



СИЛАБУС

З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ОК 5 «ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ»

ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 275 – «ТРАНСПОРТНІ
ТЕХНОЛОГІЇ (ЗА ВИДАМИ)»

ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНОЇ ПРОГРАМИ
«ТРАНСПОРТНІ ТЕХНОЛОГІЇ (НА

АВТОМОБІЛЬНОМУ ТРАНСПОРТУ)»

ПЕРШОГО (БАКАЛАВРСЬКОГО) РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Рік навчання 1; семестр 1. Кількість кредитів ЄКТС: 3 – 90 год.

Мова викладання: українська.

Звітність: диференційований залік.



Викладач

Прізвище, ім'я, по батькові, посада	Лошицька Тамара Іванівна, канд. наук із фізичного виховання і спорту., доц., доцент кафедри здоров'я людини та фізичної культури	Профайл викладача
Контактна інформація	Ел. адреса: toma-68@bigmir.net Телефон/Viber: +38(067) 919 38 27;	
Розклад занять	http://193.189.127.179:5010/time-table/teacher?type=0	
Графік консультацій	https://zl.kdu.edu.ua/loshitska-profile.html	

Анотація дисципліни

Викладання та навчання. Лекції, практичні заняття, самостійна робота з використанням навчальної та науково-практичної літератури, консультування з викладачем.

Метою навчальної дисципліни, яка відповідає стратегії Указу Президента України *Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року* (<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/722/2019#Text>), зокрема, забезпечення здорового способу життя та сприяння благополуччю для всіх у будь-якому віці, є набуття знань та системного мислення щодо формування у здобувачів потреби у здоровому способі життя та фізичному самовдосконаленні.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є складники здорового способу життя, зокрема: рухова активність, здорове харчування, відмова від шкідливих звичок, загартування та особиста гігієна.

Місце дисципліни в програмі навчання: навчальна дисципліна ОК 5 «Основи здорового способу життя» належить до обов'язкових дисциплін циклу загальної підготовки бакалаврів. Знання та навички, отримані при вивченні дисципліни, використовуються при вивченні таких дисциплін: «Безпека життєдіяльності та охорона праці».

Структура курсу. Дисципліна має 1 **змістовий модуль**: з такими темами: **Основи здорового способу життя як навчальна дисципліна у підготовці бакалавра:** Складові здорового способу життя за визначенням ВООЗ. Забезпечення здорового способу життя українців як реалізація стратегії Указу Президента України *Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року*. Рухова активність як основний чинник соматичного здоров'я. Безпека спортивних рухів. Прийоми контролю та самоконтролю. Основи методики організації оздоровчого тренування за обраною програмою рухової активності. Структура та зміст частин оздоровчого тренування. Засвоєння техніки виконання основних рухових дій обраної оздоровчої програми. Розвиток силових якостей. Засвоєння техніки виконання блоку вправ силового спрямування у обраному виді рухової активності. Розвиток швидкісних якостей. Засвоєння блоку вправ швидкісного та швидкісно-силового спрямування. Кардіологічний блок у оздоровчому тренуванні. Розвиток гнучкості хребта та рухливості суглобів засобами обраного виду рухової активності. Комплексний контроль показників фізичної підготовленості студентів та оцінка їх динаміки за семестр.

Основними завданнями дисципліни є (з урахуванням змісту *Цілі сталого розвитку 3*) є засвоєння науково обґрунтованих рекомендацій [Всесвітньої організації охорони здоров'я](#) щодо здорового способу життя; формування у здобувачів потреби у регулярній руховій активності як у основному чиннику фізичного здоров'я; оволодіння технікою виконання

рухових дій обраної програми оздоровчого спрямування (із списку запропонованих кафедрою ЗЛФК); засвоєння правила безпеки виконання спортивних рухів; засвоєння прийоми контролю та самоконтролю фізичного стану в процесі організованої рухової активності.

Вивчення дисципліни дає можливість здобути **компетентності**, потрібні для подальшої професійної діяльності:

– **загальні компетентності:** ЗК-2 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.

Політика оцінювання

Для оцінювання застосовується 100-бальна шкала ECTS. У процесі оцінювання студента враховується наступне: Відвідування лекційних і практичних занять, ведення конспекту лекцій. Активна робота на лекційних та практичних заняттях. Самостійність, правильність виконання практичних завдань. Опрацювання базової та допоміжної літератури. Вчасне виконання завдань для самостійної роботи (додаткові бали за використання сучасних інформаційних технологій, зміст і форму презентації результатів досліджень, участь у науково-практичних заходах, підготовка і публікація наукових статей і тез доповідей).

Деталізований розподіл балів, що нараховуються за успішне виконання передбачених завдань поданий у **робочій навчальній програмі з дисципліни**.



Політика курсу

1. Пропущені заняття (лікарняні, мобільність, і т. ін.). Пропущені заняття необхідно відпрацювати. Для цього здобувач освіти має виконати індивідуальні завдання за пропущеними темами. Урахування результатів навчання, здобутих шляхом реалізації права учасників освітнього процесу на академічну мобільність, здійснюється відповідно до Положення, що діє в КрНУ: http://cia.kdu.edu.ua/Documents/nncpdo_pologennija_akadem_mobil.pdf.


2. Поведінка в аудиторії. Усі учасники освітнього процесу мають дотримуватися етичних норм. Здобувач вищої освіти зобов'язаний старанно та сумлінно навчатися протягом усього періоду навчання. Водночас він повинен підтримувати інших у прагненні поглиблювати знання та виконувати свої обов'язки.

3. Від викладача вимагається доброзичливе, професійне та тактовне ставлення до здобувачів вищої освіти, об'єктивність і неупередженість щодо оцінювання набутих знань та умінь. «Нульова толерантність» до проявів різноманітних негативних соціальних явищ (насильство, булінг, цькування, домагання, дискримінація тощо).

4. Академічна доброчесність. У КрНУ діє Кодекс академічної етики http://www.kdu.edu.ua/Documents/Kodeks_akadem_etyky_KrNU.pdf, «Положення 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.

5. Визнання результатів навчання, отриманих унаслідок неформальної освіти та здобутих в інших ЗВО, відбувається на основі: https://www.kdu.edu.ua/uch_otd/nef_osvita.pdf.

6. Інтеграція студентів із обмеженими можливостями. Для інтеграції студентів із обмеженими можливостями в освітній процес КрНУ створена система дистанційного навчання на основі сучасних педагогічних, інформаційних, телекомунікаційних технологій. Доступ до матеріалів дистанційного навчання з цього курсу можна знайти за посиланням: <http://krnu.org/course/view.php?id=2271>.

Адміністративна інформація 
© КрНУ ім. М. Остроградського, 2024 рік
© доц. Лошицька Т. І., 2024 рік

