



## СИЛАБУС

### З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ООК 5 «ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ»

ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 131 – «ПРИКЛАДНА  
МЕХАНІКА»

ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНОЇ ПРОГРАМИ  
«ПРИКЛАДНА МЕХАНІКА» ПЕРШОГО  
(БАКАЛАВРСЬКОГО) РІВНЯ ВИЩОЇ  
ОСВІТИ



Рік навчання I; семестр I. Кількість кредитів ЄКТС: 3 – 90 год. Мова викладання: українська.

Звітність: диференційований залік (1 семестр).

### Викладач

<b>Прізвище, ім'я, по батькові, посада</b>	Лошицька Тамара Іванівна, к. фіз. вих., доц., доцент кафедри здоров'я людини та фізичної культури	<b>Профайл викладача</b>
<b>Контактна інформація</b>	Ел. адреса: toma-68@bigmir.net Телефон: +38(067)9193827;	
<b>Розклад занять</b>	<a href="http://193.189.127.179:5010/time-table/teacher?type=0">http://193.189.127.179:5010/time-table/teacher?type=0</a>	
<b>Графік консультацій</b>	<a href="http://gzk.kdu.edu.ua/kafedra/teachers">http://gzk.kdu.edu.ua/kafedra/teachers</a>	

### Анотація дисципліни

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

**Метою** викладання навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» є набуття знань та системного мислення щодо формування у студентів потреби до здорового способу життя та фізичного самовдосконалення.

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є принципи, методи та засоби техніки виконання рухових дій обраної програми оздоровчого спрямування.

**Місце дисципліни в програмі навчання:** навчальна дисципліна ООК 5 «Основи здорового способу життя» належить до обов'язкових дисциплін циклу спеціальної підготовки, її вивчення базується на знаннях з освітніх компонентів загальної та спеціальної підготовки, а саме: ООК 2, ООК 3.

**Структура курсу.** Дисципліна має один змістовний модуль: *основи здорового способу життя як навчальна дисципліна у підготовці бакалавра.*

**Основними завданнями** дисципліни є засвоїти науково обґрунтовані рекомендації [Всесвітньої організації охорони здоров'я](#) щодо здорового способу життя; сформувані 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. Вивчення дисципліни дає можливість здобути **компетентності**, потрібні для подальшої професійної діяльності:

**загальні компетентності:** ЗК 5. Здатність працювати в команді. ЗК6. Визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов'язків. ЗК7. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. ЗК9. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій. ЗК12. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел. 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.

очікувані **програмні результати навчання**: ПР 15. Враховувати при прийнятті рішень основні фактори техногенного впливу на навколишнє середовище і основні методи захисту довкілля, охорони праці та безпеки життєдіяльності.

### 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 написання та захист реферату, виконання тестових завдань).



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](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 (наси́льство, булінг, цькування, домагання, дискримінація тощо).

4. Академічна доброчесність. У КрНУ діє Кодекс академічної етики [http://www.kdu.edu.ua/Documents/Kodeks\\_akadem\\_etyku\\_KrNU.pdf](http://www.kdu.edu.ua/Documents/Kodeks_akadem_etyku_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](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: [http://www.kdu.edu.ua/uch\\_otd/nef\\_osvita.rar](http://www.kdu.edu.ua/uch_otd/nef_osvita.rar).

6. Інтеграція студентів із обмеженими можливостями. Для інтеграції студентів із обмеженими можливостями в освітній процес Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського 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/enrol/index.php?id=1551>.

Адміністративна інформація



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