



Основи здорового способу життя

Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

Реквізити навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти	<i>Перший (бакалаврський)</i>
Галузь знань	<i>16 Хімічна та біоінженерія</i>
Спеціальність	<i>162 Біотехнології та біоінженерія</i>
Освітня програма	<i>Біотехнології</i>
Статус дисципліни	<i>Нормативна</i>
Форма навчання	<i>заочна</i>
Рік підготовки, семестр	<i>1-й курс (перший та другий семестри)</i>
Обсяг дисципліни	<i>90 год/3 кредити ЄКТС аудиторні заняття 12 годин: лекції – 6 годин, практичні – 6 годин, самостійна робота – 78 годин</i>
Семестровий контроль/ контрольні заходи	<i>Залік, дві домашні контрольні роботи</i>
Розклад занять	<i>За розкладом факультету</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
Інформація про керівника курсу / викладачів	<i>http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky</i>
Розміщення курсу	

Програма навчальної дисципліни

1. Опис навчальної дисципліни, її мета, предмет вивчення та результати навчання

Основною метою навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» є формування у студентів мотивації до ведення здорового способу життя та здатностей використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Після засвоєння навчальної дисципліни студенти мають продемонструвати такі результати навчання:

Знання:

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

Уміння:

- 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 організму;
- аналізувати і планувати засоби рухової активності з метою підвищення фізичної та розумової працездатності, розвитку фізичних якостей.

2. Пререквізити та постреквізити дисципліни (місце в структурно-логічній схемі навчання за відповідною освітньою програмою)

Дисципліна «Основи здорового способу життя» відноситься до циклу дисциплін загальної підготовки, вона є обов'язковим компонентом Освітньої програми.

3. Зміст навчальної дисципліни

Навчальний матеріал курсу складається з двох розділів:

Розділ 1. Формування мотивації до здорового способу життя

Тема 1.1. Загальні основи здоров'я

Тема 1.2. Оздоровчі ефекти поведінки (на самостійне вивчення)

Тема 1.3. Харчування і здоров'я

Тема 1.4. Здоров'я та вікові періоди життя людини (на самостійне вивчення)

Розділ 2. Формування вмінь та навичок здорового способу життя засобами та методами рухової активності

Тема 2.1. Рухова активність осіб різного віку, статі

Тема 2.2. Індивідуальні програми рухової активності (на самостійне вивчення)

4. Навчальні матеріали та ресурси

Базова навчальна література:

Навчальні посібники

1. Фізичне виховання. Аеробіка [Електронний ресурс] : навчальний посібник / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад. С. Є. Толмачова, Н. В. Кузьменко, А. Ю. Чеховська, І. Ю. Захарова. – Електронні текстові дані (1 файл: 4,04 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. – 151 с. URL: <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/32204>

2. Фізичне виховання. Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах [Електронний ресурс] : навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Електронні текстові дані (1 файл: 478,61 Кбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. – 64 с. URL: <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/27932>

3. Фізичне виховання. Теоретико-методологічні основи шейпінгу [Електронний ресурс] : навчальний посібник для студентів, які відвідують секцію шейпінгу / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Г. Л. Бойко, С. У. Шарафутдінова, Т. Г. Козлова, Н. В. Іванюта, Н. Є. Гаврилова. – Електронні текстові дані (1 файл: 2,41 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. – 139 с. URL: <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/23598>

4. Фізичне виховання. Фітнес : навч. посіб. / В.Б. Зінченко, Ю.О.Усачов, В.В.Білецька, В.П.Семененко та ін. – К. : НАУ, 2014. - 220 с.Краткий огляд (реферат): Містить загальні відомості про організацію та проведення навчальних і самостійних занять вибіркової спрямованості із використанням практичного матеріалу з різних видів спорту і рухової активності (футболу, баскетболу, волейболу, настільного тенісу, оздоровчого фітнесу, туризму) та рекомендації щодо змісту занять групи фізичної реабілітації. Для студентів усіх спеціальностей вищих навчальних закладів. URL: <http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/21156>

5. Фізичне виховання: Курс лекцій з дисципліни для студентів усіх спеціальностей / Уклад. Вихляев Ю.М., Давиденко В.Ю., Бойко Г.Л., Карпюк І.Ю. – К.: НТУУ «КПІ», 2007, www.kaf.fizvihovannja.mmif.ntu-kpi.kiev.ua.

6. Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної активності різних груп населення : кол. моногр. Анатолій Цьось, Анатолій Хомич, Анджей Сорока та ін. / наук. ред. й упорядник проф. А.В. Цьось. – Луцьк : Вежа – Друк, 2018. – 312 с.

7. Давиденко Д.Н., Петленко В.П., Новицький Ю.В., Пасичниченко В.А. Валеология как научная основа здорового образа жизни: Учебное пособие / Под общ. Ред. Проф. Д.Н.Давиденко. – СПб.: СПбГПУ, 2007. – 169 с.

8. Гетман В.О., Новицький Ю.В., Питомець О.П. Методологічні та організаційні засади оздоровлення людини: Навч. Посібник. К.: Основа, 2008. – 200 с.

9. Фізичне виховання. Теоретичні та методичні основи спортивної підготовки студентів: навч. – методичний посібник / Укладачі: В.О.Гетман, Ю.В.Новицький, І.Г.Скибицький. , к. : НТУУ «КПІ», 2009. – 172 с.

10. Давиденко Д.Н., Щедрин Ю.Н., Щеголев В.А. Здоровье и образ жизни студентов / Под. общ. ред. проф. Д.Н. Давиденко: Учебное по-собие. – СПб.: СПбГУИТМО, 2005. – 124 с.

Режим доступу: http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/720/19720/2932?p_page=1

11. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: уз поз. –М. «Аркадия» 2007. -256 с.

Література для самостійного вивчення (теми: 1.2; 1.4: 2.2)

1. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование М. «Академия», 2006 – 336с.
2. Кожин А.А. Здоровый человек и его окружение: М. «Академия» 2008. -400 с.
3. Пивоваров Н.П. Гигиена и основы экологии человека: М. «Академия», 2006. 528 с.
4. Основы сомонологии. / Под.ред. В.П. Пейненко в трёх книгах К. олимпийская литература
5. Гигиена и экология человека / Под.ред. Н.А. Майвеевой. –М. «Академия», 2008. 304 с.
6. Булич Э.Г. Мурахов И.В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. –К Олимпийская литература, 2003 -424 с.

Додаткова література:

