



## Основи здорового способу життя (ЗОЗ)

### Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

#### Реквізити навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти	<i>Перший (бакалаврський)</i>
Галузь знань	<i>Всі</i>
Спеціальність	<i>Всі</i>
Освітня програма	<i>Всі</i>
Статус дисципліни	<i>Нормативна</i>
Форма навчання	<i>очна(денна)</i>
Рік підготовки, семестр	<i>1-й курс (перший та другий семестри)</i>
Обсяг дисципліни	<i>3 кредити ЕКТС аудиторні заняття 72 години: лекції – 18 годин, практичні – 54 години, самостійна робота – 18 годин</i>
Семестровий контроль/ контрольні заходи	<i>Залік, 2 модульні контрольні роботи, календарний контроль</i>
Розклад занять	<i>За розкладом факультету</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
Інформація про керівника курсу / викладачів	<i><a href="http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky">http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky</a></i>
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 студентів мотивації до ведення здорового способу життя та здатностей використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя; розвиток умінь організувати власну діяльність та одержувати результат у рамках обмеженого часу; сприяння формуванню навичок взаємодії з іншими людьми, умінь працювати в команді.

Після засвоєння навчальної дисципліни студенти мають продемонструвати такі результати навчання:

##### **Знання:**

- з основ здоров'я людини і методів його оцінювання;
- з впливу оздоровчих ефектів поведінки на якість життя людини;
- з принципів раціонального харчування;
- з впливу рухової активності на організм людини;
- з основ застосування програм рухової активності різного спрямування;
- з особливостей рухової активності осіб різного віку, стану здоров'я.

##### **Уміння:**

- застосовувати складові здорового способу життя з метою досягнення особистісних і професійних цілей;
- використовувати засоби рухової активності з метою формування особистого здоров'я;
- здійснювати контроль та самоконтроль за станом організму;
- аналізувати і планувати 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. Оздоровчі ефекти

поведінки Тема 1.3. Харчування і

здоров'я

Тема 1.4. Здоров'я та вікові періоди життя людини

### **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

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

### **Базова навчальна література:**

#### **Навчальні посібники**

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>

## Додаткова література:

### Посібник

1. 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>

2. 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>

3. 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>

4. 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>

5. 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>

6. 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>

7. 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 данні (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>

8. 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 данні (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>

9. 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 данні (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>

10. 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 данні (1 файл: 874 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 29 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/15477>

11. 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.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

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

12. 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.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

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

13. 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.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

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

14. 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.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

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

15. 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.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

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

16. Методичні рекомендації до практичних самостійних занять для розвитку фізичних якостей студентів навчального відділу волейболу [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ»; уклад. Д. М. Міщук. – Електронні текстові дані (1 файл: 364 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2009. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1783>

17. Основи занять оздоровчим бігом [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів з дисципліни «Фізичне виховання» / НТУУ «КПІ»; уклад. Н. М.

Прус, С. М. Ускова, Б. А. Файнберг, Н. М. Гаврилова. – Електронні текстові дані (1 файл: 177 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2012. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1781>

18. Базова аеробіка у структурі оздоровчого фітнесу [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей / НТУУ «КПІ»; уклад. Н. В. Градусова, Н. В. Кузьменко. – Електронні текстові дані (1 файл: 187 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2011. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):

<https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1780>

## Навчальний контент

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

Для реалізації ОП у дистанційному форматі дисципліни «Основи здорового способу життя» передбачено проведення лекцій, практичних занять, самостійну роботу студентів. Засоби дистанційного навчання: електронна пошта, Zoom, додатки Google, відеоматеріал (відповідно до тематики занять) з YouTube та Facebook тощо. Використовуються

пояснювально-ілюстративний метод (відеометод у сполученні з новітніми інформаційними технологіями та комп'ютерними засобами навчання), словесний метод (лекція, бесіда, інструктаж тощо).

Оцінювання знань проводиться за рейтинговою системою оцінювання результатів навчання викладеною в силабусі. Передбачено два етапи календарного контролю. Студенти отримують бали за: виконання тестових завдань на практичних заняттях, модульну контрольну роботу. Підсумковий контроль – залік.

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

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

#### **Лекція 1. Здоров'я – як державне завдання і особистісна потреба людини.**

Історія пізнання людиною сутності здоров'я від стародавніх часів до сьогодення. Концепції здоров'я та здорового способу життя. Державні підходи до формування, зміцнення та збереження здоров'я людини в світі. Здоров'я людства - глобальні проблеми сучасності.

