



# Основи здорового способу життя

## Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

### Реквізити навчальної дисципліни

| Рівень вищої освіти                            | Перший (бакалаврський)  |
|--|---|
| Галузь знань                                   | Всі   |
| Спеціальність                                  | Всі   |
| Освітня програма                               | Всі   |
| Статус дисципліни                              | Нормативна  |
| Форма навчання                                 | заочна  |
| Рік підготовки, семестр                        | 1-й курс (перший та другий семестри)  |
| Обсяг дисципліни                               | 90 год/3 кредити ЕКТС<br>аудиторні заняття 12 годин: лекції – 6 годин, практичні – 6 годин,<br>самостійна робота – 78 годин |
| Семестровий контроль/<br>контрольні заходи     | Залік, модульна контрольна робота (1,2 Частини)   |
| Розклад занять                                 | За розкладом факультету   |
| Мова викладання                                | Українська  |
| Інформація про<br>керівника курсу / викладачів | <a href="http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky">http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky</a>                   |
| Розміщення курсу                               |   |

### Програма навчальної дисципліни

#### 1. Опис навчальної дисципліни, її мета, предмет вивчення та результати навчання

Основною метою навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» є формування у здобувачів вищої освіти мотивації до ведення здорового способу життя та здатностей використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Під час засвоєння освітнього компонента «Українська мова за професійним спрямуванням» формуються в студентів такі компетентності:

ЗК03 - Здатність планувати та управляти часом.

ЗК06 - Здатність працювати в команді.

ЗК12 - 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.

Після засвоєння навчальної дисципліни здобувачі вищої освіти мають продемонструвати такі програмні результати навчання:

ПРН11 - застосовувати міжособистісні навички для взаємодії з іншими людьми та залучення їх до командної роботи;

– використовувати принципи раціонального харчування та програми з рухової активності різного спрямування;

– застосовувати складові здорового способу життя, з метою досягнення особистісних і професійних цілей;

– здійснювати контроль та самоконтроль за станом організму людини;

– використовувати засоби рухової активності, з метою підвищення фізичної та розумової працездатності, розвитку фізичних якостей.

## **2. Пререквізити та постреквізити дисципліни (місце в структурно-логічній схемі навчання за відповідною освітньою програмою)**

Дисципліна «Основи здорового способу життя» відноситься до циклу дисциплін загальної підготовки, вона є обов'язковим компонентом Освітньої програми.

### **3. Зміст навчальної дисципліни**

Навчальний матеріал курсу складається з двох розділів:

**Розділ 1.** Формування мотивації до здорового способу життя.

Тема 1.1. Загальні основи здоров'я.

Тема 1.2. Здоров'я та вікові періоди життя людини (для самостійного вивчення).

Тема 1.3. Харчування і здоров'я.

**Розділ 2.** Формування вмінь та навичок здорового способу життя засобами та методами рухової активності.

Тема.2.1. Рухова активність осіб різного віку, статі.

Тема 2.2 Індивідуальні програми рухової активності (для самостійного вивчення).

### **4. Навчальні матеріали та ресурси**

**Базова навчальна література:**

**Навчальні посібники**

1. Складно-координаційні види спорту (спортивна гімнастика, акробатика, стрибки на батуті, хореографія, воркаут). Спортивна гімнастика, акробатика [Електронний ресурс]: навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Зеніна І. В., Шишацька В. І., Добровольський В. Е. – Електронні текстові дані (1 файл: 1.38 МБ). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2023. – 140 с. – Назва з екрана.URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/55564>

2. Основи здорового способу життя. Практичні роботи. Для самостійної роботи студентів [Електронний ресурс] : навч. посіб. для студентів усіх освітніх програм / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. Ю. Карпюк, Т. К. Обезюк. – Електронні текстові дані (1 файл: 6.53 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. – 419 с. – Назва з екрана.URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/50782>

3. Силові види спорту. Атлетична гімнастика [Електронний ресурс]: навч. посіб. для студ. / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Сиротинська О. К, Сабіров С. О, Сироватко З. В., Чеховська А. Ю. – Електронні текстові дані (1 файл: 4,31 МБ). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. – 163 с.–Назва з екрана.URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/50027>

