



# Основи здорового способу життя

## Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

### Реквізити навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Галузь знань	14 «Електрична інженерія»
Спеціальність	141 «Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка»
Освітня програма	Управління, захист та автоматизація енергосистем, Електричні системи і мережі, Нетрадиційні та відновлювані джерела енергії, Електричні станції, Електротехнічні пристрої та електротехнологічні комплекси, Електричні машини й апарати, Електромеханічні системи автоматизації, електропривод та електромобільність
Статус дисципліни	Нормативні освітні компоненти. Цикл загальної підготовки
Форма навчання	очна(денна)
Рік підготовки, семестр	1-й курс (перший та другий семестри)
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС аудиторні заняття 72 години: лекції – 18 годин, практичні – 54 години, самостійна робота – 18 годин (1-й семестр - лекції – 18 годин, практичні – 18 годин, 2-й семестр - практичні – 36 годин)
Семестровий контроль/ контрольні заходи	Залік (2-й семестр), модульна контрольна робота (1-й, 2-й семестри)
Розклад занять	<a href="http://rozklad.kpi.ua/">http://rozklad.kpi.ua/</a> 2 години на тиждень
Мова викладання	Українська
Інформація про керівника курсу / викладачів	Ст. викладач Єфременко В.М. <a href="mailto:yefremenko@yahoo.com">yefremenko@yahoo.com</a>
Розміщення курсу	Moodle <a href="https://do.ipu.kpi.ua/grade/report/grader/index.php?id=4819">https://do.ipu.kpi.ua/grade/report/grader/index.php?id=4819</a>

### Програма навчальної дисципліни

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

**Основною метою** навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» є формування та закріплення у студентів наступних компетентностей: K02. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; K10. 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.

**Предмет навчальної дисципліни** – принципи 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.

**Програмні результати навчання**, на формування та покращення яких спрямована дисципліна: PR15. Розуміти та демонструвати добру професійну, соціальну та емоційну поведінку, дотримуватись здорового способу життя.

## **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

Тема 1.3. Харчування і здоров'я

Тема 1.4. Здоров'я та вікові періоди життя людини

### **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

## **4. Навчальні матеріали та ресурси**

### **Базова навчальна література:**

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. 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>

#### **Додаткова література:**

1. 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>
2. 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>
3. 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>
4. 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>
5. 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>
6. 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>
7. 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>
8. 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>

9. 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>

10. 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 дані (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>

11. 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 дані (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>

12. 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. Шарфутдінова, Н. Є. Гаврилова. – Електронні текстові дані (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>

13. Методичні рекомендації для виконання комплексу вправ за системою пілатес [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ» ; уклад. С. Є. Толмачова, Н. В. Іванюта. – Електронні текстові дані (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>

14. 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 дані (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>

15. Методичні рекомендації до практичних самостійних занять для розвитку фізичних якостей студентів навчального відділу волейболу [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ» ; уклад. Д. М. Міщук. – Електронні текстові дані (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>

16. 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 дані (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>

17. 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 дані (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>

## 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 1. Здоров'я – як державне завдання і особистісна потреба людини.** Історія пізнання людиною сутності здоров'я від стародавніх часів до сьогодення. Концепції здоров'я та здорового способу життя. Державні підходи до формування, зміцнення та збереження здоров'я людини в світі. Здоров'я людства - глобальні проблеми сучасності.

**Практичне заняття № 1.** 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.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 2.** Сутність здорового способу життя людини та умови його формування. Здоровий спосіб життя в національних традиціях різних народів. Роль мотивацій і установок у формуванні основ здорового життя сучасної людини. Складові ЗСЖ сучасної людини: спосіб, рівень, якість, стиль життя, тощо.

Проведення експрес-опитування

**Практичне заняття № 3.** Генетичні аспекти здоров'я. Біоритми і здоров'я. Розумова та фізична працездатність людини. Стонлення, його сутність і діагностика. Перевтома, заходи щодо її запобігання. Контроль та самоконтроль за станом організму. Режим дня.