**Практичне заняття № 1.** Основні складові здоров'я. Сутнісні елементи здоров'я людини її духовного благополуччя та гармонійного розвитку: психічні, фізичні, соціальні. Природні фактори здоров'я Зв'язок патології та здоров'я, нормологія. Механізми дослідження здоров'я.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 2.** Сутність здорового способу життя людини та умови його формування. Здоровий спосіб життя в національних традиціях різних народів. Роль мотивацій і установок у формуванні основ здорового життя сучасної людини. Складові ЗСЖ сучасної людини: спосіб, рівень, якість, стиль життя, тощо.

Проведення експрес-опитування

**Практичне заняття № 3.** Генетичні аспекти здоров'я. Біоритми і здоров'я. Розумова та фізична працездатність людини. Стоннення, його сутність і діагностика. Перевтома, заходи щодо її запобігання. Контроль та самоконтроль за станом організму. Режим дня.

Проведення експрес-опитування

### **Тема 1.2. Оздоровчі ефекти поведінки.**

#### **Лекція 2. Ієрархія потреб та цінності в людському існуванні. Спадковість, звички, уподобання.**

Соціальна обумовленість здоров'я людини: ієрархія потреб та цінності в людському існуванні. Спадковість, звички, уподобання. Формування навичок безпеки поведінки. Моральні принципи та принципи гармонізації життя. Самодисципліна, шанування, помірність, духовність, контроль бажань і емоцій.

**Практичне заняття № 4.** Здоров'я людини та особливості поведінки, що сприяють збереженню і його зміцненню. Вплив поведінки на резерви та ресурси людини. Девіантна поведінка (вживання алкоголю, наркотиків, тютюнокуріння, токсикоманія, тощо.) та її профілактика. Соціальні умови здоров'я.

Проведення експрес-опитування

**Практичне заняття № 5.** Фізичне здоров'я, його сутність. Адаптаційний потенціал. Сучасні підходи до визначення кількісних характеристик фізичного здоров'я. Комплексна оцінка фізичної працездатності: тестування фізичних якостей, функціональна діагностика систем організму, антропометрія, оцінка стану опорно-рухового апарату. Методи самооцінки фізичних станів людини.

Проведення експрес-опитування

**Практичне заняття № 6.** Здоров'я та чинники довкілля. Оздоровчі властивості, кольору, звуку, запаху, тощо. Психоемоційні і розумові засоби регуляції і саморегуляції



психосоматичного стану людини. Звуко-вербальні, термальні, світлові, кольорові, мінеральні і вібраційні засоби регуляції. Основи фітотерапії. Теорія сприйняття кольорів за М. Люшером. Типи темпераменту, визначення типів темпераменту. Темперамент та поведінка.

Проведення експрес-опитування

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

#### **Лекція 3. Вплив якісних та кількісних параметрів харчування на здоров'я людини.**

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

**Практичне заняття № 7.** Сучасні проблеми харчування. Шкідливий вплив сучасного харчування. Принципи правильного харчування. Вплив їжі на поведінку людини. Формування харчової мотивації людини. Фактори впливу на специфіку харчування.

Проведення експрес-опитування

**Практичне заняття №8.** Якість харчування та хвороби. Забрудненість харчових продуктів та ризик захворюваності. Складові харчових продуктів і їхнє значення для організму. Правила використання харчових продуктів.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття №9.** Сучасні теорії харчування. Роль води у життєзабезпеченні організму. Роздільне і змішане, оздоровче та лікувальне харчування. Вегетаріанство як система харчування. Вплив харчових домішок на здоров'я людини.

Проведення експрес-опитування

#### **Лекція 4. Екологічні аспекти харчування**

Чинники забруднення довкілля. Забрудненість середовища та міграція хімічних сполук. Ґрунт та мікроорганізми. Хімічні елементи в Ґрунті, що викликають захворюваність. Технології очистки продуктів харчування.

**Практичне заняття № 10.** Визначення компонентів маси тіла та методи її корекції. Особливості харчування у представників різних соматотипів. Особливості дієтичного харчування. Вплив харчування на мікробіоту. Особливості спортивного харчування. Антидепресивні продукти.

Проведення експрес-опитування

**Практичне заняття №11.** Проблеми скритого голодування: вплив дефіциту вітамінів та мікроелементів на здоров'я. Вплив режиму харчування на обмінні процеси в організмі. Піраміда здорового харчування. Особливості харчування у разі наявності психосоматичних порушень.