4. Основи здорового способу життя: оздоровчі фітнес програми [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: 1,14 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 78 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/42021>

5. 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>

**Література для самостійного вивчення (теми: 1.2.; 2.2)**

**1.2.**

1. Ахаладзе Микола Георгійович. Оцінка темпу старіння, стану здоров'я і життєздатності людини на основі визначення біологічного віку : дис.... д-ра наук : 14.03.03. Київ, 2007. 284 с.
2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир : Вид-во Рута, 2009. 593 с.
3. Присяжнюк С.І. Біологічний вік та здоров'я студентської молоді. Київ : Центр навчальної літератури, 2010. 300 с.
4. Присяжнюк С.І. Взаємозв'язок біологічного віку та стану фізичної підготовленості студентів НАУ. Теорія і практика фізичного виховання. 2004. №1. С. 21-25.
5. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: Навч. посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 504 с.
6. Харченко Д.М. Психосоматичні розлади. Теорії, методи діагностики, результати досліджень : навчальний посібник. Київ: Видавничий дім «Слово», 2015. 280 с.
7. Jackson S., Weale M, Weale R. Biological age – what is it and can it be measured? / Archives of gerontology and geriatrics. 2003. V. 36. №. 2. P. 103-115.

## 2.2

1. Аеробний фітнес: методичні рекомендації / А.І. Циолковська, О.О. Фролова. Маріуполь: Видавничий центр МДУ, 2016. 22 с.
2. Аквааеробіка: методичні вказівки / уклад.: С.М. Киселевська, О.В. Чернявська. Київ : КНУБА, 2016. 40 с.
3. Атаманюк, С. І. Розвиток швидкісно-силових якостей та спеціальної витривалості спортсменок високого класу у спортивному командному фітнесі [Електронний ресурс] : навчальний посібник / Атаманюк С. І., Пасічна Т. В., Голева Н. П. ; Національний університет «Запорізька політехніка». Електронні текстові дані (1 файл: 1,02 Мбайт). Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2020. 141 с. <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/36363>
4. Воловик Наталія. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
5. Головатенко О. М., Олексієнко Я. І., Дудник І. О. Фізична підготовленість студентів ВНЗ: методика розвитку та удосконалення. Черкаси : Видавничий відділ ЧІБС, 2013. 70 с.
6. Мальований А.В. Засоби та методи розвитку фізичних якостей: методичні рекомендації для самостійної роботи студентів з навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Львів : Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, кафедра фізичного виховання та спортивної медицини, 2019. 11 с.
7. Опанасюк Ф.Г., Грибан Г.П. Розвиток швидкості в процесі самостійних занять студентів. Методичні рекомендації для викладачів кафедр фізичного виховання і студентів. Житомир, ДАУ, 2004. 30 с
8. Практикум з аеробіки / Уклад. : Н.І.Турчина та ін.. Київ : Вид-во НАУ, 2012. 32 с.
9. Розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України [Текст] : метод. рек. / [В. В. Бондаренко, С. М. Решко, Г. В. Бикова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 108 с.
10. Синиця С.В., Шестерова Л.Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / Полт. нац. пед. ун-т імені В.Г.Короленка. Полтава : ПНПУ, 2010. 244 с.
11. Солодка О.В., Рибін В.М. Комплекси силових вправ зі штангою та гантелями. Методичні рекомендації з дисципліни «Теорія та методика атлетизму». Дніпро, 2016. 26 с.
12. Теорія і методика фізичного виховання в 2 т. / за заг. ред. Т.Ю.Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2005. 391 с.
13. Фізичне виховання та здоров'я: методика розвитку гнучкості: навчальний посібник для самостійної роботи студентів I-VI курсів медичних та фармацевтичних факультетів, спеціальностей «Технологія медичної діагностики та лікування», «Фізична терапія, ерготерапія», «Стоматологія», «Медицина», «Фармація, промислова фармація», «Педіатрія» / А.М. Гурєєва, Е.Ю. Дорошенко, І.О. Сазанова. – Запоріжжя: ЗДМУ, 2019. – 88 с.
14. Худолій О.М. Закономірності розвитку силових здібностей у фізичному вихованні і спорті. Повідомлення. Харків : ОВС, 2010. С. 21.

