

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Кафедра екології, охорони навколишнього середовища та здорового способу життя

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

для підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
освітньої програми «Агрономія» спеціальності 201 «Агрономія»
галузь знань 20 «Аграрні науки та продовольство»

м. Кропивницький – 2023

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до дисципліни
3. Мета і завдання дисципліни
4. Формат дисципліни
5. Результати навчання
6. Обсяг дисципліни
7. Ознаки дисципліни
8. Пререквізити
9. Технічне й програмне забезпечення /обладнання
10. Політика курсу
11. Навчально-методична карта дисципліни
12. Система оцінювання та вимоги
13. Рекомендована література

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
Викладач (-і)	Липчанська Лілія Митрофанівна, старший викладач
Контактний телефон	(0522)-390-436, (0522)-390-451 – викладацька кафедри екології, ОНС та здорового способу життя, робочі дні з 8 ³⁰ до 14 ⁴⁰
Е-mail викладача	lypchanskalimy@gmail.com ; yova.savchenkovvs@gmail.com
Консультації	<i>Очні консультації</i> згідно розкладу консультацій: вівторок: 14 ⁵⁰ до 16 ¹⁰ , середа, четвер: 13 ²⁰ до 14 ⁴⁰ понеділок: 14 ⁵⁰ до 16 ¹⁰ , середа, п'ятниця з 13 ²⁰ до 14 ⁴⁰ <i>Онлайн консультації</i> : за попередньою домовленістю Viber: (+380954 9579), (+380667666571) в робочі дні з 8 ³⁰ до 14 ⁴⁰

2. Анотація до навчального дисципліни

Дисципліна "Основи здорового способу життя" призначена для вивчення принципів та практичних аспектів збереження й покращення здоров'я. Здобувачі отримують інформацію про правильне харчування, фізичну активність, психологічний комфорт та інші виміри, спрямовані на формування здорового способу життя й профілактику хвороб. В рамках курсу здобувачі розвиваються вміння і навички у різних видах спорту, фізичних вправах та опановують і вдосконалюють техніку їх виконання.

3. Мета та завдання навчального дисципліни

Мета дисципліни: основною метою навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» є вивчення та розуміння основних принципів, що сприяють збереженню та підтримці фізичного, психічного та соціального здоров'я здобувачів вищої освіти, формування у них комплексних знань та практичних навичок, необхідних для ведення активного, здорового та збалансованого способу життя, у тому числі здорового харчування, фізичної активності, стресостійкості, профілактики хвороб та інших аспектів, що сприяють підтримці оптимального рівня фізичного та психічного благополуччя, розвиток у здобувачів критичного мислення та вміння приймати рішення щодо відповідального ставлення до свого здоров'я та здатності впроваджувати здорові звички у повсякденне життя.

У процесі навчання здобувачі вищої освіти мають:

Здобути знання:

- з основ здоров'я людини і методів його оцінювання;
- з впливу оздоровчих ефектів поведінки на якість життя людини;
- з принципів раціонального харчування;
- з основ застосування програм рухової активності різнобічного спрямування;
- з особливостей рухової активності осіб різного віку, стану здоров'я.

Здобути вміння:

- застосовувати складові здорового способу життя з метою досягнення особистісних і професійних цілей;
- використовувати засоби рухової активності з метою формування особистого здоров'я;
- здійснювати контроль та самоконтроль за станом фізичного та емоційного здоров'я організму;
- аналізувати і планувати засоби рухової активності з метою підвищення фізичної та розумової працездатності, розвитку фізичних якостей.

4. Формат дисципліни

Для денної форми навчання:

Викладання курсу передбачає для засвоєння дисципліни лекційні заняття із застосуванням електронних презентацій, поєднуючи з практичними заняттями.

Формат *очний* (Face to face) – курс, що має супровід в системі Moodle.

Для заочної форми навчання:

Під час сесії формат очний (Face to face), у міжсесійний період – дистанційний (online).

5. Результати навчання (компетентності)

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен набути наступні компетентності:

Загальні компетентності:

ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Програмні результати навчання:

ПРН 2. Прагнути до самоорганізації та самоосвіти

Соціальні навички (soft-skills):

- здійснювати професійну комунікацію, ефективно пояснювати і презентувати матеріал, взаємодіяти в проектній діяльності;
- небайдуже ставлення до участі у громадських суспільних заходах, спрямованих на підтримку здорового способу життя оточуючих;

Загальні навички:

- здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій;
- знання і розуміння предметної області, а також розуміння професії;
- здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

6. Обсяг дисципліни

Вид заняття	Кількість годин	
	Очна форма	Заочна форма
Лекції	16	2
Практичні	48	6
Самостійна робота	26	82
Всього	90	90