Посібник

1. Оптимізація процесу навчання плаванню засобами аквафітнесу [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять для студентів навчального відділення плавання / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Н. А. Дакал, О. Г. Черевичко, О. Ю. Каліщук. – Електронні текстові дані (1 файл: 114,29 Кбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 26 с. – Назва з екрана.
URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/21002>
2. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика для початківців (м'язи спини) [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад. О. Ф. Твердохліб, М. Г. Масалкін, Ю. О. Мартинов. – Електронні текстові дані (1 файл: 2,67 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 43 с. – Назва з екрана.
URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20607>
3. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика для початківців (м'язи верхніх кінцівок) [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; О. Ф.Твердохліб, А. І. Соболенко, М. М. Корюкаєв. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,47 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 36 с. – Назва з екрана.
URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20606>
4. Індивідуалізація навчального процесу студентів на практичних заняттях з шейпінгу [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять для студентів навчального відділення шейпінгу / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Г. Л. Бойко, С. У. Шарафутдінова, Т. Г. Козлова, Н. В. Іванюта, Н. Є. Гаврилова. – Електронні текстові дані (1 файл: 737,41 Кбайт). – Київ, 2017. – 58 с. - Назва з екрана.
URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20446>
5. Методичні вказівки до виконання вимог техніки безпеки та профілактики травматизму студентів на заняттях з атлетичної гімнастики у вищих навчальних закладах [Електронний ресурс] / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: О. К. Сиротинська, М. С. Панкратов. – Електронні текстові дані (1 файл: 155,5 Кбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 24 с. – Назва з екрана.
URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20060>
6. Самостійні заняття з фізичного виховання для студентів відділення туризму [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до вивчення дисципліни / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: В. М. Михайленко, С. М. Сога. – Електронні текстові дані (1 файл: 128,42 Кбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 64 с. – Назва з екрана.
URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20033>
7. Фізичне виховання. Матеріально-технічне забезпечення гри в настільний теніс [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до вивчення дисципліни для студентів навчального відділення настільного тенісу / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад. Л. Г. Гришко, І. В. Новікова, В. К. Щербаченко, О. М. Чиченьова. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,45 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 43 с. – Назва з екрана.
URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/19854>
8. Заходи попередження травматизму під час занять спортивною гімнастикою [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для студентів, які займаються спортивною гімнастикою / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад. І. В. Зеніна ; відп. ред. Ю. І. Хіміч. – Електронні текстові дані (1 файл: 213,5 Кбайт). – Київ : КПІ імені Ігоря Сікорського, 2017. – 38 с. – Назва з екрана.
URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/19344>
9. Фізичне виховання [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійних занять з фізичного виховання для студентів навчального відділення аеробіки НТУУ «КПІ». Методичні рекомендації для студентів, які займаються аеробікою / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. В. Іванюта, С. Є. Толмачова, Н. В.

Кузьменко, Н. В. Градусова [та ін.]. – Електронні текстові данні (1 файл: 32,4 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 137 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/15480>

10. Особливості організації та проведення змагань з волейболу у вищих навчальних закладах за спрощеними правилами [Електронний ресурс] : методичні рекомендації / НТУУ «КПІ» ; уклад. Д. М. Міщук. – Електронні текстові данні (1 файл: 874 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 29 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/15477>

11. Фізичне виховання. Методичні рекомендації для виконання комплексу вправ з фітболом для студентів навчального відділення аеробіки НТУУ «КПІ» [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. В. Іванюта, С. Є. Толмачова. – Електронні текстові данні (1 файл: 906 КБ). – Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 42 с. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/11742>

12. Методичні рекомендації з організації й проведення навчально-тренувальних занять у відділенні настільного тенісу НТУУ «КПІ» [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ» ; уклад. Л. Г. Гришко, О. М. Чиченьова, В. К. Щербаченко. – Електронні текстові данні (1 файл: 448 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2014. – 58 с. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/10156>

13. Розвиток фізичних якостей на заняттях шейпінгом [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять для студентів навчального відділення шейпінгу / НТУУ «КПІ» ; уклад. Г. Л. Бойко, О. Ф. Твердохліб, Т. Г. Козлова, С. У. Шарафутдінова, Н. Є. Гаврилова. – Електронні текстові данні (1 файл: 1,60 Мбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2014. – 31 с. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/10148>

14. Методичні рекомендації для виконання комплексу вправ за системою пілатес [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ» ; уклад. С. Є. Толмачова, Н. В. Іванюта. – Електронні текстові данні (1 файл: 17,1 Мбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2014. – 66 с. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/8148>

15. Початкове навчання плаванню [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять для студентів, які не вміють плавати / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. А. Дакал, К. М. Смірнов, Є. М. Щеглов. – Електронні текстові данні (1 файл: 5,72 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2012. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1787>

16. Методичні рекомендації до практичних самостійних занять для розвитку фізичних якостей студентів навчального відділу волейболу [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ» ; уклад. Д. М. Міщук. – Електронні текстові данні (1 файл: 364 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2009. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1783>

17. Основи занять оздоровчим бігом [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів з дисципліни «Фізичне виховання» / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. М. Прус, С. М. Ускова, Б. А. Файнберг, Н. М. Гаврилова. – Електронні текстові данні (1 файл: 177 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2012. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1781>

18. Базова аеробіка у структурі оздоровчого фітнесу [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. В. Градусова, Н. В. Кузьменко. – Електронні текстові данні (1 файл: 187 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2011. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1780>

Інформація на сайті ФБМІ кафедри фізичного виховання- <http://fvfbmi.kpi.ua>.