## **Додаткова література:**

### **Посібник**

1. Фізичне виховання. Теніс [Електронний ресурс] : навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / Бурлака І. В., Лукачина А. В. ; КПІ ім. Ігоря Сікорського. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,48 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. – 75 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/48820>

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. Оптимізація процесу навчання плаванню засобами аквафітнесу [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять для студентів навчального відділення плавання / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Н. А. Дакал, О. Г. Черевичко, О. Ю. Каліщук. – Електронні текстові дані (1 файл: 114,29 Кбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 26 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/21002>

4. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика для початківців (м'язи спини) [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад. О. Ф. Твердохліб, М. Г. Масалкін, Ю. О. Мартинов. – Електронні текстові дані (1 файл: 2,67 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 43 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20607>

5. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика для початківців (м'язи верхніх кінцівок) [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; О. Ф. Твердохліб, А. І. Соболенко, М. М. Корюкаєв. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,47 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 36 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20606>

6. Індивідуалізація навчального процесу студентів на практичних заняттях з шейпінгу [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять для студентів навчального відділення 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: 737,41 Кбайт). – Київ, 2017. – 58 с. - Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20446>

7. Методичні вказівки до виконання вимог техніки безпеки та профілактики травматизму студентів на заняттях з атлетичної гімнастики у вищих навчальних закладах [Електронний ресурс] / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: О. К. Сиротинська, М. С. Панкратов. – Електронні текстові дані (1 файл: 155,5 Кбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 24 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20060>

8. Самостійні заняття з фізичного виховання для студентів відділення туризму [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до вивчення дисципліни / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: В. М. Михайленко, С. М. Сога. – Електронні текстові дані (1 файл: 128,42 Кбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 64 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20033>

9. Фізичне виховання. Матеріально-технічне забезпечення гри в настільний теніс [Електронний ресурс]: методичні рекомендації до вивчення дисципліни для студентів навчального відділення настільного тенісу / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад. Л. Г. Гришко, І. В. Новікова, В. К. Щербаченко, О. М. Чиченьова. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,45 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 43 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/19854>

10. Заходи попередження травматизму під час занять спортивною гімнастикою [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для студентів, які займаються спортивною гімнастикою / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад. І. В. Зеніна ; відп. ред. Ю. І. Хіміч. – Електронні текстові дані (1 файл: 213,5 Кбайт). – Київ : КПІ імені Ігоря Сікорського, 2017. – 38 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/19344>

11. Фізичне виховання [Електронний ресурс]: методичні рекомендації для самостійних занять з фізичного виховання для студентів навчального відділення аеробіки НТУУ «КПІ». Методичні рекомендації для студентів, які займаються аеробікою / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. В. Іванюта, С. Є. Толмачова, Н. В. Кузьменко, Н. В. Градусова [та ін.]. – Електронні текстові дані (1 файл: 32,4 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 137 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/15480>

12. Особливості організації та проведення змагань з волейболу у вищих навчальних закладах за спрощеними правилами [Електронний ресурс] : методичні рекомендації / НТУУ «КПІ» ; уклад. Д. М. Міщук. – Електронні текстові дані (1 файл: 874 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 29 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/15477>

13. Фізичне виховання. Методичні рекомендації для виконання комплексу вправ з фітболом для студентів навчального відділення аеробіки НТУУ «КПІ» [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. В. Іванюта, С. Є. Толмачова. – Електронні текстові дані (1 файл: 906 КБ). – Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 42 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/11742>

14. Методичні рекомендації з організації й проведення навчально-тренувальних занять у відділенні настільного тенісу НТУУ «КПІ» [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ» ; уклад. Л. Г. Гришко, О. М. Чиченьова, В. К. Щербаченко. – Електронні текстові дані (1 файл: 448 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2014. – 58 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/10156>

