



Силабус навчальної дисципліни
«ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ЗДОРОВ'Я»

Спеціальність	017 «Фізична культура і спорт»
Освітня програма	Фізична культура і спорт
Освітній рівень	перший (бакалаврський)
Статус дисципліни	Обов'язкова
Мова викладання	Українська
Курс / семестр	1 курс; 1 і 2 семестри
Кількість кредитів ЄКТС	7
Розподіл за видами занять та годинами навчання	Лекції - 34 год.
	Практичні - 36 год.
	Самостійна робота - 140 год.
Форма підсумкового контролю	залік (у 1 семестрі), екзамен (у 2 семестрі)
Кафедра	Фізичної культури та спорту, Каб. 144, корпус Ц, https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-kulturi-ta-sportu.html
Викладач (-і)	Рибалко Ліна Миколаївна, доктор педагогічних наук, професор; Остапов Андріан Васильович, ст. викладач
Контактна інформація викладача (-ів)	e-mail: lina-rybalko@ukr.net
Дні занять	За розкладом відповідно до графіку навчального процесу
Консультації	аудиторія 143 Ц відповідно до розкладу
Мета навчальної дисципліни – формування у студентів знань про здоров'я, його складники та показники здорового способу життя; умінь і навичок формування, збереження та зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя.	
Передумови для навчання є навчальні дисципліни є знання студентів з таких дисциплін, як: «Анатомія людини», «Фізіологія людини», з якими встановлені міждисциплінарні зв'язки на засадах інтеграції та науковості.	
Зміст навчальної дисципліни. Модуль 1. КОНЦЕПТУАЛЬНІ ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ. Вступ. Тема 1. Історичний розвиток вчення про здоров'я. Тема 2. Сучасний стан розвитку вчення про здоров'я. Тема 3. Основи філософії здоров'я. Модуль 2. СКЛАДНИКИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ. Тема 4. Фізичне здоров'я людини. Тема 5. Біологічні ритми людини. Тема 6. Основи психічного здоров'я людини. Тема 7. Основи духовного здоров'я людини. Тема 8. Соціальне здоров'я людини та його чинники. Тема 9. Харчування і здоров'я людини. Тема 10. Дієти та їх оздоровчий вплив на здоров'я людини. Модуль 3. ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ. Тема 11. Оздоровчі технології. Тема 12. Технології здорового харчування. Оздоровче дихання, рефлексотерапія.	
Сторінка курсу на платформі Moodle	Розміщено: робоча програма дисципліни, матеріали лекцій, завдання до практичних занять, завдання для самостійної роботи студентів. https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=1756
Рекомендовані джерела. 1. 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, 2019. – 150 с. 2. 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, 2020. – 180 с.	



3. Методичні вказівки до практичних занять із навчальної дисципліни «Загальна теорія здоров'я» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної форми навчання / укладач Рибалко Л.М. – Полтава : ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2017. – 66 с.

Система оцінювання результатів навчання:

Загальна трудомісткість дисципліни – 100 балів, із них: при підсумковому контролі у вигляді екзамену 50 балів відведено на поточний контроль, а 50 балів – на підсумковий (для допуску до екзамену необхідно мати не менше 25 балів поточної успішності). Більш детальна інформація щодо оцінювання наведена в робочій навчальній програмі дисципліни.

Накопичування балів з навчальної дисципліни

(вказати лише ті види робіт, за які передбачено нарахування балів):

Види навчальної роботи	Max	
Робота на лекції		
Виконання завдань на практичному занятті	35	40
Індивідуальні завдання (реферати, есе, доповіді, презентації)	115	30
Екзамен/ залік	50	30
Максимальна кількість балів	100	100

Відповідність шкали оцінювання ЄКТС національній системі оцінювання та шкалі оцінювання Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90 - 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
74 - 81	C	
64 - 73	D	задовільно
60 - 63	E	
35 - 59	FX	незадовільно
1 - 34	F	

Політики навчальної дисципліни:

Вивчення навчальної дисципліни потребує роботи з інформаційними джерелами, підготовки до лекцій і практичних занять, виконання усіх завдань згідно з навчальним планом.

Підготовка до практичних занять передбачає: ознайомлення з питаннями, які виносяться на заняття з відповідної теми; вивчення лекційного матеріалу. Рішення практичних завдань повинно демонструвати ознаки самостійності виконання здобувачем такої роботи, відсутність ознак повторюваності та плагіату.

Присутність здобувачів вищої освіти на практичних і лекційних заняттях є обов'язковою, важливою також є їх участь в обговоренні всіх питань теми. Пропущені заняття мають бути відпрацьовані. Здобувач вищої освіти повинен дотримуватися навчальної етики, поважно ставитися до учасників процесу навчання, дотримуватися дисципліни й часових (строкових) параметрів навчального процесу.

Більш детальну інформацію щодо компетентностей, результатів навчання, методів навчання, форм оцінювання, самостійної роботи наведено у Робочій програмі навчальної дисципліни <https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=1756>