Проведення експрес-опитування

#### Тема 1.2. Оздоровчі ефекти поведінки.

**Лекція 2. Ієрархія потреб та цінності в людському існуванні. Спадковість, звички, уподобання.** Соціальна обумовленість здоров'я людини: ієрархія потреб та цінності в людському існуванні. Спадковість, звички, уподобання. Формування навичок безпеки поведінки. Моральні принципи та принципи гармонізації життя. Самодисципліна, шанування, помірність, духовність, контроль бажань і емоцій.

**Практичне заняття № 4.** Здоров'я людини та особливості поведінки, що сприяють збереженню і його зміцненню. Вплив поведінки на резерви та ресурси людини. Девіантна поведінка (вживання алкоголю, наркотиків, тютюнокуріння, токсикоманія, тощо.) та її профілактика. Соціальні умови здоров'я.

Проведення експрес-опитування

**Практичне заняття № 5.** Фізичне здоров'я, його сутність. Адаптаційний потенціал. Сучасні підходи до визначення кількісних характеристик фізичного здоров'я. Комплексна оцінка фізичної працездатності: тестування фізичних якостей, функціональна діагностика систем організму,

антропометрія, оцінка стану опорно-рухового апарату. Методи самооцінки фізичних станів людини.

Проведення експрес-опитування

**Практичне заняття № 6.** Здоров'я та чинники довкілля. Оздоровчі властивості, кольору, звуку, запаху та ін. Психоемоційні і розумові засоби регуляції і саморегуляції психосоматичного стану людини. Звуко-вербальні, термальні, світлові, кольорові, мінеральні і вібраційні засоби регуляції. Основи фітотерапії. Теорія сприйняття кольорів за Люшером. Типи темпераменту, визначення типів темпераменту. Темперамент та поведінка.

Проведення експрес-опитування

### **Тема 1.3. Харчування і здоров'я**

#### **Лекція 3. 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.

**Практичне заняття № 7.** Сучасні проблеми харчування. Шкідливий вплив сучасного харчування. Принципи правильного харчування. Вплив їжі на поведінку людини. Формування харчової мотивації людини. Фактори впливу на специфіку харчування.

Проведення експрес-опитування

**Практичне заняття №8.** Якість харчування та хвороби. Забрудненість харчових продуктів та ризик захворюваності. Складові харчових продуктів і їх значення для організму. Правила використання харчових продуктів.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття №9.** Сучасні теорії харчування. Роль води у життєзабезпеченні організму. Роздільне і змішане, оздоровче та лікувальне харчування. Вегетаріанство як система харчування. Вплив харчових домішок на здоров'я людини.

Проведення експрес-опитування

#### **Лекція 4. Екологічні аспекти харчування**

Чинники забруднення довкілля. Забрудненість середовища та міграція хімічних сполук. Грунт та мікроорганізми. Хімічні елементи в ґрунті, що викликають захворюваність. Технології очистки продуктів харчування.

**Практичне заняття № 10.** Визначення компонентів маси тіла та методи її корекції. Особливості харчування у представників різних соматотипів. Особливості дієтичного харчування. Вплив харчування на біоту. Особливості спортивного харчування. Антидепресивні продукти.

Проведення експрес-опитування

**Практичне заняття №11.** Проблеми скритого голодування: вплив дефіциту вітамінів та мікроелементів на здоров'я. Вплив режиму харчування на обмінні процеси в організмі. Піраміда здорового харчування. Особливості харчування у разі наявності психосоматичних порушень.

Проведення експрес-опитування

### **Тема 1.4. Здоров'я та вікові періоди життя людини**

#### **Лекція 5 Вікові зміни особистісного потенціалу.**

Визначення біологічного віку людини. Поняття "психосоматичний стан людини". Психосоматичні розлади, їх характеристика. Засоби регуляції психосоматичного стану. Психічне здоров'я. Психосоматичне перевантаження та фактори його виникнення. Стрес, його концепція. Стресова стійкість в різні періоди життя, профілактика розладів.