15. Розвиток фізичних якостей на заняттях шейпінгом [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять для студентів навчального відділення шейпінгу / НТУУ «КПІ» ; уклад. Г. Л. Бойко, О. Ф. Твердохліб, Т. Г. Козлова, С. У. Шарафутдінова, Н. Є. Гаврилова. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,60 Мбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2014. – 31 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/10148>

16. Методичні рекомендації для виконання комплексу вправ за системою пілатес [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ» ; уклад. С. Є. Толмачова, Н. В. Іванюта. – Електронні текстові дані (1 файл: 17,1 Мбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2014. – 66 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/8148>

17. Початкове навчання плаванню [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять для студентів, які не вміють плавати / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. А. Дакал, К. М. Смірнов, Є. М. Щеглов. – Електронні текстові дані (1 файл: 5,72 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2012. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1787>

## Навчальний контент

### 5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

**Розділ 1.** Теоретико-методологічні засади формування мотивації до здорового способу життя.

#### Тема 1.1. Загальні основи здоров'я

**Лекція. Здоров'я – як державне завдання і особистісна потреба людини.**

Основні складові здоров'я. Сутнісні елементи здоров'я людини. Зв'язок патології та здоров'я, нормологія. Сутність здорового способу життя людини та умови його формування. Складові ЗСЖ сучасної людини: спосіб, рівень, якість, стиль життя, тощо. Здоров'я людства - глобальні проблеми сучасності (вживання алкоголю, наркотиків, тютюнопаління і паління електронних цигарок, токсикоманія, тощо.).

**Практичне заняття** Генетичні аспекти здоров'я. Біоритми і здоров'я. Розумова та фізична працездатність людини. Стомлення, його сутність і діагностика. Перевтома, заходи щодо її запобігання. Режим дня. Комплексна оцінка фізичної працездатності: тестування фізичних якостей, функціональна діагностика систем організму, антропометрія, оцінка стану опорно-рухового апарату. Методи самооцінки фізичних станів людини.

Проведення тестування-опитування

### **Тема 1.3. Харчування і здоров'я**

#### **Лекція. Вплив якісних та кількісних параметрів харчування на здоров'я людини.**

Харчування і здоров'я. Сучасні теорії харчування. Характеристика основних груп продуктів харчування. Режим збалансованого раціонального харчування: норма, періодичність, добовий розподіл споживання речовин, їхня калорійність.

**Розділ 2.** Формування вмінь та навичок здорового способу життя засобами та методами рухової активності.

#### **Тема.2.1. Рухова активність осіб різного віку, статі**

##### **Лекція Вплив рухової активності на організм людини.**

Сутність рухової активності. Вплив рухової активності на організм людини. Опорно-руховий апарат людини, особливості його формування і значення для здоров'я людини. Мета та завдання тренувальних програм оздоровчої та спортивної спрямованості. Принципи оздоровчого тренування.

**Практичне заняття.** Рухова активність як біологічна потреба організму. Гіподинамія і гіпокінезія та їхній вплив на організм людини. Норми рухової активності. Принципи рухової активності. Типи фізичних вправ.

Проведення тестування-опитування.

**Практичне заняття.** Методики розвитку фізичних якостей людини: методики стретчингу та підвищення рухливості в суглобах; методики розвитку координаційних здібностей та спритності. методики аеробного та анаеробного тренування, методики силового тренування. методики розвитку швидкості та швидко-силових якостей. Методики відновлення фізичної працездатності

Проведення тестування-опитування.

### **Теми домашньої контрольної роботи (1 Частина)**

#### **I семестр**

1. Здоров'я – як державне завдання і особиста потреба людини.
2. Профілактика захворювань як біологічна і соціальна проблема
3. Медико-гігієнічні аспекти здорового способу життя
4. Режими праці і відпочинку, їхній вплив на здоров'я.
5. Гігієнічна культура і здоров'я.
6. Загартовування і здоров'я людини
7. Сучасні проблеми харчування. Екологія харчування
8. Принципи правильного харчування.
9. Складові харчових продуктів і їхнє значення для організму.
10. Дієти і здоров'я людини.
11. Харчування під час фізичних навантажень
12. Огляд і аналіз поширених систем оздоровлення.
13. Здоровий спосіб життя і його складові.
14. Профілактика шкідливих звичок.
15. Поняття про соціально-біологічні основи фізичної культури.