7. Ознаки дисципліни

Рік викладання	Курс (рік навчання)	Семестр	Спеціальність	Кількість кредитів/годин	Кількість змістовних модулів	Вид підсумкового контролю		Обов'язкова / вибіркова
						очна	заочна	Обов'язковий освітній компонент загальної підготовки
2023/2024	1	I-II	201 Агрономія	3 / 90	2	залік	залік	

8. Пререквізити

Враховуючи послідовність накопичення знань та інформації, дисципліна «Основи здорового способу життя» вивчається після засвоєння курсу фізичного виховання під час навчання у закладах загальної середньої освіти.

Така послідовність дозволяє здобувачам систематично накопичувати необхідні знання та навички для успішного вивчення дисципліни «Основи здорового способу життя».

Загальні компетентності та програмні результати навчання, визначені в ОПП у відповідності до галузі знань та спеціальності, конкретизуються у силабусах, складених викладачами, які закріплені за конкретними групами, відповідно.

9. Технічне й програмне забезпечення / обладнання

У період сесії бажано мати мобільний пристрій (телефон) для оперативної комунікації з адміністрацією та викладачами з приводу проведення занять та консультацій. У міжсесійний період комп'ютерну техніку (з виходом у глобальну мережу) та оргтехніку для комунікації з адміністрацією, викладачами та підготовки (друку) рефератів і самостійних робіт.

10. Політика дисципліни

Академічна доброчесність:

Очікується, що здобувачі вищої освіти будуть дотримуватися принципів академічної доброчесності, усвідомлювати наслідки її порушення.

При організації освітнього процесу в Центральнотехнічному національному університеті здобувачі вищої освіти, викладачі та адміністрація діють відповідно до: Положення про організацію освітнього процесу в ЦНТУ; Положення про дотримання академічної доброчесності НПП та здобувачами вищої освіти: <http://www.kntu.kr.ua/?view=univer&id=4>.

Кодексу академічної доброчесності ЦНТУ:

Відвідування занять є важливою складовою навчання. Очікується, що всі здобувачі відвідують лекції і практичні заняття курсу. Пропущені заняття повинні бути відпрацьовані не пізніше, ніж за тиждень до залікової сесії.

Поведінка на заняттях

Недопустимість: запізнь на заняття, списування та плагіат, несвоєчасне виконання поставленого завдання.

11. Навчально - методична карта дисципліни

Тижень, дата, академічні години	Тема, основні питання	Форма діяльності (заняття) /формат	Матеріали	Література, інформаційні ресурси	Завдання, години	Вага оцінки	Термін виконання
Змістовний модуль I. <u>Розділ 1. Основні засади здоров'я та формування мотивації до здорового способу життя.</u>							
Тиж.1(за розкладом) 2 год.	Тема 1. Загальні основи здоров'я. Здоров'я - як державне завдання і особистісна потреба людини. 1. Визначення стану здоров'я людини, як багатоаспектного і обумовленого багатьма чинниками та такого, що для вирішення вимагає комплексного підходу. 2.Спосіб життя як біосоціальна категорія. 3.Поняття про біологічний вік людини та його залежність від способу життя. 4.Складові здорового способу життя: фізичне, психологічне, духовне і соціальне благополуччя та їх сутність. 5.Визначення рівнів здоров'я. 6.Роль фізичної культури і спорту у формуванні здорового способу життя.	Лекція / <i>Face to face</i>	Презентація	2. С. 55-60 9.С. 117-122 10. С 5-18 16.С 88-110	Самостійно опрацювати теоретичний матеріал Підготувати реферат на тему: 1.1.Біологічний вік та його трансформація: вплив способу життя на процеси старіння людини. 1.2.Гармонія життя: складові та значення здорового способу життя в аспекті фізичного, психологічного, духовного та соціального благополуччя. 1.3. Фізична культура та спорт як ключові структури у створенні та зміцненні здорового способу життя. 1,5 год.	2 бали	Самостійна робота до 4 тижня
Тиж. 2 (за розкладом) 2 год.	Тема 1.1. Методи оцінювання фізичного стану здоров'я людини.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	2. С. 145-153 17. С.204–220 16.С 188-207	Опрацювати методику оцінювання стану фізичного здоров'я та ведення щоденника 0,5 год.	1,5 бали	Самостійна робота до 3 тижня
Тиж. 3 (за розкладом) 2 год.	Тема 1.2. Рухова активність: загальнорозвиваючі фізичні вправи.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	2. С.182-191 9. С. 15-24; 117-149.	Опрацювати матеріал: види рухової активності, методику складання комплексу загальнорозвиваючих фізичних вправ 0,5 год.	1,5 бали	Самостійна робота до 4 тижня

