



Донбаська державна машинобудівна академія

Силабус навчальної дисципліни

«Основи теорії здоров'я та здорового способу життя»

на 2020 / 2021 навчальний рік

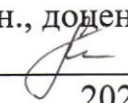
Галузь знань	01 Освіта / Педагогіка
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
ОПП (ОНП)	ОПП «Фізична культура і спорт»
Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Форма навчання	денна
Семестр, в якому викладається дисципліна	3,7
Статус дисципліни	обов'язкова
Обсяг дисципліни	150 годин (5 кредитів ЕКТС)
Мова викладання	українська
Оригінальність навчальної дисципліни	Авторський курс
Факультет	факультет економіки і менеджменту
Кафедра	кафедра фізичного виховання і спорту
Розробник	Кошева Л.В., к.п.н., доцент кафедри фізичного виховання і спорту
Викладач, який забезпечує проведення лекційних занять	Кошева Л.В., к.п.н., доцент кафедри фізичного виховання і спорту
Викладач, який забезпечує проведення практичних/ лабораторних занять	Кошева Л.В., к.п.н., доцент кафедри фізичного виховання і спорту
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Аудиторія теоретичного навчання, проєктор
Лінк на дисципліну	http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1403

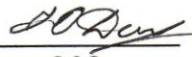
Кількість годин	Лекції	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	Вид підсумкового контролю
150	30	30		90	Іспит

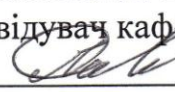
Що буде вивчатися (предмет навчання)	Предмет вивчення навчальної дисципліни – інтегрований предмет, що за змістом об'єднує питання здоров'я та безпеки життєдіяльності.
Чому це цікаво/потрібно вивчати (мета)	Метою дисципліни є : формування у здобувачів освіти осмисленого, відповідального відношення до 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
Чому можна навчитися (результати навчання)	У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен знати: <ul style="list-style-type: none"> - вплив природних і антропогенних чинників навколишнього середовища та соціальних умов на здоров'я людини; - закономірності впливу чинників і умов навколишнього середовища на організм людини або популяцію людей; - гігієнічні нормативи; - правила та заходи для максимально ефективного використання чинників навколишнього середовища, які позитивно впливають на організм людини та знешкодження або обмеження до безпечного рівня шкідливих чинників.
Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)	<ul style="list-style-type: none"> - здатність зміцнювати здоров'я людини завдяки використанню рухової активності, раціонального харчування, здорового способу життя; - Здатність до безперервного професійного розвитку; - Студент здатний показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення; - Студент здатний демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.
Навчальна логістика	<p>Зміст дисципліни: Програма вивчення навчальної дисципліни складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів за спеціальністю 017 «Фізична культура та спорт»), має прикладний характер і складається з таких змістових модулів:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Загальна теорія здоров'я. 2. Формування здорового способу життя. <p>Види занять: лекції, мультимедійні лекції, інтерактивних лекції, семінари, практичні заняття, самостійне навчання, консультацій з професорсько-викладацьким складом.</p> <p>Методи навчання: словесні та наочні в процесі лекційних та практичних занять.</p>


Пререквізити	Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності, Біомеханіка, Загальна гігієна та гігієна фізичних вправ, Біохімія і біохімічні основи спортивного тренування.
Постреквізити	Теорія і методика дитячо-юнацького спорту, Менеджмент у сфері фізичної культури і спорту, Адаптивний спорт, Спортивні споруди і обладнання, Олімпійський і професійний спорт.
Політика курсу	Курс передбачає індивідуальну та групову роботу. Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. Якщо здобувач відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час консультації викладача. Під час роботи над індивідуальними завданнями та проектами не допустимо порушення академічної доброчесності. Презентації та виступи мають бути авторськими оригінальними.
Оцінювання досягнень	При визначенні загальної оцінки враховуються результати поточного контролю з практичних та лабораторних занять, які відбулися в період, а також результати захисту індивідуальних завдань та самостійної роботи. Іспит/Залік за системою ЕКТС отримують здобувачі, які виконали всі види робіт і набрали не менше 55 зі 100 балів за результатами навчання. 55-100 балів - виставляється, якщо здобувач виявив певні знання основного програмного матеріалу в обсязі, що необхідний для подальшого навчання і роботи, у цілому впорався з поставленим завданням, припустився незначних помилок в арифметичних розрахунках, демонстрував здатність упоратися з виконанням завдань, передбачених програмою на рівні репродуктивного відтворення. 0-55 балів – «Не зараховано» - виставляється, якщо здобувач виявив серйозні прогалини в знаннях основного матеріалу, зробив принципові помилки, не зміг розв'язати типові задачі, провести розрахунки тощо.
Інформаційне забезпечення	Основна література: 1. Амосов Н. Энциклопедия здоровья.- Д.: «Издательство Сталкер», 2003.-464с. 2. Апанасенко Г.Л. Санология (медицині аспекти валеології) [підручник]/Г.Л.Апанасенко, Л.А.Попова, А.В.Магльований. – Київ-Львів, 2011. – 303 с. 3. Бобрицька В.І. Валеологія: [навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: В 2ч.] /В.І.Бобрицька, М.В.Гриньова та ін.; за ред. В.І.Бобрицької. - Полтава: Скайтек, 2000. - Ч.І - 146 с. 4. Грибан В.Г. Валеологія: підручник. – К. : Центр учбової літератури, 2008.– 214 с. 2. Мойсеюк В. П. Сучасні підходи до вивчення феномену культури здоров'я. – Тернопіль : Богдан, 2012. – 125 с. 5. Грушко В.С. Основи здорового способу життя.[навч. посіб. з курсу «Валеологія»] / В.С.Грушко. - Тернопіль: СМП «Астон», 1999.-368 с. Додаткова література: 1. Лапп С.К.Капилляротерапия. Чудесный метод доктора Залманова / 2изд. Ростов н/Д: Феникс, 2004. 2. Лаптев А.П. Закаляйтесь на здоровье / А.П.Лаптев.- М.:

	<p>1991.</p> <p>3. Маккензи Р., Кьюби К. 7 шагов к жизни без боли Пер. с англ. –Мн. :ООО «Попури», 2003.-272 с.</p> <p>4. Малахов Г. П. Система оздоровления для пожилых людей. Санкт-Петербург:Невский проспект, 2002.-202с</p> <p>5. Малахов Г. П. Укрепление здоровья в пожилом возрасте.- Санкт-Петербург: ИД «Весь», 2001.-252с.</p> <p>Електронні ресурси з дисципліни</p> <p>1. http://moodle.dgma.donetsk.ua/</p> <p>2. http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1403</p>
--	---

Розробник:
Л.В. Кошева к.п.н., доцент
кафедри ФВіС 
«___» _____ 2020 р.

Гарант освітньої програми:
к.п.н., доцент
Ю. О. Долинний 
«___» _____ 202_ р.

Розглянуто і схвалено
на засіданні кафедри
Протокол № 21 від 27.08.2020 р.
Завідувач кафедри
 О. М. Олійник
«___» _____ 2020 р.

Затверджую:
Декан факультету економіки і
менеджменту
 Є. В. Мироненко
«___» _____ 2020 р.