16. Організм людини як єдина саморегулююча система.
17. Адаптація та стійкість організму людини до різних умов зовнішнього середовища.
18. Вплив спадковості на фізичний розвиток і життєдіяльність людини.
19. Відновлення розумової працездатності засобами фізичної рекреації.
20. Фізіологія загартування, форми і методи загартування дорослих.
21. Фізіологія загартування, форми і методи загартування дітей.
22. Вплив виробничих факторів на здоров'я і життєдіяльність людини.
23. Профілактика професійних захворювань.
24. Сучасна концепція здоров'я і здорового способу життя.
25. Біологічні ритми і здоров'я людини, сон і здоров'я, запобігання стресам.
26. Аналіз поширених систем харчування.
27. Діагностика здоров'я. огляд і аналіз поширених методик.
28. Організм людини як біологічна система.

## **II семестр**

### **Теми ДКР (2 Частина)**

1. Фітнес і здоров'я.
2. Спорт. Характеристика видів спорту і рухової активності.
3. Адаптація до аеробних і силових навантажень.
4. Оцінювання стану здоров'я для занять руховою активністю та спортом.
5. Визначення цілей тренувальних програм.
6. Методики аеробного тренування.
7. Методики стрейчингу.
8. Методики анаеробного тренування.
9. Методики силового тренування.
10. Методи відновлення працездатності.
11. Фізіологічна характеристика втоми і відновлення. Види стомлення і відновлення.
12. Загальна і спеціальна фізична підготовка, їх цілі та завдання.
13. Форми самостійних занять фізичним вихованням. Зміст самостійних занять.
14. Функціональні проби в стані спокою. Функціональні проби і тести з фізичним навантаженням.
15. Види і зміст педагогічного контролю. Самоконтроль, його зміст. Щоденник самоконтролю.
16. Вплив рухової активності на організм людини.
17. Вікові особливості застосування фізичних навантажень.
18. Гіподинамія та гіпокінезія, їхній вплив на організм людини.
19. Принципи оздоровчого тренування.
20. Зв'язок рухової активності з фізичними, психічними та соціальними аспектами здоров'я.
21. Прояв фізичних якостей в різні вікові періоди людини та особливості їхнього розвитку.
22. Сучасні системи оздоровлення.
23. Мета та завдання тренувальних програм оздоровчої та спортивної спрямованості.
24. Врахування індивідуальних особливостей людини під час складання тренувальних програм оздоровчої спрямованості.
25. Структура оздоровчого та навчально-тренувального заняття.
26. Особливості застосування фізичних навантажень різної спрямованості.
27. Методи розвитку розвитку координаційних здібностей.
28. Вплив різних чинників на рухову активність і потребу організму в ній.

Вимоги до оформлення ДКР:

|                        |                 |
|------------------------|-----------------|
| шрифт                  | Times New Roman |
| розмір шрифту -        | 14              |
| міжрядковий інтервал - | 1,5 інтервали   |
| параметри сторінки -   | формат А 4      |
| орієнтація -           | книжна;         |

|                                    |         |
|------------------------------------|---------|
| верхнє, нижнє поля -               | 20 мм   |
| ліве поле -                        | 25 мм   |
| праве поле -                       | 15 мм   |
| відступ 1-ї строки абзацу          | 1,25 см |
| інтервал до абзацу та після абзацу | 0       |

Обсяг роботи – 16-20 сторінок тексту (без титульного аркуша, сторінок з планом та літературою).  
Мова – українська.

Структура ДКР: титульний аркуш, план роботи, вступ, основна частина, висновки, список літератури 8-12 джерел (активні посилання по тексту).

