1996. – 336с. 2. Галецька І. Психологія здоров'я: теорія і практика / І. Галецька, Т. Сосновський. – Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. – 338 с. 3. Грушко В. С. Основи здорового способу життя / В. С. Грушко. – Тернопіль: «АСТОН», 1999. – 368 с. 4. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкетевич; за ред. І. Я. Коцана. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. – 430 с.