|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Кафедра технологій оздоровлення і спорту** |
| **Основи здорового способу життя****Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)** |

# Реквізити навчальної дисципліни

|  |  |
| --- | --- |
| Рівень вищої освіти | *Перший (бакалаврський)* |
| Галузь знань | *Всі* |
| Спеціальність | *Всі* |
| Освітня програма | *Всі* |
| Статус дисципліни | *Нормативна* |
| Форма навчання | *очна(денна)*  |
| Рік підготовки, семестр | *1-й курс (перший та другий семестри)* |
| Обсяг дисципліни | *3 кредити ЄКТСаудиторні заняття 72 години: лекції – 18 годин, практичні – 54 години,самостійна робота – 18 годин* |
| Семестровий контроль/ контрольні заходи | *Залік,2 модульні контрольні роботи, календарний контроль* |
| Розклад занять | *За розкладом факультету* |
| Мова викладання | *Українська* |
| Інформація про керівника курсу / викладачів | [*http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobitnyky*](http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobitnyky) |
| Розміщення курсу |  |

# Програма навчальної дисципліни

# Опис навчальної дисципліни, її мета, предмет вивчання та результати навчання

Основною метою навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» є формування у здобувачів вищої освіти мотивації до ведення здорового способу життя та здатностей використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя (**ЗК12)**

Після засвоєння навчальної дисципліни здобувачі вищої освіти 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.

# 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.

# Зміст навчальної дисципліни

Навчальний матеріал курсу складається з двох розділів:

**Розділ1.** Формування мотивації до здорового способу життя

Тема 1.1. Загальні основи здоров’я

Тема 1.2. Оздоровчі ефекти поведінки

Тема 1.3. Здоров’я та вікові періоди життя людини

Тема 1.4. Харчування і здоров'я

**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

# Навчальні матеріали та ресурси

**Базова навчальна література:**

**Навчальні посібники**

1. Складно-координаційні види спорту (спортивна гімнастика, акробатика, стрибки на батуті, хореографія, воркаут). Спортивна гімнастика, акробатика [Електронний ресурс]: навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Зеніна І. В., Шишацька В. І., Добровольський В. Е. – Електронні текстові данні (1 файл: 1.38 МБ). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2023. – 140 с. – Назва з екрана.URI (Уніфікований ідентифікаторресурсу):

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/55564>

1. Основи здорового способу життя. Практичні роботи. Для самостійної роботи студентів [Електронний ресурс] : навч. посіб. для студентів усіх освітніх програм / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. Ю. Карпюк, Т. К. Обезюк. – Електронні текстові дані (1 файл: 6.53 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. – 419 с. – Назва з екрана.URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/50782>

1. Силові види спорту. Атлетична гімнастика [Електронний ресурс]: навч. посіб. для студ. / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Сиротинська О. К, Сабіров С. О, Сироватко З. В., Чеховська А. Ю. – Електронні текстові данні (1 файл: 4,31 МБ). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. – 163 с. ̶ Назва з екрана.URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/50027>

1. Основи здорового способу життя: оздоровчі фітнес програми [Електронний ресурс] : навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Електронні текстові данні (1 файл: 1,14 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 78 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/42021>

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>

1. 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>

**Додаткова література:**

**Посібник**

1. Фізичне виховання. Теніс [Електронний ресурс] : навчальний посібник дляздобувачів ступеня бакалавра / Бурлака І. В., Лукачина А. В. ; КПІ ім.Ігоря Сікорського. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,48 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. – 75 с. – Назва з екрана.URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/48820>

1. 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 данні (1 файл: 478,61 Кбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. – 64 с. URL:

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/27932>

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>

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 данні (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>

1. 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 данні (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>

1. 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>

1. 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 данні (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>

1. 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 данні (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>

1. 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 данні (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>

1. 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 данні (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>

1. 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>

1. 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>

1. 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. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/11742>

1. 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. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/10156>

1. 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 дані (1 файл: 1,60 Мбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2014. – 31 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/10148>

1. 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. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/8148>

1. 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. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1787>

# Навчальний контент

# Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

**Розділ1.** 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’явід 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. Стомлення, 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, тощо. Психоемоційні і розумові засоби регуляції і саморегуляції психосоматичного стану людини. Звуко-вербальні, світлові, кольорові засоби регуляції. Основи фітотерапії. Теорія сприйняття кольорів за М. Люшером. Типи темпераменту, визначення типів темпераменту. Темперамент та поведінка.

Проведення експрес-опитування

**Тема 1.3. Здоров’я та вікові періоди життя людини**

**Лекція 3. Вікові зміни особистісного потенціалу.**

Визначення біологічного віку людини. Поняття "психосоматичний стан людини". Психосоматичні розлади, їхня 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 7.** Вікова періодизація життя людини. Кризи вікових періодів в житті людини. Емоційний дискомфорт як чинник психосоматичних розладів. Профілактика психосоматичних розладів. Особи групи ризику. Стресові фактори.

