

ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «УКРАЇНА»

Хмельницький інститут соціальних технологій

Кафедра фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Хмельницького
інституту соціальних технологій
Університету „Україна”



М. Є. Чайковський

„24” 03 2021 р.

СИЛАБУС

навчальної дисципліни

ОК 2.10 Загальна теорія здоров'я та здорового способу життя

(шифр і назва навчальної дисципліни)

освітня програма Фізична культура і спорт

(назва освітньої програми)

освітнього рівня бакалавр

(назва освітнього рівня)

галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність(ності) 017 Фізична культура і спорт

(шифр і назва спеціальності(тей))

Обсяг, кредитів: 90/3

Форма підсумкового контролю: екзамен

Хмельницький - 2021

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА ТА ДОПОМІЖНИХ ОСІБ

Викладач	Дуб Ігор Михайлович – к.н. з фіз. вих. та спорту, доцент, доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту
Профайл викладача	
Канали комунікації	Телефон інституту: (0382) 70-45-56 Телефон викладача: – Електронна пошта: – – Вайбер: – Кабінет: 37
Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу http://vo.uu.edu.ua/ за адресою:	https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=5119&notifyeditingon=1

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Загальний обсяг кредитів – 3	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Вид дисципліни обов'язкова	
	Спеціальність 017 Фізична культура і спорт	Цикл підготовки професійний	
Модулів – 1	Спеціалізація немає	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		2-й	2-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання: реферат	Мова викладання, навчання та оцінювання: українська	Семестр	
Загальний обсяг годин – 90		4-й	4-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3 самостійної роботи студента – 4	Освітній ступінь: бакалавр	Лекції	
		30 год.	6 год.
		Практичні, семінарські	
		14 год.	4 год.
		Лабораторні	
		–	–
		Самостійна робота	
		46 год	80 год.
		Індивідуальні завдання: 10 год.	
		Вид семестрового контролю: екзамен	

ПЕРЕДРЕКВІЗИТИ:

Анатомія людини

Гігієна

Основи раціонального та оздоровчого харчування

ПОСТРЕКВІЗИТИ:

Спортивна медицина

Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Психологія здорового способу життя, фізичного виховання і спорту

МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:

засвоєння студентами теоретичних знань, формування у студентів цілісного уявлення про здоров'я людини та його фізичну, психологічну, соціальну, духовну складову та навичок здорового способу життя і практичних умінь щодо перевірки стану фізичного здоров'я людини.

ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:

-ознайомити студентів з методами наукового пізнання в плані визначення поняття «загальна теорія здоров'я», «здоров'я», «різні форми здоров'я -сформувати у студентів цілісне уявлення про здоров'я та здоровий спосіб життя;

-дослідити чинники, що формують здоров'я та ті, що негативно впливають на здоров'я люди

- використовувати сучасні методи науки і практики в оптимізації праці фахівців сфери фізичної культури і спорту;

- пошук шляхів, прийомів, способів і засобів активізації пізнавальної діяльності студентів;

- вивчення традиційних та нетрадиційних методів та методики навчання у вищій школі;

- вивчення інноваційних технологій та методів навчання у вищій школі;

- оволодіння знаннями та навичками щодо перебудови навчально-виховного процесу відповідно до вимог Болонського процесу.

ПЕРЕЛІК СПЕЦІАЛЬНИХ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЄ ДИСЦИПЛІНА

СК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

СК 15. Здатність виконувати професійні функції у сфері фізичної культури і спорту, з урахуванням стану здоров'я представників різних верств населення, у тому числі осіб з інвалідністю, та інтегрувати їх у фізкультурно-спортивне середовище, створюючи умови для розвитку й саморозвитку.

СК 17. Здатність розв'язувати професійні завдання в умовах інклюзивного підходу до фізкультурно-спортивної діяльності з урахуванням вимог універсального дизайну та доступності занять для маломобільних осіб.

ПЕРЕЛІК ПРОГРАМНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЄ ДИСЦИПЛІНА

РН 1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.

РН 4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

РН 9. 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.