Тиж. 4 (за розкладом) 2 год.	Тема 1.3. Рухова активність: загальнорозвиваючі фізичні вправи.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>		2. С. 182-191 9. С. 117-149; 166-176	Опрацювати матеріал: види рухової активності, методу складання комплексу загальнорозвиваючих фізичних вправ 0,5 год.	1,5 бали	Самостійна робота до 4 тижня
Тиж. 5 (за розкладом) 2 год.	Тема 2. Тіло людини. Механізми функціонування організму людини. 1. Еволюція людини. 2. Клітина та ДНК. 3. Життєво важливі органи. 4. Скелет, суглоби, м'язи, системи організму людини, їх взаємодія та вплив фізичних вправ на механізм функціонування організму людини. 5. Чоловіча та жіноча репродуктивна функція людини.	Лекція / <i>Face to face</i>	Презентація	2.С. 128-142 9. С. 64- 74	Самостійно опрацювати теоретичний матеріал Підготувати реферат на тему: 2.1. Еволюція людини: від давніх початків до сучасності – фізіологія, культура та вплив на сучасне суспільство. 2.2. Анатомія та фізіологія людського організму: взаємодія скелету, суглобів, м'язів та систем під впливом фізичних вправ. 2.3. Біологічна гармонія: особливості та взаємодія чоловічої та жіночої репродуктивної функції в організмі людини 1,5 год.	2 бали	Самостійна робота до 8 тижня
Тиж. 6 (за розкладом) 2 год.	Тема 2.4. Фізичні вправи у механізмі функціонування організму людини. Комплекс фізичних вправ для підтримання постави.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	2. С. 128-142; 182- 199. 16.С 188-207	Опрацювати матеріал : Про рухову активність, загальнорозвиваючі фізичні вправи та їх вплив на функціонування систем людського організму 0,5 год.	1,5 бали	Самостійна робота до 7 тижня
Тиж.7 (за розкладом) 2 год.	Тема 2.5. Фізичні вправи у механізмі функціонування організму людини. Комплекс фізичних вправ для забезпечення рухової діяльності людини.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	9. С. 112-115 16.С 112-275, 306-336	Опрацювати матеріал : Про рухову активність, загальнорозвиваючі фізичні вправи та їх вплив на функціонування систем людського організму 0,5 год.	1,5 бали	Самостійна робота до 8 тижня

Тиж. 8 (за розкладом) 2 год.	Тема 2.6. Фізичні вправи у механізмі функціонування організму людини. Комплекс фізичних вправ для забезпечення роботи внутрішніх органів.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	9.С. 25-42	Опрацювати матеріал: Про рухову активність, загальнорозвиваючі фізичні вправи та вправи, що впливають на роботу внутрішніх органів. 0,5 год.	1,5 бали	Самостійна робота до 8 тижня
Тиж. 9 (за розкладом) 2 год.	Тема 3. Фізичне благополуччя. Вплив фізичної культури на здоров'я людини. 1. Функціональні можливості органів і систем людського організму. 2.Базові показники фізичного здоров'я. 3.Оцінювання фізичного стану здоров'я. 4.Вплив фізичних вправ, на стан фізичного здоров'я, загартовування, дотримання правил гігієни, масаж та самомасаж. 5.Працездатність як ознака фізичного здоров'я.	Лекція / <i>Face to face</i>	Презентація	2. С. 144-149 10. С. 96-120 16. С. 212-275. 306-336	Самостійно опрацювати теоретичний матеріал Підготувати реферат на тему: 3.1. Функціональні можливості органів та систем людського організму в аспекті забезпечення життєдіяльності. 3.2. Збереження здоров'я: фізичні вправи, загартовування, гігієна та масаж як засоби підтримання фізичного добробуту. 3.3.Працездатність як ознака фізичного здоров'я. 1 год.	2 бали	Самостійна робота до 12 тижня
Тиж. 10 (за розкладом) 2 год.	Тема 3.7. Фізичні вправи у механізмі функціонування організму людини Комплекс фізичних вправ для забезпечення роботи серцево-судинної системи.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	2. С. 112-120 9. С 25-29 16. С.154-209	Опрацювати матеріал: Серцево-судинна система та роль і значимість фізичних вправ у механізмі її роботи. Складання комплексів фізичних вправ та методика їх виконання. 1 год.	1,5 бали	Самостійна робота до 11 тижня
Тиж. 11 (за розкладом) 2 год.	Тема 3.8. Фізичні вправи у механізмі функціонування організму людини Комплекс фізичних вправ для забезпечення дихальної системи.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	2.С. 105-111 9.С. 29-34 16.С. 212-275	Опрацювати матеріал: Дихальна система та роль і значимість фізичних вправ у механізмі її роботи. Складання комплексів фізичних вправ та методика їх виконання. 1 год.	1,5 бали	Самостійна робота до 12 тижня
Тиж. 12 (за розкладом) 2 год.	Тема 3.9. Фізичні вправи у механізмі функціонування організму людини Комплекс фізичних вправ для забезпечення роботи імунної системи	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	9.С. 36-38, 152-156 10.С. 52-64	Опрацювати матеріал: Імунна система та роль і значимість фізичних вправ у механізмі її роботи. Складання комплексів	1,5 бали	Самостійна робота до 12 тижня

