



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; 2 семестр
Кількість кредитів ЄКТС	6
Розподіл за видами занять та годинами навчання	Лекції - 28 год.
	Практичні - 32 год.
	Самостійна робота - 120 год.
Форма підсумкового контролю	Екзамен
Кафедра	Фізичної культури та спорту, Каб. 144, корпус Ц, https://nuppp.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-kulturi-ta-sportu.html +38(066)3930091 kafedra-fizvuh.pntu@ukr.net
Викладач (-і)	Рибалко Ліна Миколаївна, доктор педагогічних наук, професор; Гулько Тетяна Юріївна, 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.

Програмні результати навчання

ПРН 9. 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.

ПРН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

ПРН 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

ПРН 22 Застосовувати сучасні здоров'язбережувальні технології у сфері фізичної культури та спорту.



Передумови для навчання є навчальні дисципліни є знання студентів, отримані в закладах загальної середньої освіти.

Індивідуальне завдання

Не передбачено

Зміст навчальної дисципліни

Вступ. Тема 1. Історичний розвиток вчення про здоров'я. Тема 2. Сучасний стан розвитку вчення про здоров'я. Тема 3. Основи філософії здоров'я. 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. Тема 9. Оздоровчі технології. Тема 10. Технології здорового харчування. Оздоровче дихання, рефлексотерапія. Тема 11. Поняття про здоровий спосіб життя. Тема 12. Сучасні напрями здоров'язбереження. Тема 13. Довголіття як феномен.

Сторінка курсу на платформі Moodle

<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 : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. – 150 с.
2. Рибалко Л.М., Гулько Т.Ю., Кравченко М.В. Загальна теорія здоров'я : навчальний посібник для студентів денної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» ступеня вищої освіти бакалавр (3-є видання, перероблене та доповнене). – Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2023. – 82 с.
3. Корнійчук Н., Гарлінська А., Заблоцька О. Теорія здоров'я, здорового способу життя та нетрадиційні засоби оздоровлення : курс лекцій / уклад. Н. Корнійчук, А. Гарлінська, О. Заблоцька. – Житомир, 2022. – 181 с.
4. Міхеєнко, О. І. Загальна теорія здоров'я: навч. посіб. / О. І. Міхеєнко. – Суми : Університетська книга, 2019. – 156 с.
5. Грушко В. С. Основи здорового способу життя / В. С. Грушко. – Тернопіль: «АСТОН», 2020. – 368 с.
6. 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 : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2022. – 48 с.



Система оцінювання результатів навчання:

За результатами поточного контролю протягом семестру студент може отримати максимально 50 балів, за результатами підсумкового контролю 50 балів; мінімальна сума балів, що дозволяє студенту бути атестованим з дисципліни – 60 балів.

Більш детальна інформація щодо оцінювання наведена в робочій навчальній програмі дисципліни.

Види навчальної роботи	Екзамен
Виконання завдань на практичному занятті	50
Екзамен	50
Максимальна кількість балів	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>

Силабус затверджено на засіданні кафедри «Фізичної культури та спорту»

28 серпня 2024 р. Протокол № 2