1. Методи фізичного виховання і вдосконалення при підготовці до активної життєдіяльності, професійної праці студентської молоді України: навчальний посібник / Човнюк Ю.В., Антонюк О.А., Наумець Є.О., Шарапов Д.М. – К.: Видавець ПП Лисенко М.М. ; 2010 .-464 с.

2. Щербина В.А., Операйло С.І. Фізична культура і біогуманітарна підготовка студентів вузів: Навч. посібник. – К., 1995. – 208 с.
3. Носко М.О., Данілов О.О., Маслов В.М. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології. Підручник. – К.: Видавничий дім «Слово», 20011. – 264 с.
4. Теорія та методика фізичного виховання / Підручник (у 2-х томах) // За ред. Т.Ю.Круцевич. К.: Олімпійська література, 2008.
5. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие / Под ред. С.Ф. Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2004. – 184 с.
6. Мовчан В.Н. Экология человека: Учебн. Пособие. – 2-е изд. – СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2006. – 292 с.
7. Валеология человека. Здоровье-Любовь-Красота: валеологический семинар / Сост: В.П. Петленко (в 5-ти томах). СПб.: «Петроградский и К»; Мн.: «Оракул», 1996.
8. Грушко В.С. Здоров'я людини та основи здорового способу життя: навчальний посібник / В.С. Грушко. – Тернопіль: ТНПУ, 2012. – 386 с.

Навчальний контент

5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Розділ 1. Теоретико-методологічні засади формування мотивації до здорового способу життя.

Тема 1.1. Загальні основи здоров'я

Лекція . Здоров'я – як державне завдання і особистісна потреба людини.

Основні складові здоров'я. Сутнісні елементи здоров'я людини її духовного благополуччя та гармонійного розвитку: психічні, фізичні, соціальні. Природні фактори здоров'я Зв'язок патології та здоров'я, нормологія. Механізми дослідження здоров'я.

Сутність здорового способу життя людини та умови його формування. Складові ЗСЖ сучасної людини: спосіб, рівень, якість, стиль життя, тощо.

Практичне заняття Генетичні аспекти здоров'я. Біоритми і здоров'я. Розумова та фізична працездатність людини. Стомлення, його сутність і діагностика. Перевтома, заходи щодо її запобігання. Режим дня. Комплексна оцінка фізичної працездатності: тестування фізичних якостей, функціональна діагностика систем організму, антропометрія, оцінка стану опорно-рухового апарату. Методи самооцінки фізичних станів людини.

Проведення тестування-опитування

Тема 1.3. Харчування і здоров'я

Лекція . Вплив якісних та кількісних параметрів харчування на здоров'я людини.

Регуляція і саморегуляція психосоматичного стану людини засобами харчування. Харчування і здоров'я. Сучасні теорії харчування. Характеристика основних груп продуктів харчування. Режим збалансованого раціонального харчування: норма, періодичність, добовий розподіл споживання речовин, їхня калорійність.

Розділ 2. Формування вмінь та навичок здорового способу життя засобами та методами рухової активності.

Тема.2.1. Рухова активність осіб різного віку, статі

Лекція Вплив рухової активності на організм людини.

Сутність рухової активності. Вплив рухової активності на організм людини. Здоровий хребет як запорука ефективного функціонування внутрішніх органів та систем. Вікові особливості застосування фізичних навантажень. Мета та завдання тренувальних програм оздоровчої та спортивної спрямованості. Принципи оздоровчого тренування

Практичне заняття. Рухова активність як біологічна потреба організму. Гіподинамія і гіпокінезія та їх вплив на організм людини. Норми рухової активності. Вплив рухової активності на стан опорно-рухового апарату. Принципи рухової активності. Типи фізичних вправ

Проведення тестування-опитування.

