



**Силабус навчальної дисципліни
«Фізична культура (Фізичне виховання. Основи здорового
способу життя)»**

Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Статус дисципліни	Обов'язковий компонент з циклу загальної підготовки
Курс	1 (перший)
Семестр	1-й (перший) та 2-й (другий)
Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС / загальна кількість годин	5 кредитів / 150 годин
Мова викладання	українська
Що буде вивчатися (предмет навчання)	вивчити основи життєдіяльності людини та здорового способу життя; дати уявлення про методи та способи, які зберігають та укріплюють здоров'я; розглянути фактори, які порушують здоров'я та головні прийоми та методи реабілітації людини; сформувати розуміння сутності культури, культури здоров'я та здорового способу життя; сформувати мотивацію до збереження здоров'я як найвищої цінності, як необхідної умови особистісного та професійного розвитку; виховати потребу в реальній оздоровчій практиці по засвоєнню цінностей фізичної культури, їх активного творчого використання для досягнення життєвих та професійних цілей; сформувати вміння самостійно розробляти програми індивідуального оздоровлення, спрямовані на профілактику, корекцію слабких ланцюгів особистого здоров'я, підтримку та розвиток ресурсів організму.
Чому це цікаво / потрібно вивчати (мета)	формування у здобувачів освіти осмисленого, відповідального відношення до свого здоров'я через засвоєння сучасних наукових знань про здоров'я та здоровий спосіб життя, традиційних та інноваційних технологій, а також моделей оздоровлення; загальних уявлень про критерії фізичного і психічного здоров'я людини, основ раціонального харчування.

<p>Чому можна навчитися (результати навчання)</p>	<p align="center">ПЕРЕЛІК ПРОГРАМНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЄ ДИСЦИПЛІНА</p> <p>ПРН 1. Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращення довкілля громади.</p> <p>Після вивчення дисципліни здобувачі освіти мають знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Як пропагувати здоровий спосіб в суспільстві та у своєму майбутньому трудовому колективі; - Як застосовувати фізіо-біологічні та практичні основи фізичного виховання на практиці; - Як розрізняти структуру та основні засади фізичного виховання та здорового способу життя; - Як практично застосовувати набуті знання з фізичного виховання;
<p>Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)</p>	<p align="center">ПЕРЕЛІК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЄ ДИСЦИПЛІНА</p> <p>ЗК 4. 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 в загальній системі знань про природу і суспільство та в розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p> <p>СК 2. Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.</p> <p>Після вивчення дисципліни здобувачі освіти мають вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Використовувати знання про здоровий спосіб життя; - Знання про спадковість та її вплив на організм; - Правильно визначати та дотримуватися режиму дня та сну; - Правильна рухова активність; - Організувати та управляти навчальним процесом в умовах здоров'язбережувального навчання; - Використовувати оздоровчі системи Сходу (Індія, Китай, Японія) та Заходу (стародавні Слов'янські методи по укріпленню здоров'я).

<p>Навчальна логістика</p>	<p>Зміст дисципліни: Змістовий модуль 1. Тема 1. Всесвітні тенденції розвитку в сфері здоров'я людини Тема 2. Основні поняття здоров'я людини. Спадковість, вплив на здоров'я Тема 3. Мотивація як процес спонукання до здорового способу життя людини Тема 4. Значення фізичного виховання і спорту, системи освіти і охорони здоров'я у збереженні здоров'я людей Тема 5. Режим дня. Сон його значення для здоров'я Тема 6. Особистісна гігієна Тема 7. Рухова активність і здоров'я Тема 8. Поняття про вірусні інфекції Тема 9. Поняття про загартування організму Тема 10. Харчування та здоров'я Тема 11. Шкідливі звички та здоров'я Змістовий модуль 2. Тема 12. Здоров'я в системі людських цінностей Тема 13. Психологія здоров'я Тема 14. Сучасні тенденції в розвитку здоров'я дитячого населення Тема 15. Сучасні проблеми духовного здоров'я усіх вікових груп населення Тема 16. Організація та управління навчальним процесом в умовах здоров'язбережувального навчання Тема 17. Оздоровчі системи Сходу (Індія, Китай, Японія) та Заходу (стародавні Слов'янські методи по укріпленню здоров'я)</p> <p>Види занять: лекції, практичні заняття. Методи навчання: мультимедійні презентації, спортивний зал. Форми навчання: денна, заочна.</p>
<p>Передреквізити</p>	<p>Базові знання з основ здоров'я та фізичної культури</p>
<p>Постреквізити</p>	<p>Навчальні дисципліни «Лікувальна фізична культура»</p>

Система оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти

Навчальна дисципліна оцінюється за модульно-рейтинговою системою. Вона складається з 2 модулів.
 Результати навчальної діяльності студентів оцінюються за 100 бальною шкалою в кожному семестрі окремо.
 За результатами поточного, модульного та семестрового контролів виставляється підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ECTS.
 Модульний контроль: кількість балів, які необхідні для отримання відповідної оцінки за кожен змістовий модуль упродовж семестру.
 Семестровий (підсумковий) контроль: виставлення семестрової оцінки студентам, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів.
 Загальні критерії оцінювання успішності студентів, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно», подано в таблиці нижче.
 Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на практичних, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.
 Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики.
 Реферативні дослідження та есе, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.
 Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Розподіл балів, які отримують студенти для заліку