СТРУКТУРА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тематичний план

Назви змістових модулів і тем	Розподіл годин між видами робіт														Форми та методи контролю знань
	денна форма							заочна форма							
	Усього	аудиторна					с.р.	Усього	аудиторна					с.р.	
		у тому числі							у тому числі						
		л.	сем.	пр.	лаб.	інд.			л.	сем.	пр.	лаб.	інд.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Модуль 1															
Змістовий модуль 1.															
Здоров'я – найвища цінність людини.															
Тема 1 Поняття про здоров'я, форми і методи його формування, збереження та зміцнення	5	2	-	-	-	-	3	5	0,5	0,5	-	-	-	4	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: огляд додаткової літератури
Тема 2. Здоров'я та хвороба	5	2	-	-	-	-	3	5	0,5	0,5	-	-	-	4	
Тема 3. Адаптація. Поняття адаптації.	5	2	1	-	-	-	2	5	0,5	0,5	-	-	-	4	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Тема 4. Загартування	5	2	1	-	-	-	2	5	0,5	0,5	-	-	-	4	
Тема 5. Біоритми	5	2	1	-	-	-	2	5	1	-	-	-	-	4	АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: складання кросворду за основними термінами теми
Тема 6. Імунна система і здоров'я	5	2	1	-	-	-	2	5	1	-	-	-	-	4	
Тема 7. Раціональне харчування.	5	2	1	-	-	-	2	5	-	-	-	-	-	5	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного
Тема 8. Психічна	5	2	1	-	-	-	2	5	-	-	-	-	-	5	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
діяльність людини															опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Модульний контроль	2	–	–	–	–	–	2	2	–	–	–	–	–	2	комп'ютерне тестування
Разом за змістовим модулем 1	42	16	6	–	–	–	20	42	2	2	–	–	–	36	
Змістовий модуль 2. Емоції і здоров'я. Сім'я та здоров'я.															
Тема 9.. Емоції і здоров'я.	6	2	2	–	–	–	2	6	0,5	0,5	–	–	–	5	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: графічна побудова кінетичної моделі тіла людини
Тема 10. Соціальна складова здоров'я.	5	2	1	-	-	-	2	5	0,5	0,5	-	-	-	4	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання
Тема 11. Наркоманія, як соціальна проблема	5	2	1	-	-	-	2	5	-	-	-	-	-	5	ІР: складання варіаційного ряду
Тема 12.. Наркоманія –ворог суспільства. Боротьба з наркотиками	5	2	1	–	–	–	2	5	0,5	0,5	–	–	–	4	АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Тема 13. Репродуктивне здоров'я	5	2	1	–	–	–	2	5	–	–	–	–	–	5	
Тема 14. Венеричні хвороби, як фактор ризику репродуктивного здоров'я.	5	2	1	–	–	–	2	5	0,5	0,5	–	–	–	4	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: складання кросворду за основними термінами теми
Тема 15. Здоров'я і довголіття	5	2	1	–	–	–	2	5	–	–	–	–	–	5	
Модульний контроль	2	–	–	–	–	–	–	2	–	–	–	–	–	2	комп'ютерне тестування
Разом за змістовим модулем 2	38	14	8	–	–	–	16	38	2	2	–	–	–	34	
Усього годин	80	30	14	–	–	–	36	80	6	4	–	–	–	70	
ІНДЗ	10	–	–	–	–	–	10	10	–	–	–	–	–	10	ІНДЗ: реферат
Усього годин	90	30	14	–	–	–	46	90	6	4	–	–	10	80	

СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ РОБОТИ СТУДЕНТІВ УПРОДОВЖ СЕМЕСТРУ