Практичне заняття. Методики розвитку фізичних якостей людини: методики стретчингу та підвищення рухливості в суглобах; методики розвитку координаційних здібностей та спритності. методики аеробного та анаеробного тренування, методики силового тренування. методики розвитку швидкості та швидко-силових проявів. Методики відновлення фізичної працездатності
Проведення тестування-опитування.

Теми домашньої контрольної роботи

I семестр

1. Здоров'я – як державне завдання і особиста потреба людини.
2. Профілактика захворювань як біологічна і соціальна проблема
3. Медико – гігієнічні аспекти здорового способу життя
4. Режимми праці і відпочинку, їх вплив на здоров'я.
5. Гігієнічна культура і здоров'я.
6. Загартовування і здоров'я людини
7. Сучасні проблеми харчування. Екологія харчування
8. Принципи правильного харчування.
9. Складові харчових продуктів і їх значення для організму.
10. Дієти і здоров'я людини.
11. Харчування під час фізичних навантажень
12. Огляд і аналіз поширених систем оздоровлення.
13. Здоровий спосіб життя і його складові.
14. Профілактика шкідливих звичок.
15. Поняття про соціально-біологічні основи фізичної культури.
16. Організм людини як єдина саморегулююча система.
17. Адаптація та стійкість організму людини до різних умов зовнішнього середовища.
18. Вплив спадковості на фізичний розвиток і життєдіяльність людини.
19. Відновлення розумової працездатності засобами фізичної рекреації.
20. Фізіологія загартування, форми і методи загартування дорослих.
21. Фізіологія загартування, форми і методи загартування дітей.
22. Вплив виробничих факторів на здоров'я і життєдіяльність людини.
23. Профілактика професійних захворювань.
24. Сучасна концепція здоров'я і здорового способу життя.
25. Біологічні ритими і здоров'я людини, сон і здоров'я, запобігання стресам.
26. Аналіз поширених систем харчування.
27. Діагностика здоров'я. огляд і аналіз поширених методик.
28. Організм людини як біологічна система.

II семестр

1. Фітнес і здоров'я.
2. Спорт. Характеристика видів спорту і рухової активності.
3. Адаптація до аеробних і силових навантажень.
4. Оцінювання стану здоров'я для занять руховою активністю та спортом.
5. Визначення цілей тренувальних програм.
6. Методики аеробного тренування.
7. Методики стрейчингу.
8. Методики анаеробного тренування.
9. Методики силового тренування.
10. Методи відновлення працездатності.
11. Фізіологічна характеристика втоми і відновлення. Види стомлення і відновлення.
12. Загальна і спеціальна фізична підготовка, їх цілі та завдання.
13. Форми самостійних занять фізичним вихованням. Зміст самостійних занять.
14. Функціональні проби в стані спокою. Функціональні проби і тести з фізичним навантаженням.
15. Види і зміст педагогічного контролю. Самоконтроль, його зміст. Щоденник самоконтролю.

16. Вплив рухової активності на організм людини.
17. Вікові особливості застосування фізичних навантажень.
18. Гіподинамія та гіпокенезія, їх вплив на організм людини.
19. Принципи оздоровчого тренування.
20. Зв'язок рухової активності з фізичними, психічними та соціальними аспектами здоров'я.
21. Прояв фізичних якостей в різні вікові періоди людини та особливості їхнього розвитку.
22. Сучасні системи оздоровлення.
23. Мета та завдання тренувальних програм оздоровчої та спортивної спрямованості.
24. Врахування індивідуальних особливостей людини під час складання тренувальних програм оздоровчої спрямованості.
25. Структура оздоровчого та навчально-тренувального заняття.
26. Особливості застосування фізичних навантажень різної спрямованості.
27. Методи розвитку розвитку координаційних здібностей.
28. Вплив різних чинників на рухову активність і потребу організму в ній.