Поточне тестування та самостійна робота									Підсумковий тест (залік)	Сума
Змістовний модуль 1										
T1 6	T2 6	T3 7	T4 6	T5 7	T6 7	T7 7	T8 7	T9 7	40	100
Поточне тестування та самостійна робота									Підсумковий тест (залік)	Сума
Змістовний модуль 1			Змістовний модуль 2							
T10 7	T11 8	T12 8	T13 8	T14 7	T15 7	T16 7	T17 8		40	100

Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS	Оцінка за 100-бальною системою		Оцінка за національною шкалою		Оцінка за шкалою ECTS	
			екзамен	Залік		
	90 – 100	відмінно	5	зараховано	A	відмінно
82 – 89	добре	4	B		добре (дуже добре)	
75 – 81	добре	4	C		добре	
64 – 74	задовільно	3	D		задовільно	
60 – 63	задовільно	3	E		задовільно (достатньо)	
35 – 59	незадовільно	2	не зараховано	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	
1 – 34	незадовільно	2		F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	


ЗАГАЛЬНІ КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ СТУДЕНТІВ

Оцінка	Критерії оцінювання
«відмінно»	Ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності в розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
«добре»	Ставиться за вияв студентом повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді студента наявні незначні помилки.
«задовільно»	Ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність із основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою. Можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але студент спроможний
«незадовільно»	Виставляється студентові, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться студентові, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення закладу вищої освіти без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.

ПОЛІТИКА НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

Крайні терміни складання та перескладання дисципліни	Терміни проведення контрольних заходів зазначено в розкладі заліково-екзаменаційної сесії не пізніше 14 днів до її початку. Система організації оцінювання досягнень здобувачів у випадку перескладання регламентовано Положенням про повторне проходження контрольних заходів здобувачами вищої освіти https://cutt.lv/ti4I30N
Правила академічної доброчесності	Перевірка навчальних робіт на плагіат (згідно Кодексу про академічну доброчесність https://uu.edu.ua/upload/universitet/normativni_documenti/academic_dobrochisnist/Codex.pdf і Положення про запобігання та виявлення академічного плагіату в наукових, навчально-методичних, кваліфікаційних та навчальних роботах https://uu.edu.ua/upload/universitet/normativni_documenti/Osnovni_oficijni_doc_UU/Corporativna_cultura/Polozhennya_Antiplagiat_zi_zminamy_vid_26.03.2021.pdf)
Вимоги до відвідування	Пропущені заняття (лікарняні, мобільність і т.ін.) можна відпрацювати, виконавши всі завдання, переслати в електронному варіанті на інтернет платформу дистанційного навчання MOODLE або електронну пошту. Здобувачі вищої освіти можуть отримати електронні презентації лекцій і самостійно ознайомитись із матеріалом при об'єктивних причинах пропуску занять.

<p>Інформаційне забезпечення з бібліотеки та електронної бібліотеки університету</p>	<p>Електронна бібліотека:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 2. 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 дані (1 файл: 478,61 Кбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. – 64 с. URL: https://ela.kpi.ua/handle/123456789/27932 3. 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 4. Фізичне виховання. Фітнес : навч. посіб. / В.Б. Зінченко, Ю.О.Усачов, В.В.Білецька, В.П.Семененко та ін. – К. : НАУ, 2014. - 220 с.Краткий огляд (реферат): Містить загальні відомості про організацію та проведення навчальних і самостійних занять вибіркової спрямованості із використанням практичного матеріалу з різних видів спорту і рухової активності (футболу, баскетболу, волейболу, настільного тенісу, оздоровчого фітнесу, туризму) та рекомендації щодо змісту занять групи фізичної реабілітації. Для студентів усіх спеціальностей вищих навчальних закладів. URL: http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/21156 5. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : Збірник наукових праць [Електронний ресурс]. № 1 / Наталія Закаляк. — Дрогобич : Дрогобицький держ. пед. ун-т ім. Івана Франка, 2015. — 79 с. 6. Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи : зб. матеріалів V Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю, 14 листоп. 2019 р. [Електронний ресурс] / [гол. ред. Л. М. Рибалко]. — Полтава : Нац. ун-т ім. Юрія Кондратюка, 2019. — 374 с.
<p>Локація та матеріально-технічне забезпечення</p>	<p>Навчальні та мультимедійні аудиторії, ноутбук, спортивна зала.</p>
<p>Семестровий контроль, екзаменаційна методика</p>	<p>Залік, залік.</p>

Кафедра	Кафедра соціально – реабілітаційних технологій
Навчально-виховний підрозділ (НВП)	Житомирський економіко – гуманітарний інститут
Викладач(і)	 <p>Гусаревич Олександр Валентинович Посада: доцент кафедри соціально – реабілітаційних технологій Науковий ступінь: кандидат наук з фізичного виховання та спорту Вчене звання:</p> <p>Профайл викладача: https://vo.uu.edu.ua/user/profile.php?id=5797 Тел.: 050-317-22-70 E-mail: kaf.socio.zehi@gmail.com</p>
Оригінальність навчальної дисципліни	Авторський курс
Посилання на дисципліну на сайті Moodle	https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=14173

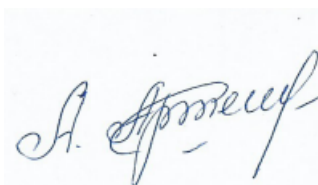
Розробники:



Гусаревич О.В.

ПЕРЕВІРЕНО:

Завідувача кафедри соціально-реабілітаційних технологій:



Артеменко А.Б.

«25» серпня 2022 р.