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
I. Обов'язкові					
1.1. Відвідування лекцій	1	8	8	7	7
1.2. Робота на практичному занятті	2	4	8	3	6
1.3. Виконання завдань для самостійної роботи	2	4	8	3	6
1.5. Виконання модульної роботи	5		5		5
Разом			29		24
Максимальна кількість балів за обов'язкові види роботи: 53					
II. Вибіркові					
Виконання завдань для самостійного опрацювання (за вибором студента не більше 7 балів)					
2.1. Складання ситуаційних завдань із різних тем курсу					1
2.2. Огляд літератури з конкретної тематики					1
2.3. Анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки					1
2.4. Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу					3
2.5. Участь у науковій студентській конференції					2
2.6. Дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе					1
2.7. Виконання індивідуальних завдань (ІНДЗ)					7
Разом					7
Максимальна кількість балів за вибіркові види роботи: 7					
Всього балів за теоретичний і практичний курс: 60					

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- своєчасність виконання навчальних завдань;
- повний обсяг їх виконання;
- якість виконання навчальних завдань;
- самостійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань;
- ініціативність у навчальній діяльності.

ФОРМИ І МЕТОДИ НАВЧАННЯ

1. За джерелом інформації:

- *словесні*: лекція (традиційна, проблемна тощо) із застосуванням

комп'ютерних інформаційних технологій (презентація PowerPoint), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;

- *наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація;
- *практичні*: вправи.

2. За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3. За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4. За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів із книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів. Методи викладання навчального матеріалу визначаються викладачем в залежності від виду занять, змісту теми, цілей і завдань, можливостей студентів та часом, відведеним для вивчення теми.

В ході лекцій використовуються наступні методи:

- пояснювально-ілюстративна лекція включає усний виклад навчального матеріалу з ілюстрацією таблиць, слайдів, роздаткового матеріалу, з використанням ТЗН.

- лекція з елементами бесіди, яка включає усний виклад навчального матеріалу, великого за обсягом, складного за логічною побудовою у якому застосовується питально-відповідальний метод навчання з використанням ілюстративного матеріалу.

- проблемна лекція спрямована на розвиток логічного мислення студентів, коли при читанні лекції перед студентами формулюється проблема для самостійного осмислення того, що далі розкривається викладачем; у ході лекції студентам може видаватися надрукований роздавальний матеріал або здійснюватися показ таблиць, слайдів, які допомагають студентам у вирішенні поставленої проблеми.

В ході семінарських, практичних занять застосовуються наступні методи:

- практичні заняття організовується у формі доповідей, обговорень та виконання практичних завдань. Увага студентів зосереджена на висвітленні матеріалу з наданням інформації про нові наукові розробки.

- репродуктивний метод застосовується при проведенні підсумкового семінару з змістового модуля з використанням тестового контролю у ІКЦ.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.

2. Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров'я : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2019. 156 с.

3. Тимчено А. Н. Психофизиологические основы здоровья. Харьков : ХНУ им. В. Н. Каразина, 2014. 65 с.

Додаткова

1. Апанасенко Г. Л. Санологія (медичні аспекти валеології) : підручник. / Г.Л.Апанасенко, Л.А.Попова, А.В.Магльований. Київ-Львів, 2011. 303 с.

2. Гудзевич Л.С. Основи медичних знань : навчально-методичний посібник. Вінниця, 2013. 162 с.

3. Здоров'я та здоровий спосіб життя людини: погляди, думки, висновки / Савчук П., Бакіко І., Ковальчук В., Савчук С. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. № 1(41), 2018 С. 11–17.

4. Іващук Л. Ю. Валеологія : навчальний посібник / Л. Ю. Іващук, С.М.Онишкевич. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2010. 400 с.

5. Плахтій П. Д. Вікова фізіологія і валеологія : навч. посібник / П.Д.Плахтій, С.В.Страшко, В.К.Підгірний. Кам'янець-Подільський, 2010. 308 с.