Вимоги до оформлення ДКР:

шрифт Times New Roman

розмір шрифту – 14 пт

міжрядковий інтервал - 1,5 інтервали

параметри сторінки - формат А 4, орієнтація - книжна;

верхнє, нижнє поля - 20 мм, лівє поле - 25 мм, правє поле - 15 мм;

відступ 1-ї строки абзацу 1,25 см, інтервал до абзацу та після абзацу 0;

обсяг роботи – 16-20 сторінок тексту (без титульного аркуша, сторінок з планом та літературою);

мова – українська;

Структура ДКР:

титульний аркуш,

план роботи,

вступ,

основна частина,

висновки,

список літератури 8-12 джерел (активні посилання по тексту).

6. Самостійна робота студента

Підготовка до практичних занять, виконання домашньої контрольної роботи.

Самостійна робота студента (78 годин) передбачає самостійне вивчення тем курсу, підготовку до аудиторних занять та контрольних заходів.

Розподіл годин СРС: підготовка до практичних занять – 52 годин; підготовка до ДКР –20 години; підготовка до заліку –6 години.

Політика та контроль

7. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Система вимог, що ставляться перед студентом:

Правила поведінки на заняттях: дотримання вимог з техніки безпеки.

Правила захисту індивідуальних завдань: дотримання принципу академічної доброчесності.

- політика дедлайнів та перескладань: у студентів є можливість двох перескладань
- інші вимоги, що не суперечать законодавству України та нормативним документам

Університету:

- політика щодо академічної доброчесності: політика, принципи академічної доброчесності та норми етичної поведінки студентів і працівників Університету визначені у кодексі честі КПІ ім. Ігоря Сікорського (див: <https://kpi.ua/code>).

8. Види контролю та рейтингова система оцінювання результатів навчання (PCO)

1. Виконання тестових завдань на практичних заняттях

На практичних заняттях № 1-3 проводиться тестування-опитування.

Максимальна кількість балів за тестові завдання – 60 балів (20 балів на кожному практичному занятті)

2. Домашня контрольна робота

Виконується реферативна робота в кожному семестрі за запропонованою тематикою.

Максимальна оцінка – 20 балів за кожен ДКР.

Остаточна оцінка опанування студентом освітнього компонента оцінюється за результатом його роботи за рік з переведенням його рейтингових балів до університетської шкали оцінювання (Таблиця 1).

Остаточний рейтинг студента не може перевищувати 100 балів!

Семестровий контроль – залік.

Якщо за результатами роботи у семестрі студент набрав менше ніж 60 балів або він бажає підвищити свій рейтинговий бал, то йому надається можливість виконати *залікову контрольну роботу*, а його попередній рейтинг анулюється.

Залікова контрольна робота проводиться у формі тестування. Студенту пропонується інтегральний тест, що містить 50 питань, кожна правильна відповідь оцінюється у 2 бали.

Максимальна кількість балів за інтегральний тест – 100 балів.

Отримані студентом бали за інтегральний тест переводяться у оцінку за університетською шкалою:

Таблиця 1. Відповідність рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою

Рейтингові бали студента	Оцінка за університетською шкалою
95 – 100	Відмінно
85 – 94	Дуже добре
75 – 84	Добре
65 – 74	Задовільно
60 – 64	Достатньо
< 60	Незадовільно

9. Додаткова інформація з дисципліни (освітнього компонента)

Під час проходження навчального матеріалу з навчальної дисципліни передбачено використання сучасних технологій в навчальному процесі. Протягом навчального періоду передбачено використання студентами засобів та методів самоконтролю за станом здоров'я, дотримання ними вимог з попередження травматизму та захворювань.

Робочу програму навчальної дисципліни (силабус):

Складено:

в.о.завідувача кафедри технологій оздоровлення і спорту, к.п.н., доцент, Бойко Ганна Леонідівна
к.п.н., доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту, Новицький Юрій Володимирович

Ухвалено кафедрою технологій оздоровлення і спорту (протокол № 5 від 01.12.2021 р.)

Погоджено Методичною радою університету (протокол № 4 від 07.04.2022 р.)