



### Силабус навчальної дисципліни

«Моделювання здорового способу життя та фізкультурно-оздоровчої діяльності»

Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Освітня програма	Фізична культура і спорт
Освітній рівень	другий (магістерський)
Статус дисципліни	обов'язкова
Мова викладання	українська
Курс / семестр	1 курс, 1 семестр
Кількість кредитів ЄКТС	3
Розподіл за видами занять та годинами навчання	Лекції - 16 год.
	Практичні - 18 год.
	Самостійна робота - 56 год.
Форма підсумкового контролю	екзамен
Кафедра	Фізичної культури та спорту, Каб. 144, корпус Ц, <a href="https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-kulturi-ta-sportu.html">https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-kulturi-ta-sportu.html</a>
Викладач (-і)	Рибалко Ліна Миколаївна, д.пед.н., професор
Контактна інформація викладача (-ів)	e-mail: <a href="mailto:lina-rybalko@ukr.net">lina-rybalko@ukr.net</a>
Дні занять	За розкладом, відповідно до графіку навчального процесу
Консультації	аудиторія 143 Ц відповідно до графіку

**Мета навчальної дисципліни** – формування здоров'язбережувальної та здоров'язрозвивальної компетентностей на основі оволодіння знаннями про фізкультурно-оздоровчу діяльність, умови та показники здорового способу життя, практичними навичками моделювання здорового способу життя та формування ціннісного ставлення до життя і здоров'я.

**Передумови для навчання є навчальні дисципліни** є знання студентів з таких дисциплін, як: «Безпека життя людини», з яким встановлені міждисциплінарні зв'язки на засадах інтеграції.

#### Зміст навчальної дисципліни

**Тема 1.** Здоровий спосіб життя, складники та чинники, що його визначають. **Тема 2.** Теорія здорового способу життя та фізкультурно-оздоровчої діяльності. **Тема 3.** Моделювання здорового способу життя в системі фізичної культури та спорту. **Тема 4.** Принципи програмування та моделювання здорового способу життя людини. **Тема 5.** Здоров'я людини та оздоровчий вплив на нього складових здорового способу життя. **Тема 6.** Основи фізкультурно-оздоровчої діяльності. **Тема 7.** Культура здорового способу життя. **Тема 8.** Основні методи прогнозування здорового способу життя та фізкультурно-оздоровчої діяльності. **Тема 9.** Оцінка ефективності здорового способу життя.

**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=1966>

#### Рекомендовані джерела.

1. Єжова О.О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник. – С. : Університетська книга, 2017. – 127 с.
2. Рибалко Л.М. Моделювання здорового способу життя та фізкультурно-оздоровчої діяльності: конспект лекцій для студентів денної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» другого (магістерського) рівня вищої освіти. – Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. – 120 с.



3. Методичні вказівки до практичних занять із навчальної дисципліни «Моделювання здорового способу життя та фізкультурно-оздоровчої діяльності» для студентів магістратури спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної форми навчання / укладач Рибалко Л.М. – Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2019. – 68 с.

#### Система оцінювання результатів навчання:

За результатами поточного контролю протягом семестру студент може отримати максимально 50 балів, за результатами підсумкового контролю (екзамену) 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.

#### Накопичування балів з навчальної дисципліни

Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів
Робота на лекції	5
Виконання завдань на практичному занятті	20
Індивідуальні завдання (реферати, есе, доповіді)	25
Екзамен	50
<b>Максимальна кількість балів</b>	<b>100</b>

#### 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	
60 - 63	E	задовільно
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=1966>



*Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*