



Силабус навчальної дисципліни
«Основи здоров'я та здорового способу життя»

Спеціальність	Без обмежень за спеціальностями
Освітня програма	Без обмежень за освітніми програмами
Освітній рівень	другий (магістерський)
Статус дисципліни	вибіркова
Мова викладання	Українська
Курс / семестр	1, курси, 2, семестри
Кількість кредитів ЄКТС	4
Розподіл за видами занять та годинами навчання	Лекції - 20 год.
	Практичні - 20 год.
	Самостійна робота - 80 год.
Форма підсумкового контролю	Залік
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, д.пед.н., професор
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 графіку
<p>Мета навчальної дисципліни – формування здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей у студентів на основі оволодіння ними знаннями про умови та показники здорового способу життя, практичними навичками моделювання здорового способу життя та формування ціннісного ставлення до життя і здоров'я.</p> <p>Результати навчання Знання про умови та показники здорового способу життя, практичні навичками моделювання здорового способу життя та формування ціннісного ставлення до життя. Застосовувати сучасні здоров'язбережувальні технології у сфері фізичної культури та спорту. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом організації фізкультурно-оздоровчої роботи та оздоровчого фітнесу.</p> <p>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.</p> <p style="text-align: center;">Зміст навчальної дисципліни</p> <p>Тема 1. Здоровий спосіб життя, складники та чинники, що його визначають. Тема 2. Теорія здорового способу життя. 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.</p>	
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. Загальна теорія здоров'я : конспект лекцій для студентів денної форми навчання спеціальності 227 «Фізична терапія. Ерготерапія». – Полтава : ПолтНПУ імені Юрія Кондратюка, 2017. – 150 с.
3. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя : Інформаційно-методичний збірник. –Вип.1. – Київ, 1996. – 336с.

Система оцінювання результатів навчання:

За результатами поточного контролю протягом семестру студент може отримати максимально 70 балів, за результатами підсумкового контролю 30 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

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

Види навчальної роботи	Мак кількість балів
Робота на лекції	
Виконання завдань на практичному занятті	40
Індивідуальні завдання (реферати, есе, доповіді)	30
Залік	30
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)

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»