**Практичне заняття 12.** Вікова періодизація життя людини. Кризи вікових періодів в житті людини. Емоційний дискомфорт як чинник психосоматичних розладів. Профілактика психосоматичних розладів. Особи групи ризику в різні вікові періоди. Стресові фактори.

**Практичне заняття № 13.** Виконання модульної контрольної роботи (частина 1)

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

**Тема.2.1. Рухова активність осіб різного віку, статі**

**Лекція 1.** Сутність рухової активності. Вплив рухової активності на організм людини. Здоровий хребет як запорука ефективного функціонування внутрішніх органів та систем. Вікові особливості застосування фізичних навантажень.

**Практичне заняття № 1.** 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.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 2.** Фізичні вправи як засіб неспецифічної профілактики функціональних розладів та захворювань. Типи фізичних вправ. Принципи рухової активності. Зв'язок рухової активності з фізичним, психічним та соціальним аспектами здоров'я. Вплив різних чинників на рухову активність і потребу організму в ній.

Проведення експрес-опитування

**Практичне заняття № 3.** Вікова динаміка зниження працездатності людини. Чинники зниження працездатності людини. Прояв фізичних якостей в різні вікові періоди людини. Профілактики захворювань в різні вікові періоди.

Проведення експрес-опитування

**Лекція 2. Системи оздоровлення.**

Системи оздоровлення на сучасному етапі розвитку фізичної культури. Оздоровчі системи та їх складові. Класифікація основних природних систем оздоровлення. Науково обґрунтовані, народні та традиційні оздоровчі системи.

**Практичне заняття № 4.** Системи психоемоційного оздоровлення: система Норбекова, йога, цигун, ушу, східні одноборства з системою етичних правил та фізичних вправ. Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 5.** Дихальні системи оздоровлення: дихання за Бутейко; дихання за Стрельніковою; дихання за Бреггом, система Віма Хофа. Система "Бодіфлекс".

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 6. Система оздоровчого харчування:** Система харчування Монтьєнка. Система харчування Х. Моля. Система Гарберта Шелтона (роздільне харчування). Веганство та вегетаріанство. Система інтервального голодування.

**Практичне заняття № 7.** Системи очищення організму: Систему очищення за Малаховим (очистка нирок); Система Петра Курінного (очищення печінки); Система очищення лімфи Норберта Уокера за допомогою соків цитрусових;

Проведення експрес-опитування

**Практичне заняття №8.** Системи загартовування організму: система загартовування Залманова; система загартовування Кнейпа; природна система оздоровлення Парфірія Іванова "Детка"; система Вім Хофа.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття №9.** Системи фізичного розвитку: Система Лідьярда "Бігом від інфаркту"; Система Амосова "Режим обмежень та навантажень", "Тисяча рухів"; Аеробіка Джейн Фонди – поєднання засобів гімнастики й танців з музикою; система Дж. Пілатеса; метод Моше Фенделькрайза - усвідомлення через рух; Атлетична гімнастика "Бодібілдинг" – система вправ з обтяженнями з метою покращення "будови тіла"; Аквааеробіка (гідроаеробіка) – енергопродуктивна, напружена система аеробних вправ, що виконуються у воді.

Проведення експрес-опитування

**Тема 2.1 Індивідуальні програми рухової активності.**

**Лекція 3. Обґрунтування і застосування програм з рухової активності різного спрямування.** Мета та завдання тренувальних програм оздоровчої та спортивної спрямованості. Принципи оздоровчого тренування. Врахування індивідуальних особливостей людини під час

складання тренувальних програм оздоровчої спрямованості. Спрямованість тренувальних програм.

**Практичне заняття № 10.** Характеристика навантажень, що застосовуються в тренувальних програмах. Структура тренувального заняття. Особливості застосування фізичних навантажень різної спрямованості.