					фізичних вправ та методика їх виконання. 1 год.		
Тиж. 13 (за розкладом) 2 год.	Тема 4. Роль харчування у забезпеченні здоров'я людини. Вплив якісних та кількісних параметрів харчування на здоров'я людини. 1. Загальна характеристика органів травлення. 2. Поживні речовини та їх значення. 3. Їжа та режим харчування. 4. Збалансоване і роздільне харчування. 5. Роль фізичних вправ щодо поліпшення роботи системи травлення.	Лекція / <i>Face to face</i>	Презентація	2.С. 80-101 10.С. 127-145 11.С. 17-157, 293-324 12.С. 17-37	Самостійно опрацювати теоретичний матеріал Підготувати реферат на тему: 4.1. Органи травлення: загальна характеристика та роль в функціонуванні організму людини. 4.2. Роль фізичних вправ щодо поліпшення роботи системи травлення. 4.3. Збалансоване та роздільне харчування. Їжа та режим харчування. 1 год.	2 бали	Самостійна робота до 16 тижня
Тиж. 14 (за розкладом) 2 год.	Тема 4.10. Фізичні вправи у механізмі функціонування організму людини. Комплекс фізичних вправ для забезпечення роботи органів системи травлення..	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	1.С. 253-303 16.С. 110-125 23.С 113-140	Опрацювати матеріал: Роль і значення фізичних вправ у механізмі функціонування організму людини. Складання комплексу фізичних вправ для забезпечення роботи органів системи травлення.. 0,5 год	1,5 бали	Самостійна робота до 15 тижня
Тиж. 15 (за розкладом) 2 год.	Тема 4.11. Фізичні вправи у механізмі функціонування організму людини. Комплекс фізичних вправ для забезпечення роботи органів системи травлення.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	10.С. 148-166 16.С. 212-227 20.С195-268	Опрацювати матеріал: Роль і значення фізичних вправ у механізмі функціонування організму людини. Складання комплексу фізичних вправ для забезпечення роботи органів системи травлення.. 0,5 год	1,5 бали	Самостійна робота до 16 тижня
Тиж. 16 (за розкладом) 2 год.	Тема 4.12. Фізичні вправи у механізмі функціонування організму людини. Комплекс фізичних вправ для забезпечення роботи органів системи травлення.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	2.С. 203-204 10.С. 168-188 16.С. 306-333 20.С.268-423	Опрацювати матеріал: Роль і значення фізичних вправ у механізмі функціонування організму людини.	1,5 бали	Самостійна робота до 16 тижня

					Складання комплексу фізичних вправ для забезпечення роботи органів системи травлення.. 0,5 год		
Тиж. 16	Змістовий контроль № 1	Контрольна робота	Контрольна робота	http://moodle.kntu.kr.ua/	Виконати контрольне завдання 1 год.	10 балів	Тиж. 16
Змістовний модуль II. Розділ 2. Формування вмінь та навичок здорового способу життя засобами рухової активності.							
Тиж. 1 (за розкладом) 2 год.	Тема 5. Духовне благополуччя та рухова активність. 1. Поняття про духовне здоров'я та духовність. 2. Самопізнання – складова частина духовного здоров'я. 3. Фактори, що зумовлюють духовне зростання людини. 4. Основні критерії духовного здоров'я. 5. Духовне благополуччя і фізичне виховання.	Лекція / <i>Face to face</i>	Презентація	2.С.273-278 6.С. 348-352	Самостійно опрацювати теоретичний матеріал Підготувати реферат на тему: 5.1. Духовне здоров'я та духовність: ключі до гармонії та благополуччя. 5.2. Фактори, що зумовлюють духовне зростання людини. 5.3. Гармонія духовного благополуччя та фізичного виховання: Синергія для повноцінного розвитку особистості. 1 год.	2 бали	Самостійна робота до 4 тижня
Тиж. 2 (за розкладом) 2 год.	Тема 5. 1. Фізичні вправи та рухова активність у забезпеченні духовного благополуччя людини.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	6.С. 306-308 10.С. 200-208	Опрацювати матеріал: Фізичні вправи та рухова активність у забезпеченні духовного благополуччя людини. 0,5 год	1,5 бали	Самостійна робота до 3 тижня
Тиж. 3 (за розкладом) 2 год.	Тема 5.2. Спеціальні дихальні вправи та їх вплив на фізичний та духовний стан людини.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	2.С. 105-115 16.С. 306-308	Опрацювати матеріал: Спеціальні дихальні вправи та їх вплив на фізичний та духовний стан людини. 0,5 год	1,5 бали	Самостійна робота до 4 тижня
Тиж. 4 (за розкладом) 2 год.	Тема 5.3. Спеціальні дихальні вправи та їх вплив на фізичний та духовний стан людини.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	16.С. 308-336	Опрацювати матеріал: Спеціальні дихальні вправи та їх вплив на фізичний та духовний стан людини. 0,5 год	1,5 бали	Самостійна робота до 4 тижня