Проведення експрес-опитування

**Тема 1.4.Харчування і здоров'я**

**Лекція 4. 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 № 8.** 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 №9.** Якість харчування та хвороби. Забрудненість харчових продуктів та ризик захворюваності. Складові харчових продуктів і їхнє значення для організму. Правила використання харчових продуктів.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття №10.** Сучасні теорії харчування. Роль води у життєзабезпеченні організму. Оздоровче та лікувальне харчування. Вплив харчових домішок на здоров’я людини.

Проведення експрес-опитування

**Лекція 5. Екологічні аспекти харчування**

Чинники забруднення довкілля. Забрудненість навколишнього середовища та міграція хімічних сполук. Забрудненість навколишнього середовища в умовах бойових дій. Грунт та мікроорганізми. Хімічні елементи в грунті, що викликають захворюваність. Технології очистки продуктів харчування.

**Практичне заняття № 11.** Визначення компонентів маси тіла та методи її корекції. Особливості харчування у представників різних соматотипів. Особливості дієтичного харчування. Вплив харчування на мікробіоту. Особливості спортивного харчування.

Проведення експрес-опитування

**Практичне заняття №12.** 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. Антидепресивні продукти.

Проведення експрес-опитування

**Практичне заняття № 13.** Виконання модульної контрольної роботи №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.** **Рухова активність як біологічна потреба організму**

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 та її вплив на організм людини. Гіподинамія і гіпокінезія та їхній 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..

Проведення експрес-опитування

**Лекція 2. Системи оздоровлення.**

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

**Практичне заняття № 4.** Системи психоемоційного оздоровлення: система М. Норбекова, йога, цигун, ушу, східні єдиноборства.

Проведення експрес-опитування.

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

Проведення експрес-опитування.

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

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 7**. Системи очищення організму: Система очищення печінки. Системи очищення нирок. Система очищення лімфи;

Проведення експрес-опитування

**Практичне заняття №8**. Системи загартовування організму: система загартовування О. Залманова; система загартовування С. Кнейпа; природна система оздоровлення Порфірія Іванова "Дєтка"; система Вімма Хофа.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття №9.** Системи фізичного розвитку: Система Лідьярда «Бігом від інфаркту». Система М. Амосова «Режим обмежень та навантажень». Система здоров’я Кацудзо Ніші. Система Дж. Пілатеса. Система Моше Фельденкрайза. Аквааеробіка.

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 розвитку гнучкості. Методики розвитку координаційних здібностей та спритності. Методики розвитку витривалості.

Проведення експрес-опитування

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

Проведення експрес-опитування

**Практичне заняття № 13.** Виконання модульної контрольної роботи №2.

**Практичне заняття № 14.** Проведення заліку

# 6. Самостійна робота студента

Підготовка до практичних занять, виконання модульних контрольних робіт.

Самостійна робота здобувача вищої освіти (18годин) передбачає підготовку до аудиторних занять та контрольних заходів.

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

# Політика та контроль

# Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Система вимог, що ставляться перед здобувачем вищої освіти:

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 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. Для здобувачів вищої освіти передбачено можливість здійснення двох перескладань у присутності комісії.
* політика щодо академічної доброчесності: політика, принципи академічної доброчесності та норми етичної поведінки здобувачів вищої освіти і НПП Університету визначені у кодексі честі КПІ ім. Ігоря Сікорського (див: https//kpi.ua/code).

# Види контролю та рейтингова система оцінювання результатів навчання (РСО)

***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.*

1. **Модульна контрольна робота**

Проводиться на 13-му практичному занятті як тест, що містить 26 тестових завдань, кожна правильна відповідь оцінюється в 1 бал.

*Максимальна оцінка – 26 балів.*

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

***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.*

1. **Модульна контрольна робота**

Проводиться на 13-му практичному занятті як тест, що містить 26 тестових завдань, кожна правильна відповідь оцінюється в 1 бал.

*Максимальна оцінка – 26 балів.*

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

Остаточна оцінка опанування здобувачем вищої освіти освітнього компонента визначається за результатами його роботи за кожен семестр з переведенням його рейтингових балів, відповідно 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 здобувач вищої освіти набрав менше, ніж 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 результат анулюється.

Залікова контрольна робота проводиться як інтегральний тест, що містить 50 тестових завдань, кожна правильна відповідь оцінюється в 2 бали.

*Максимальна оцінка – 100 балів.*

Отримані здобувачем вищої освіти бали за інтегральний тест переводяться, відповідно до університетської шкали оцінювання:

Таблиця 1

Відповідність рейтингових балів оцінкам, відповідно до університетської шкали оцінювання:

|  |  |
| --- | --- |
| **Рейтингові бали здобувача вищої освіти**  | **Оцінка, відповідно до університетської шкали** |
| 95 – 100 | Відмінно |
| 85 – 94 | Дуже добре |
| 75 – 84 | Добре |
| 65 – 74 | Задовільно |
| 60 – 64 | Достатньо |
| < 60 | Незадовільно |

# Додаткова інформація з дисципліни (освітнього компонента)

Під час проходження навчального матеріалу з навчальної дисципліни передбачено використання сучасних технологій в навчальному процесі.

**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 (№ 3 від 18.10.22 р)

**Погоджено** Методичною радою університету (протокол № 8 від. 02.06.23 р)