Проведення експрес-опитування

### **Тема 1.4. Здоров'я та вікові періоди життя людини**

#### **Лекція 5 Вікові зміни особистісного потенціалу.**

Визначення біологічного віку людини. Поняття "психосоматичний стан людини". Психосоматичні розлади, їхня характеристика. Засоби регуляції психосоматичного стану. Психічне здоров'я. Психосоматичне перевантаження та фактори його виникнення. Стрес, його концепція. Стрессова стійкість в різні періоди життя, профілактика розладів.

**Практичне заняття 12.** Вікова періодизація життя людини. Кризи вікових періодів в житті людини. Емоційний дискомфорт як чинник психосоматичних розладів. Профілактика психосоматичних розладів. Особи групи ризику. Стресові фактори.

Проведення експрес-опитування

#### **Практичне заняття № 13.** Виконання модульної контрольної роботи №1

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

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

**Лекція 1. Рухова активність як біологічна потреба організму**

Сутність рухової активності. Вплив рухової активності на організм людини. Здоровий хребет як запорука ефективного функціонування внутрішніх органів та систем. Вікові особливості застосування фізичних навантажень.

**Практичне заняття № 1.** Рухова активність та її вплив на організм людини. Гіподинамія і гіпокінезія та їхній вплив на організм людини. Норми рухової активності. Вплив рухової активності на стан опорно-рухового апарату.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 2.** Фізичні вправи як засіб неспецифічної профілактики функціональних розладів та захворювань. Типи фізичних вправ. Принципи рухової активності. Зв'язок рухової активності з фізичним, психічним та соціальним аспектами здоров'я. Вплив різних чинників на рухову активність і потребу організму в ній.

Проведення експрес-опитування

**Практичне заняття № 3.** Вікова динаміка зниження працездатності людини. Чинники зниження працездатності людини. Прояв фізичних якостей в різні вікові періоди людини.

Профілактики захворювань в різні вікові періоди.

Проведення експрес-опитування

**Лекція 2. Системи оздоровлення.**

Системи оздоровлення на сучасному етапі розвитку фізичної культури. Оздоровчі системи та їх складові. Класифікація основних природних систем оздоровлення. Науково обґрунтовані, народні та традиційні оздоровчі системи.

**Практичне заняття № 4.** Системи психоемоційного оздоровлення: система М. Норбекова, йога, цигун, ушу, східні єдиноборства з системою етичних правил та фізичних вправ.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 5.** Дихальні системи оздоровлення: дихання за К. Бутейко; дихання за К. Стрельніковою; дихання за П. Бреггом, система Віма Хофа. Система "Бодіфлекс".

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 6. Система оздоровчого харчування:** Система харчування М. Монтиньяка. Система харчування Х. Моля. Система Г. Шелтона (роздільне харчування). Веганство та вегетаріанство. Система інтервального голодування.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття № 7.** Системи очищення організму: Системи очищення за Г. Малаховим (очищення нирок); Система Петра Курінного (очищення печінки); Система очищення лімфи Норберта Уокера за допомогою соків цитрусових;

Проведення експрес-опитування

**Практичне заняття №8.** Системи загартовування організму: система загартовування О. Залманова; система загартовування С. Кнейпа; природна система оздоровлення Парфірія Іванова "Детка"; система Вім Хофа.

Проведення експрес-опитування.

**Практичне заняття №9.** Системи фізичного розвитку: Система Лідьярда "Бігом від інфаркту"; Система Амосова "Режим обмежень та навантажень", "Тисяча рухів"; Аеробіка Джейн Фонди – поєднання засобів гімнастики й танців з музикою; система Дж. Пілатеса; метод Моше Фенделькрайза - усвідомлення через рух; Атлетична гімнастика "Бодіблдинг" – система вправ з обтяженнями з метою покращення "будови тіла"; Аквааеробіка (гідроаеробіка) – система аеробних вправ, що виконуються у воді.



Проведення експрес-опитування

### **Тема 2.1 Індивідуальні програми рухової активності.**

**Лекція 3. Обґрунтування і застосування програм з рухової активності різного спрямування.** Мета та завдання тренувальних програм оздоровчої та спортивної спрямованості. Принципи оздоровчого тренування. Врахування індивідуальних особливостей людини під час складання тренувальних програм оздоровчої спрямованості. Спрямованість тренувальних програм.