Тиж. 5 (за розкладом) 2 год.	Тема 6. Вплив екологічних факторів на здоров'я людини. 1. Вплив різних факторів на стан здоров'я людини. 2.Спосіб життя, екологічні, хімічні та біологічні фактори середовища. 3.Погода, побут та здоров'я людини.	Лекція / <i>Face to face</i>	Презентація	2.С. 34-44 6.С. 9-12, 113-143 9.С. 75-101 16.С.276-304	Самостійно опрацювати теоретичний матеріал Підготувати реферат на тему: 6.1. Екологічні фактори впливу на стан фізичного і духовного здоров'я людини. 6.2. Екосистема життя: вплив способу життя на екологію та взаємодія хімічних і біологічних факторів у сучасному середовищі. 6.3.Вплив погодних умов на побут та здоров'я людини: гармонія або виклики сучасності. 1 год.	2 бали	Самостійна робота до 8 тижня
Тиж. 6 (за розкладом) 2 год.	Тема 6.4. Заняття фізичною культурою і спортом з урахуванням екологічних факторів з метою поліпшення здоров'я людини.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	2.С. 245-247 6.С. 214-236	Опрацювати матеріал: Організація занять фізичною культурою і спортом з урахуванням екологічних факторів. 1 год.	1,5 бали	Самостійна робота до 7 тижня
Тиж. 7 (за розкладом) 2 год.	Тема 6.5. Заняття фізичною культурою і спортом з урахуванням екологічних факторів з метою поліпшення здоров'я людини.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	2.С. 46-52 6.С. 240-265	Опрацювати матеріал: Організація занять фізичною культурою і спортом з урахуванням екологічних факторів. 1 год.	1,5 бали	Самостійна робота до 8 тижня
Тиж. 8 (за розкладом) 2 год.	Тема 6.6. Організація туристичних походів та формування вміння користуватися спортивним і туристичним спорядженням.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	6.С. 308-333 10.С.107-120	Опрацювати матеріал: Організація туристичних походів та формування вміння користуватися спортивним і туристичним спорядженням. 1 год.	1,5 бали	Самостійна робота до 8 тижня
Тиж. 9 (за розкладом) 2 год.	Тема 7. Психологічне благополуччя і фізична активність. 1. Визначення психічного стану людини. 2.Відчуття психологічної рівноваги та можливість адаптуватися до стресів. 3.Адекватне сприйняття дійсності, здатність засвоювати знання, логічно мислити, дотримуватися соціальних норм і правил.	Лекція / <i>Face to face</i>	Презентація	2.С. 243-271 6.С. 337-348	Самостійно опрацювати теоретичний матеріал Підготувати реферат на тему: 7.1.Психологічне благополуччя і фізична активність. Роль і значимість	2 бали	Самостійна робота до 12 тижня

