



Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського  
Навчально-науковий інститут механічної інженерії, транспорту  
та природничих наук  
Кафедра здоров'я людини та фізичної культури

## Силабус обов'язкового освітнього компонента Основи здорового способу життя

### Загальна інформація

Викладач	Лошицька Тамара Іванівна ( <a href="#">профіль</a> ) Контакти: <a href="mailto:toma-68@bigmir.net">toma-68@bigmir.net</a>			
Характеристика компонента	Спеціальність 122 «Комп'ютерні науки», освітньо-професійна програма «Комп'ютерні науки» (2023 р.) першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.			
	Рік, семестр	Обсяг	Форма контролю	Мова викладання
	1 рік, 1 семестр	3 ECTS (90 год.)	диф. залік	українська
Необхідні знання з	анатомії та фізіології людини.			
Що я буду знати?	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.			
Що я буду вміти?	Застосовувати знання соціальних факторів і закономірностей розвитку особистості у фізичному та моральному аспектах для удосконалення своїх знань, умінь та фізичної форми. Використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.			
Використовуване програмне забезпечення	–			
Структура курсу	Лекції 4 год. (2 заняття)	Практичні роботи 26 год. (13 занять)	Самостійна робота 60 год.	
Електронна підтримка курсу	Електронний курс Moodle ( <a href="http://krmu.org/course/view.php?id=2192">http://krmu.org/course/view.php?id=2192</a> ) містить електронні варіанти методичного забезпечення, презентації до лекцій, посилання на рекомендовану літературу, тести для модульного та семестрового контролю. <i>Для доступу на курс потрібне «кодове слово», щоб дізнатись його, зверніться до викладача.</i>			

### Політика курсу

Відвідування занять	Відвідування занять обов'язкове. Очікується, що викладач і студенти в аудиторії спілкуються. Будь-ласка, беріть участь в обговоренні, навіть якщо соромитесь чи не впевнені у своїх знаннях.
---------------------	--

## Політика курсу

Регуляція пропусків	Пропуски можливі лише за поважної причини. Відпрацювання пропущених занять має бути регулярним за домовленістю з викладачем у години консультацій (графік консультацій).
Використання гаджетів	Будь-ласка вмикайте беззвучний режим на Ваших пристроях і не користуйтеся ними під час занять. Під час занять заборонено надсилати текстові повідомлення, прослуховувати музику, читати художню літературу, перевіряти електронну пошту, соціальні мережі, електронні ресурси тощо. Електронні пристрої можна використовувати лише за умови виробничої необхідності в них, за погодженням з викладачем.
Комунікація	Викладач для студентів створює групу у Telegram для підтримки та своєчасного інформування з навчального процесу. Додатковими каналами зв'язку є електронна пошта та система Moodle ( <a href="http://krmu.org">krmu.org</a> ). Очікується, що студенти перевіряють повідомлення викладача, своєчасно повідомляють про виникаючі проблеми; регулярно відвідують електронний курс, слідкують за своїм процесом набору балів та повідомленнями в системі Moodle.
Запобігання насильству та корупції	Неприпустимо на заняттях поводитися агресивно, використовувати ненормативну лексику, займатись булінгом, проявляти неповагу до всіх учасників освітнього процесу.
Академічна доброчесність	Кожний студент зобов'язаний дотримуватись принципів академічної доброчесності. Відповідальність за порушення регулюється <a href="#">Кодексом академічної етики КрНУ</a> .
Академічна мобільність	Студенти можуть навчатися, стажуватися за даним освітнім компонентом в іншому ЗВО на території України чи поза її межами.
Неформальна освіта	

## Критерії оцінювання

Вид роботи	Зміст	Бали
Завдання з практичних робіт	Тема 1 Складові здорового способу життя за визначенням ВООЗ	9
	Тема 2 Безпека спортивних рухів. Прийоми контролю та самоконтролю	9
	Теми 3–4. Основи методики організації оздоровчого тренування за обраною програмою рухової активності. Структура та зміст частин оздоровчого тренування	9
	Теми 5–9. Засвоєння техніки виконання основних рухових дій обраної оздоровчої програми	9
	Теми 10–11. Розвиток силових якостей. Засвоєння техніки виконання блоку вправ силового спрямування у обраному виді рухової активності	9
	Теми 12–13. Розвиток швидкісних якостей. Засвоєння блоку вправ швидкісного та швидкісно-силового спрямування. Кардіологічний блок у оздоровчому тренуванні	9
	Тема 14. Розвиток гнучкості хребта та рухливості суглобів засобами обраного виду рухової активності	9
	Тема 15. Комплексний контроль показників фізичної підготовленості студентів та оцінка їх динаміки за семестр	9
Контроль	Реферат	8
	Тестування	20
	<b>Диф. залік</b>	–
<b>Усього балів</b>		<b>100</b>

## Результати навчання

Забезпечені компетентності	<p>ЗК 2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>ЗК 9. Здатність працювати в команді.</p> <p>ЗК 15. 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.</p>
Програмні результати навчання	<p>ПР 18. Застосувати знання соціальних факторів і закономірностей розвитку особистості у фізичному та моральному аспектах для удосконалення своїх знань, умінь та фізичної форми.</p> <p>ПР 22. Уміти використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p>
Soft-skills	Закріплення навичок: комунікації (вміння слухати, командна робота), управління собою (використовувати різні види та форми рухової активності, наполегливість).