**Практичне заняття № 10.** Характеристика навантажень, що застосовуються в тренувальних програмах. Структура тренувального заняття. Особливості застосування фізичних навантажень різної спрямованості.

Проведення експрес-опитування

### **Лекція 4. Методики опанування програмами з рухової активності різної спрямованості.**

Методики розвитку фізичних якостей людини. Методики відновлення фізичної працездатності.

**Практичне заняття № 11.** Методики стретчингу та підвищення рухливості в суглобах. Методики розвитку координаційних здібностей та спритності. Методики аеробного та анаеробного тренування.

Проведення експрес-опитування

**Практичне заняття № 12.** Методики силового тренування. Методики розвитку швидкості та швидко- силових якостей.

Проведення експрес-опитування

**Практичне заняття № 13.** Виконання модульної контрольної роботи №2.

**Практичне заняття № 14.** Проведення заліку

## **6. Самостійна робота студента**

Підготовка до практичних занять, проведення розрахунків за первинними даними, отриманими під час та після виконання функціональних проб (на початку кожного місяця), виконання модульної контрольної роботи, *ведення щоденнику самоконтролю*

Самостійна робота студента (18 годин) передбачає підготовку до аудиторних занять та контрольних заходів, проведення розрахунків за даними, отриманими під час виконання функціональних проб.

Розподіл годин СРС: підготовка до практичних занять – 9 годин; підготовка до МКР – 6 годин; підготовка до заліку – 3 години.

## **Політика та контроль**

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

Система вимог, що ставляться перед студентом:

Правила поведінки на заняттях: дотримання вимог з техніки безпеки.

Правила захисту індивідуальних завдань: дотримання принципу академічної доброчесності.

Правила призначення заохочувальних балів: заохочувальні бали нараховуються за виконання аналітичної роботи за узгодженою з викладачем тематикою до 10 балів.

- політика дедлайнів та перескладань: заняття, що пропущені без поважних причин, відпрацьовуються у відведені для цього строки в кінці семестру. У студентів є можливість двох перескладань у присутності комісії.

- інші вимоги, що не суперечать законодавству України та нормативним документам Університету: під час складання тестування студентам слід дотримуватися правил техніки безпеки.

- політика щодо академічної доброчесності: політика, принципи академічної доброчесності та норми етичної поведінки студентів 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 (PCO)

### Перший семестр

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

На практичних заняттях № 1-12 тестові завдання оцінюються у 2 бали.

*Максимальна кількість балів за тестові завдання – 24 балів.*

#### 2. Модульна контрольна робота

Проводиться на 13-му практичному занятті у формі тесту, що містить 26 тестових завдань, кожна правильна відповідь оцінюється в 1 бал.

*Максимальна оцінка – 26 балів.*

Календарний контроль проводиться протягом семестру як моніторинг поточного стану виконання вимог силабусу. Позитивний результат з КК студент отримує коли його поточний рейтинговий бал складає не менше 50% від максимально можливого на момент проведення

### Другий семестр

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

На практичних заняттях №1-12 тестові завдання оцінюються у 2 бали.

*Максимальна кількість балів за тестові завдання – 24 балів.*

#### 2. Модульна контрольна робота

Проводиться на 13-му практичному занятті у формі тесту, що містить 26 тестових завдань, кожна правильна відповідь оцінюється в 1 бал.

*Максимальна оцінка – 26 балів.*

Календарний контроль проводиться двічі на семестр як моніторинг поточного стану виконання вимог силабусу. Позитивний результат з КК студент отримує коли його поточний рейтинговий бал складає не менше 50% від максимально можливого на момент проведення КК.

Остаточна оцінка опанування студентом освітнього компонента оцінюється за результатом його роботи за семестр 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 1-2 семестрі студент набрав менше 60 балів або він бажає підвищити свій рейтинговий бал, то на останньому за розкладом занятті у 2 семестрі (18-й тиждень), йому надається можливість виконати *залікову контрольну роботу*, а його попередній рейтинг анулюється.

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

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

Отримані студентом бали за інтегральний тест переводяться у оцінку за університетською шкалою:

Таблиця 1. Відповідність рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою

Рейтингові бали студента	Оцінка за університетською шкалою
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 студентами засобів та методів самоконтролю за станом здоров'я, дотримання ними вимог з попередження травматизму та захворювань.

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

##### **Складено:**

в.о.завідувача 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 № 5 від  
01.12.2021 р.) **Погоджено** Методичною радою університету (протокол № 4 від 07.04.2022 р.)