	3.Вміння аналізувати проблеми і приймати зважені рішення. 4. Ознаки порушення психіки. 5. Роль фізичної культури і спорту у формуванні психічного благополуччя.				фізичної підготовленості у протистоянні струсу. 7.2. Адекватне сприйняття дійсності, здатність засвоювати знання, логічно мислити, дотримуватися соціальних норм і правил. 7.3. Психологічна рівновага: відчуття та адаптація до стресів у сучасному житті. 1 год.		
Тиж. 11 (за розкладом) 2 год.	Тема 7.8. Комплекси фізичних вправ з метою забезпечення психологічної рівноваги та боротьби зі стресом.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	2.С. 251-260 6.С. 308-332	Опрацювати матеріал: Складання комплексу фізичних вправ з метою забезпечення психологічної рівноваги та боротьби зі стресом. 0,5 год	1,5 бали	Самостійна робота до 12 тижня
Тиж. 12 (за розкладом) 2 год.	Тема 7.9. Комплекси фізичних вправ з метою забезпечення психологічної рівноваги та боротьби зі стресом.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	2.С. 262-270 6.С.337-344	Опрацювати матеріал: Складання комплексу фізичних вправ з метою забезпечення психологічної рівноваги та боротьби зі стресом. 0,5 год	1,5 бали	Самостійна робота до 12 тижня
Тиж. 13 (за розкладом) 2 год.	Тема 8. Людина і суспільство. Роль фізичної культури і спорту в соціалізації людини. 1. Людина і суспільство. 2.Здатність до соціальної адаптації, вміння спілкуватися і працювати в команді. 3. Усвідомлення ролі сім'ї, родини, колективу, суспільства в цілому та державних інституцій. 4.Сприйняття себе у глобальному світі. 5.Роль фізичної культури і спорту в питаннях соціальної адаптації людини	Лекція / <i>Face to face</i>	Презентація	6.С. 183-198 10.С.226-252	Самостійно опрацювати теоретичний матеріал Підготувати реферат на тему: 8.1. Людина і суспільство. Роль фізичної культури і спорту в соціалізації людини. 8.2. Усвідомлення ролі сім'ї, родини, колективу, суспільства в цілому та державних інституцій. 8.3. Спілкування та соціальна адаптація: мистецтво ефективної комунікації та роботи в команді. 1 год.	2 бали	Самостійна робота до 16 тижня

Тиж. 14 (за розкладом) 2 год.	Тема 8.10. Роль фізичної культури і спорту в соціалізації людини. Види рухової активності: рухливі та спортивні ігри, командні види спорту.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	6.С. 202-209 10.С.191-213 16.С.276-304	Опрацювати матеріал: Роль фізичної культури і спорту в соціалізації людини. Види рухової активності: рухливі та спортивні ігри, командні види спорту 1 год.	1,5 бали	Самостійна робота до 15 тижня
Тиж. 15 (за розкладом) 2 год.	Тема 8.11. Загально розвиваючі та спеціальні фізичні вправи. Спортивні ігри: волейбол, баскетбол, бадмінтон, настільний теніс.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	6.С. 269-299 10.С.226-252 23.С.269-296	Опрацювати матеріал: Загальнорозвиваючі та спеціальні фізичні вправи. Спортивні ігри: волейбол, баскетбол, бадмінтон, настільний теніс. 1 год.	1,5 бали	Самостійна робота до 16 тижня
Тиж. 16	Змістовий контроль № 2	Контрольна робота	Контрольна робота	http://moodle.kntu.kr.ua/	Виконати контрольне завдання 1 год.	10балів	Тиж. 16
	Змістовий контроль №2	Тест	Тест	http://moodle.kntu.kr.ua/	Виконати тестове завдання 1 год.	40 балів	Тиж. 16

12. Система оцінювання та вимоги

Види контролю: поточний та підсумковий.

Поточний контроль проходження практичного курсу здійснюється шляхом анкетування, опитування здобувачів вищої освіти на практичних заняттях, виявлення теоретичних знань та визначення опанування методами оцінювання стану фізичної підготовленості, виконання вправ дихальної гімнастики, складання та виконання комплексів фізичних вправ, вміння складання раціону харчування з урахуванням забезпечення організму людини потребами харчовими складовими: білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, макро та мікроелементами.

Формами поточного контролю засвоєння елементів змістовного модуля можуть бути: **письмова модульна контрольна робота; тестування знань здобувачів вищої освіти**, усне опитування, оцінювання фізичної підготовленості, написання рефератів.

Самостійна робота здобувачів вищої освіти оцінюється за написання реферату, або підготовлену науково-дослідну роботу, яка захищається у студентській аудиторії. Крім того, контроль з перевірки виконання самостійної роботи включає правильні відповіді на контрольні питання та перевірку правильності ведення власного щоденника з основ здорового способу життя.

Модульний контроль навчальної роботи здобувачів вищої освіти передбачає рейтингове оцінювання знань, умінь і навичок

Форма підсумкового контролю: - «залік».

Контроль знань і умінь здобувачів (поточний і підсумковий) з дисципліни «Основи здорового способу життя» здійснюється згідно з кредитною трансферно-накопичувальною системою організації навчального процесу. Рейтинг здобувача із засвоєння дисципліни визначається

за 100-бальною шкалою. Він складається з рейтингу навчальної роботи (засвоєння теоретичного матеріалу під час лекційних занять та самостійної роботи, виконання практичних та індивідуальних завдань), для оцінювання якої призначається 100 балів.