Інформаційні ресурси

1. Вибрані лекції. URL : <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7696/1.pdf>

2. Горобей М. П. Загальна теорія здоров'я : навчальний посібник. URL : <https://zdorovya.stu.cn.ua/wp-content/uploads/Загальна-теорія-здоров'я.pdf>

САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ

Теми самостійної роботи студентів

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Поняття про здоров'я, форми і методи його формування, збереження та зміцнення	3
2	Здоров'я та хвороба	3
3	Адаптація. Поняття адаптації.	2
4	Загартування	2
5	Біоритми	2
6.	Імунна система і здоров'я	2
7.	Раціональне харчування.	2
8.	Психічна діяльність людини	2
Модульний контроль		2
9	Емоції і здоров'я.	2
10	Соціальна складова здоров'я.	2
11	Наркоманія, як соціальна проблема	2
12	Наркоманія –ворог суспільства. Боротьба з наркотиками	2
13	Репродуктивне здоров'я	2
14	Венеричні хвороби, як фактор ризику репродуктивного здоров'я.	2
15	Здоров'я і довголіття	2

Модульний контроль	2
ІНДЗ	10
Разом	46

КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали	Термін виконання (тижні)
Змістовий модуль 1. <i>Здоров'я-найвища цінність.</i>			
Поняття про здоров'я, форми і методи його формування, збереження та зміцнення (3 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	I-II
Здоров'я та хвороба (3 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		
Адаптація. Поняття адаптації. (2 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	III-IV
Загартування (2 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне заняття		
Біоритми (2 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	V-VI
Імунна система і здоров'я (2 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		
Рациональне харчування. (2 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	VII-VIII
Психічна діяльність людини (2 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне заняття		
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	5	VIII
Всього: 20 год.	Всього: 13 балів		
Змістовий модуль 2.. <i>Емоції і здоров'я. Сім'я і здоров'я.</i>			
Емоції і здоров'я. (2 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	IX
Соціальна складова здоров'я. (2 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	X-XI
Наркоманія, як соціальна проблема (2 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		
Наркоманія– ворог суспільства. Боротьба з наркотиками (2 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	XII-XIII
Репродуктивне здоров'я (2 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		

Венеричні хвороби, як фактор ризику репродуктивного здоров'я. (2 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	XIV-XV
Здоров'я і довголіття (2 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання		
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	5	XV
<i>Всього: 16 год.</i>	<i>Всього: 13 балів</i>		
Індивідуальна навчально-дослідна робота: 10 год.	Реферат	7	XV
<i>Разом: 46 год.</i>	<i>Разом: 33 бали</i>		

КОНТРОЛЬ І ОЦІНКА ЯКОСТІ НАВЧАННЯ

Оцінювання досягнень студента	<i>Результати навчальної діяльності студентів оцінюються за 100 бальною шкалою в кожному семестрі окремо.</i> <i>За результатами поточного, модульного та семестрового контролів виставляється підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ECTS.</i> <i>Модульний контроль: кількість балів, які необхідні для отримання відповідної оцінки за кожен змістовий модуль упродовж семестру.</i> <i>Семестровий (підсумковий) контроль: виставлення семестрової оцінки студентам, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів.</i> <i>Загальні критерії оцінювання успішності студентів, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно», подано в таблиці нижче.</i> <i>Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на семінарських, практичних, лабораторних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.</i> <i>Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної</i>
-------------------------------	--

	діагностики або з використанням роздрукованих завдань. <i>Реферативні дослідження та есе, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.</i> <i>Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.</i>
--	---

Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		екзамен		
90 – 100	відмінно	5	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	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 – 34	незадовільно	2	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

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 усунути їх із допомогою викладача.
«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	<i>Перескладання здійснюється відповідно до графіка</i>
Правила академічної доброчесності	<i>Перевірка навчальних робіт на плагіат (згідно Положення про академічну доброчесність і Положення про запобігання та виявлення академічного плагіату в наукових, навчально-методичних, кваліфікаційних та навчальних роботах)</i>
Вимоги до відвідування	<i>Пропущені заняття (лікарняні, мобільність і т.ін.) можна відпрацювати, виконавши всі завдання, зазначені в інструкціях до практичних занять, переслати в електронному варіанті на електронну пошту. Здобувачі вищої освіти можуть отримати електронні презентації лекцій і самостійно ознайомитись із матеріалом при об'єктивних причинах пропуску занять.</i>

ПЕРЕВІРЕНО:

завідувач

науково-методичного відділу



Н. О. Островська

«07» вересня 2020 р.