Проведення експрес-опитування

**Лекція 4. Методики опанування програмами з рухової активності різної спрямованості.** Методики розвитку фізичних якостей людини. Методики відновлення фізичної працездатності.

**Практичне заняття № 11.** Методики стретчингу та підвищення рухливості в суглобах. Методики розвитку координаційних здібностей та спритності. Методики аеробного та анаеробного тренування.

Проведення експрес-опитування

**Практичне заняття № 12.** Методики силового тренування. Методики розвитку швидкості та швидкісно-силових проявів.

Проведення експрес-опитування

**Практичне заняття № 13.** Виконання модульної контрольної роботи (частина 2)

**Практичне заняття № 14.** Проведення заліку

## 6. Самостійна робота студента

Підготовка до практичних занять, проведення розрахунків за первинними даними, отриманими під час та після виконання функціональних проб (на початку кожного місяця), виконання модульної контрольної роботи, ведення щоденнику самоконтролю

Самостійна робота студента (18годин) передбачає підготовку до аудиторних занять та контрольних заходів, проведення розрахунків за даними, отриманими під час виконання функціональних проб.

Розподіл годин СРС: підготовка до практичних занять – 9 годин; підготовка до МКР – 6 години; підготовка до заліку – 3 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.

Правила призначення заохочувальних балів: заохочувальні бали нараховуються за: позитивну динаміку показників фізичного стану в щоденнику самоконтролю (5...+7 балів), виконання аналітичної роботи за узгодженою з викладачем тематикою до 10 балів.

- політика дедлайнів та перескладань: заняття, що пропущені без поважних причин, відпрацьовуються у відведені для цього строки в кінці семестру. У студентів є можливість двох перескладань у присутності комісії.

- інші вимоги, що не суперечать законодавству України та нормативним документам Університету: під час складання тестування студентам слід дотримуватися правил техніки безпеки.

- 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)

### *Перший семестр*

#### **1. Виконання тестових завдань на практичних заняттях**

На практичних заняттях № 1-12 тестові завдання оцінюються у 2 бали.

*Максимальна кількість балів за тестові завдання – 24 балів.*

#### **2. Модульна контрольна робота**

Проводиться на 13-му практичному занятті у формі тесту, що містить 20 тестових завдань, кожна правильна відповідь оцінюється в 1 бал.

*Максимальна оцінка – 20 балів.*

#### **3. Ведення «Щоденника самоконтролю»**

Контроль ведення щоденника проводиться щомісячно.

*Максимальна оцінка – 6 балів.*

Календарний контроль проводиться протягом семестру як моніторинг поточного стану виконання вимог силабусу. Позитивний результат з КК студент отримує коли його поточний рейтинговий бал складає не менше 50% від максимально можливого на момент проведення

### *Другий семестр*

#### **1. Виконання тестових завдань на практичних заняттях**

На практичних заняттях №1-12 тестові завдання оцінюються у 2 бали.

*Максимальна кількість балів за тестові завдання – 24 балів.*

#### **2. Модульна контрольна робота**

Проводиться на 13-му практичному занятті у формі тесту, що містить 20 тестових завдань, кожна правильна відповідь оцінюється в 1 бал.

*Максимальна оцінка – 20 балів.*

#### **3. Ведення «Щоденника самоконтролю»**

Контроль ведення щоденника проводиться щомісячно.

*Максимальна оцінка – 6 балів.*

Календарний контроль проводиться двічі на семестр як моніторинг поточного стану виконання вимог силабусу. Позитивний результат з КК студент отримує коли його поточний рейтинговий бал складає не менше 50% від максимально можливого на момент проведення КК.

Остаточна оцінка опанування студентом освітнього компонента оцінюється за результатом його роботи за семестр 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 1-2 семестрі студент набрав менше 60 балів або він бажає підвищити свій рейтинговий бал, то на останньому за розкладом занятті у 2 семестрі (18-й тиждень), 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:

Відповідності 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, ведення щоденників самоконтролю за станом організму.

#### 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.)