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням компоненти	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням компоненти

Підсумковий контроль відбувається за підсумками проходження здобувачем вищої освіти за проходження всіх етапів поточного та модульного контролю. Залікова оцінка визначається в балах - від 0 до 100. У відомості та екзаменаційно-заліковому документі здобувача вищої освіти робиться запис: виставляється кількість балів і відповідна оцінка за національною та ЄКТС шкалою.

При встановлені оцінки враховуються результати навчальної роботи здобувача за I та II семестр.

Критерії оцінки заліку:

- «**зараховано**» - здобувач має стійкі знання про основні поняття дисципліни, може сформулювати взаємозв'язок між поняттями.
- «**не зараховано**» - здобувач має значні пропуски в знаннях, не може сформулювати взаємозв'язок між поняттями, що вивчаються в курсі, не має уявлення про більшість основних понять дисципліни, що вивчається.

Розподіл балів між видами занять (лекції, практичні заняття, самостійна робота) можливий шляхом спільного прийняття рішення викладача і здобувачів вищої освіти на першому занятті. Загальну суму балів за тему визначено в навчально-методичній карті.

Розподіл балів, які отримують здобувачі при вивченні дисципліни «Основи здорового способу життя»

Поточний контроль та самостійна робота																			
Змістовний модуль 1																			
T1	T1.1	T1.2	T1.3	T2	T2.4	T2.5	T2.6	T3	T3.7	T3.8	T3.9	T4	T4.10	T4.1.1	T4.12	К. р.	ЗК1	Залік	Сума балів
2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	10	30		
Змістовний модуль 2																			
T5	T5.1	T5.2	T5.3	T6	T6.4	T6.5	T6.6	T7	T7.7	T7.8	T7.9	T8	T8.10	T8.11	T8.12	К. р.	ЗК2	Тест	Сума балів
2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	10	30	40	100

T1, T2,..., T16– теми навчальних тижнів, ЗК1,ЗК2 - підсумковий змістовий контроль.

13. Рекомендована література

Основна

1. БЛЕКБЕРН Елізабет, ЕПЕЛ Елісса. Кинь виклик старості. Як у 60 мати вигляд на 30 і почуватися на 18. Пер. з англ. Ярослава Лебедевка. АТ «Харківська книжкова фабрика «Глобус».2020. – 430 с.
2. В.Г. Грибан ВАЛЕОЛОГІЯ (текст): підручник / В.Г. Грибан – 2-ге вид. перероб. Та доп. – К.: «Центр учбової літератури», 2012. – 342 с.
3. Верховська М.В. Засоби оздоровчої та спортивної аеробіки в освітньо-тренувальному процесі студентів в закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник / М.В. Верховська, О.С. Нестеров, В.Н. Газаєв [та ін.], ТДАТУ. – Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. – 128 с.Т
4. Газаєв В.Н. Ігрові форми як засіб фізичного виховання в освітньому процесі студентів в закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник / В.Н. Газаєв, О.С. Нестеров, М.В. Верховська [та ін.], ТДАТУ. – Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. – 88 с.
5. Єжова О. Здоровий спосіб життя. Навчальний посібник. Суми: Університетська книга. 2017. – 127 с.
6. Димань Т.М. Екологія людини : підручник / Т.М. Димань. – К. : ВЦ «Академія», 2009. – 376 с.
7. Загальна теорія здоров'я та здоров'я збереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.