## 6. Самостійна робота здобувача вищої освіти

| № | Назва виду СРС                                       | Кількість годин СРС |
|---|--|---------------------|
| 1 | Підготовка до аудиторних занять                      | 52                  |
| 2 | Підготовка до написання модульної контрольної роботи | 20                  |
| 3 | Підготовка до заліку                                 | 6                   |
|   | <b>Всього годин</b>                                  | <b>78</b>           |

## Політика та контроль

### 7. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Система вимог, що ставляться перед здобувачем вищої освіти:

Правила поведінки на заняттях: дотримання вимог з техніки безпеки.

Правила захисту індивідуальних завдань: дотримання принципу академічної доброчесності.

- політика дедлайнів та перескладань: у здобувачів вищої освіти є можливість двох перескладань

- інші вимоги, що не суперечать законодавству України та нормативним документам Університету

- політика щодо академічної доброчесності: політика, принципи академічної доброчесності та норми етичної поведінки здобувачів вищої освіти і працівників Університету визначені у кодексі честі КПІ ім. Ігоря Сікорського (див: <https://kpi.ua/code>).

### 8. Види контролю та рейтингова система оцінювання результатів навчання (РСО)

Рейтинг здобувача вищої освіти з дисципліни складається з балів, що він отримує за:

- відповіді на практичних заняттях;
- виконання модульної контрольної роботи.

Семестровим контролем є залік (проводиться у другому семестрі).

#### 1. Виконання тестових завдань на практичних заняттях

На практичних заняттях № 1-3 проводиться тестування-опитування.

*Максимальна кількість балів за тестові завдання – 60 балів (20 балів на кожному практичному занятті)*

#### 2. Модульна контрольна робота (у вигляді Домашньої контрольної роботи(ДКР))

Виконується реферативна робота в кожному семестрі за запропонованою тематикою.

*Максимальний бал – 20 балів за кожену Частину ДКР.*

Остаточна оцінка опанування здобувачем вищої освіти освітнього компонента оцінюється за результатом його роботи за рік з переведенням його рейтингових балів до університетської шкали оцінювання (Таблиця 1).

*Остаточний рейтинг студента не може перевищувати 100 балів!*

Семестровий контроль – залік.

Якщо за результатами роботи у семестрі здобувач вищої освіти набрав менше, ніж 60 балів або він бажає підвищити свій рейтинговий бал, то йому надається можливість виконати *залікову контрольну роботу*, а його попередній рейтинг анулюється.

Залікова контрольна робота проводиться у формі тестування. Здобувачу вищої освіти пропонується інтегральний тест, що містить 50 питань, кожна правильна відповідь оцінюється у 2 бали.

*Максимальна кількість балів за інтегральний тест – 100 балів.*

Отримані здобувачем вищої освіти бали за інтегральний тест переводяться у оцінку за університетською шкалою:

Таблиця 1. Відповідності рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою

| <b>Рейтингові бали студента</b> | <b>Оцінка за університетською шкалою</b> |
|---------------------------------|--|
| 95 – 100                        | Відмінно                                 |
| 85 – 94                         | Дуже добре                               |
| 75 – 84                         | Добре                                    |
| 65 – 74                         | Задовільно                               |
| 60 – 64                         | Достатньо                                |
| < 60                            | Незадовільно                             |

#### **9. Додаткова інформація з дисципліни (освітнього компонента)**

Під час проходження навчального матеріалу з навчальної дисципліни передбачено використання сучасних технологій в навчальному процесі. Протягом навчального періоду передбачено використання здобувачами вищої освіти засобів та методів самоконтролю за станом здоров'я, дотримання ними вимог з попередження травматизму та захворювань.

#### **Робочу програму навчальної дисципліни (силабус):**

##### **Складено:**

завідувач кафедри технологій оздоровлення і спорту, к.п.н., доцент, Бойко Ганна Леонідівна  
к.п.н., доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту, Новицький Юрій Володимирович

**Ухвалено** кафедрою технологій оздоровлення і спорту (протокол № 12 від 22.05.2025 р.)

**Погоджено** Методичною радою університету (протокол № 8 від 29.05.2025 р.)