

“ЗАТВЕРДЖУЮ”Проректор з науково-педагогічної
та методичної роботиВ.В. Костін
2021 року

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Основи здорового способу життя»

ступінь вищої освіти «бакалавр»

Назва курсу	Основи здорового способу життя
Освітній ступінь	Бакалавр
Галузь знань	
Спеціальність	193 «Геодезія та землеустрій»
Освітньо-кваліфікаційна програма	
Рік підготовки	I
Семестр	I
Компонент освітньої програми	Обов'язкова
Дні занять	Згідно з розкладом
Консультації	Згідно з розкладом
Мова викладання	Українська

Схвалено НМК зі спеціальності 193 – «Геодезія та землеустрій» протокол № 1 від 1 вересня 2021 р.

Затверджено на засіданні кафедри здоров'я людини та фізичної культури протокол № 1 від 30 серпня 2021 р.

Керівник курсу: старший викладач Скирта Олег Сергійович
Контактні дані: 0504412910

1. Опис навчальної дисципліни

1. Анотація дисципліни (загальна характеристика, особливості, переваги)	Навчальна дисципліна «Основи здорового способу життя» призначена для підготовки бакалаврів. Курс «Основи здорового способу життя» має важливе значення в системі навчання бакалаврів, оскільки ця дисципліна формує у студентів систему знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності.
2. Мета дисципліни	Метою вивчення дисципліни є набуття знань та системного мислення щодо формування у студентів потреби до здорового способу життя та фізичного самовдосконалення.
2.1 Завдання дисципліни	- засвоїти науково обґрунтовані рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я щодо здорового способу життя; - сформулювати у студентів потребу у регулярній руховій

	активності як у основному чиннику фізичного здоров'я; - оволодіти технікою виконання рухових дій обраної програми оздоровчого спрямування (із списку запропонованих кафедрою ЗЛФК); - засвоїти правила безпеки виконання спортивних рухів; - засвоїти прийоми контролю та самоконтролю фізичного стану в процесі організованої рухової активності.
3. Результати навчання	В результаті вивчення дисципліни студент має <i>знати</i> : - складові здорового способу життя; - теоретичні основи оздоровчого тренування (вимоги до вибору вправ, пульсовий режим, питний режим тощо); - основи методики проведення оздоровчого тренування (співвідношення періодів навантаження та відпочинку; спрямування на розвиток необхідних для професійної діяльності фізичних якостей тощо); - основні технічні елементи обраної програми рухової активності; - засоби та методи контролю фізичної підготовленості; <i>уміти:</i> - використовувати набуті теоретичні знання та практичні навички задля підвищення професійної працездатності, збереження соматичного здоров'я, подовження тривалості та якості життя; - засвоїти обрану програму оздоровчої рухової активності, оволодіти її основними елементами, та тренувальним інвентарем з дотриманням вимог безпеки фізичних рухів; - оцінювати власний функціональний та фізичний стан відповідно засвоєним методикам. Програмні результати навчання: РН01. Вільно спілкуватися в усній та письмовій формах державною та іноземною мовами з питань професійної діяльності. РН02. Організовувати і керувати професійним розвитком осіб і груп. РН03. Доносити до фахівців і нефахівців інформацію, ідеї, проблеми, рішення, власний досвід та аргументацію.
4. Компетентності, що забезпечує дисципліна: <i>- загальні</i>	ЗК04. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово. ЗК07. Здатність працювати автономно.

	ЗК08. Здатність працювати в команді. ЗК10. Здатність здійснювати безпечну діяльність. ЗК13. Здатність зберігати, примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії, закономірностей розвитку предметної області, її місця в загальній системі знань про природу й суспільство, а також в розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для відпочинку та ведення здорового способу життя.
--	---

5. Структура курсу

Тема	Зміст	Інформація для людей з інвалідністю
Тема 1. Основи здорового способу життя як навчальна дисципліна у підготовці бакалавра.	Складові здорового способу життя за визначенням ВООЗ. Рухова активність як основний чинник соматичного здоров'я. Обсяги та режими рухової активності. Оздоровчий вплив фізичних вправ.	Індивідуальні тестові завдання
Тема 2. Безпека спортивних рухів. Прийоми контролю та самоконтролю.	Правила поведінки у спортивних спорудах та на заняттях фізичними вправами. Профілактика травматизму. Заборонені вправи та рухи. Гігієнічні вимоги. Прийоми контролю фізичної підготовленості. Прийоми контролю функціонального стану. Пульсовий режим оздоровчого тренування.	Індивідуальні тестові завдання
Теми 3-4. Основи методики організації оздоровчого тренування за обраною програмою рухової активності. Структура та зміст частин оздоровчого тренування.	Структура тренувального заняття оздоровчої спрямованості. Мета та завдання розминки, основної та заключної частин. Основні правила контролю навантаження та пульсовий режим у оздоровчому тренуванні.	Індивідуальні тестові завдання