8. Загородній В. В. Оздоровчий біг у системі фізичного виховання студентів ВНЗ: навчальний посібник [Текст] / В. В. Загородній, Л. П. Ярославська – Черкаси: ФОП Гордієнко Є. І., 2016. – 247 с.
9. Коритко З. Медико-біологічні основи рухової активності: навч. посіб. Зоряна Коритко. – Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – 223 с.
10. Л.Ю. Іващук, С.М. Онишкевич Валеологія. Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 400 с.
11. Москоні Ліса Їжа для мозку. Наука розумного харчування / пер. З англ. Валерія Глінка. – 4-е вид. – К.: Наш формат, 2022. – 336 с. (Lisa Mosconi. BRAIN FOOD: The Surprising Science of Eating for Cognitive Power. Avery. New York. 2018.)
12. Найдю Ума. Їжа для ментального здоров'я. Як харчуватися, щоб жити без стресу, депресії і тривожності / пер. З англ. Наталія Яцюк. – 2-ге вид. – К.: Наш формат, 2022. – 344 с. (Uma Naidoo, MD. THIS IS YOUR BRAIN ON FOOD. An Indispensable Guide to the Surprising Foods That Fight Depression, Anxiety, PTSD, OCD, ADHD, and More/ Little, Brown Spark New York 2020.)
13. Нестеров О.С. Використання заходів фізичного виховання під час праці та відпочинку студентів в закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник. / О.С. Нестеров, М.В. Верховська, В.Н. Газасєв, О.С. [та ін.], ТДАТУ. – Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. – 180 с.
14. Шевців. – Львів: ЛДУФК, 2019. – 220 с.
15. Павлова Ю. Грамотність у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. / Юлія Павлова. – Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. 160 с.
16. Приступа Є.Н. та ін. Фізична рекреація: навч. Посіб. – Дрогобич: Коло, 2010. – 448 с.
17. Т.Ю. Круцевич Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. Посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К. Олімп. Л-ра. 2011. – 224 с. Бібліогр.: с 223.
18. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. – Львів: ЛДУФК, 2018. – 208 с.

Допоміжна

19. Гарбарєць М.О., Захарія А.В., Гарбарєць Н.М. Лікарські рослини і здоров'я дитини. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. – 336 с. с.: іл.
20. Бульсевич В. Прокачайся клітковиною. Рослинна програма оздоровлення й схуднення / Віл Бульсевич; пер. З англ. І. Павленко. – Київ: Форс Україна, 2021. – 432 с.
21. Євдокименко П.В. Велика книга здоров'я лікаря Євдокименка. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2013. – 656 с.
22. Золота енциклопедія народної медицини / Укладач С.А. Мірошниченко. – Донецьк: ТОВ ВКФ «БАО». 2008. – 704 с.
23. Ріст і розвиток людини: Підручник / В.С. Тарасюк, Н.В. Титаренко, І.Ю. Андрієвський та ін.; За ред. В.С. Тарасюка, І.Ю. Андрієвського. – К.: Медицина, 2008. – 400 с.
24. Фізична культура і основи здорового способу життя студента. Методика самоконтролю в процесі занять фізичними вправами: методичні

рекомендації з фізичної культури і системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах, зокрема серед студентів ЦНТУ (для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів-тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей) / [уклад. : Ю.Ж.Бойко, Р.Л.Дейкун, Л.М.Липчанська, Т.Є.Мотузенко] ; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф.фізичного виховання. – Кропивницький : ЦНТУ, 2018. – 31с.

<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10746>

Інформаційні ресурси

1. Основні складові здоров'я: фізична, соціальна, психічна, духовна: <https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/2251>
2. Екологія харчування: <https://naurok.com.ua/prezentaciya-ekologiya-harchuvannya-20204.html>
3. Екологічна безпека харчових продуктів: <https://library.udau.edu.ua/fondi-ta-kolekcii/virtualni-vistavki/ekologichna-bezpeka-harchovih-produktiv.html>
4. Харчування людини: сьогодні та майбутнє: <https://amnu.gov.ua/harchuvannya-lyudyny-sogodennya-ta-majbutnye/>
5. Стан проблеми біологічного забруднення харчових продуктів, його вплив на здоров'я населення і військовослужбовців збройних сил України: <https://www.onmedu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/2619/SavitskyArt.pdf?sequence=1&isAllowed>
6. Відеокурс про здорове харчування з Євгеном Клопотенком
<https://www.unicef.org/ukraine/klopotenko-healthy-eating?gclid=Cj0KCQjwgNanBhDUARIsAAeIcAtGd4WRYE7HYkDA84SfbrmP-UNna9PoMG1WawqaFdc6AzrlM6yADYaA>
7. Духовне здоров'я людини: <https://wkrolik.com.ua/duxovne-zdorovya-lyudini/>
8. Соціальне благополуччя та його роль в системі громадського здоров'я.
<https://repo.knmu.edu.ua/bitstream/123456789/26060/1/%D0%91%D0%BB%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%83%D1%87%D1%87%D1%8F%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F.pdf>
9. Здоров'я безцінне надбання людини: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/6769-zdorovya-beztsinne-nadbannya-lyudini/>
10. Цілісність здоров'я: <https://naurok.com.ua/test/cilisnist-zdorov-ya-1071504.html>
11. Духовність і благополуччя:
<https://www.jw.org/uk/%D0%B1%D1%96%D0%B1%D0%BB%D1%96%D0%BE%D1%82%D0%B5%D0%BA%D0%B0/%D0%B6%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B8/w20040201/%D0%94%D1%83%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C-%D1%96-%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%83%D1%87%D1%87%D1%8F/>