	Ознаки втоми. Питний режим при заняттях фізичними вправами.	
Теми 5-9. Засвоєння техніки виконання основних рухових дій обраної оздоровчої програми.	1.Засвоєння змісту та техніки виконання вправ підготовчої частини заняття. 2.Засвоєння змісту та техніки виконання вправ основної частини заняття. 3.Засвоєння змісту та техніки виконання вправ заключної частини заняття.	Індивідуальні тестові завдання
Тема 10-11. Розвиток силових якостей. Засвоєння техніки виконання блоку вправ силового спрямування у обраному виді рухової активності.	Оволодіння технікою та послідовністю виконання силових вправ. Засвоєння техніки виконання силових вправ із використанням спеціального інвентарю та без нього. Режим дихання при виконанні силових вправ. Місце блоку силових вправ у оздоровчих заняттях. Контроль динаміки силових показників.	Індивідуальні тестові завдання
Тема 12-13. Розвиток швидкісних якостей. Засвоєння блоку вправ швидкісного та швидкісно-силового спрямування. Кардіологічний блок у оздоровчому тренуванні.	Засвоєння техніки виконання вправ швидкісного характеру та їх місце у занятті. Виконання вправ кардіологічного блоку із використанням швидкісно-координаційної драбини та іншого інвентарю. Самостійне виконання вправ кардіологічного блоку із музичним супроводом. Прийоми контролю ЧСС на заняттях оздоровчого спрямування. Контроль розвитку швидкості та стану основних функціональних показників.	Індивідуальні тестові завдання

Тема 14. Розвиток гнучкості хребта та рухливості суглобів засобами обраного виду рухової активності.	Визначення показників активної та пасивної гнучкості у студентів групи. Засвоєння техніки виконання вправ стретчингу із використанням спеціального інвентарю та без нього. Контроль динаміки показників пасивної гнучкості за період занять.	Індивідуальні тестові завдання	
Тема 15. Комплексний контроль показників фізичної підготовленості студентів та оцінка їх динаміки за семестр.	Виконання *тестових рухових завдань задля оцінки розвитку: - сили; - швидкості; - витривалості; - гнучкості; - спритності *У якості тесту може використовуватись контрольна вправа із обраного виду рухової активності або тест із Державної програми тестування для відповідного вікового контингенту та статі).	Індивідуальні тестові завдання	
6.Оцінювання досягнень студента	Розподіл балів, що присвоюються студентам з навчальної дисциплін, є сумою балів за виконання практичних завдань та самостійну роботу плюс бали, отримані під час диференційного заліку. Впродовж семестру студент за виконання завдань отримує наступні бали.		
6.1.Шкала оцінювання: національна та ECTS			
Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	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
0–34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни
7. Політика курсу		1. Студент зобов'язаний відвідувати заняття всіх видів відповідно до встановленого розкладу, не запізнюватися, мати відповідний зовнішній вигляд. 2. За наявності об'єктивних причин (напр.: хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування тощо) навчання може відбуватись в онлайн формі за погодженням із керівником курсу. 3. Умови допуску до підсумкового контролю: – відвідування (або відпрацювання) усіх занять; – наявність конспекту лекції чи самопідготовки; – активна участь у практичних заняттях (відповіді на запитання, доповнення); – вчасне виконання домашніх завдань з самостійної роботи; – складання підсумкових завдань за змістовним модулем. 4. Умови щодо дедлайнів та перескладання: – роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності балів); – перескладання модулів відбувається за наявності поважних причин (напр.: участь у змаганнях, конференціях тощо) і оцінюється без зниження оцінки.	
8. Політика щодо академічної доброчесності		У КрНУ діє Кодекс академічної етики (http://www.kdu.edu.ua/Documents/Kodeks_akadem_etyk_y_KrNU.pdf), «Положення 7 про перевірку наукових, навчально-методичних, кваліфікаційних і навчальних робіт на академічний плагіат», на основі якого розроблена «Інструкція щодо перевірки випускних кваліфікаційних робіт на академічний плагіат із використанням програмно-технічних засобів» (http://www.kdu.edu.ua/Documents/metod_instruczija_plagiat_2019.pdf).	

9. Навчання студентів з інвалідністю	Студенти з особливими потребами на практичних заняттях виконують індивідуальні тестові завдання.
10. Методичне забезпечення	1. Програма навчальної дисципліни. 2. Робоча програма навчальної дисципліни. 3. Методичні вказівки щодо виконання практичних занять. 5. Методичні вказівки щодо самостійної роботи. 6. Засоби діагностики знань: вправи, тести.
11. Інформаційні ресурси	Основна: 1. Веселовський А. П. Спортивні ігри з методикою їх викладання. Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2008. 216 с. 2. Горбуля В. Б., Горбуля В. О., Єсіонова Г. О. Баскетбол: техніка гри в нападі та методика навчання. Запоріжжя : ЗНУ, 2007. 96 с. 3. Горбуля В. Б., Горбуля В. О., Бессарабов М. С. Баскетбол: техніка гри в захисті та методика навчання. ЗНУ, 2010. 48 с. 4. Йосипчук В.В. Наука з початкового навчання плаванню учнів молодших та старших класів. Львів, 2004. 145 с. Допоміжна: 5. Поплавський Л. Ю. Баскетбол. К. : Олімпійська література, 2004. 446 с.