



# 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	очна(денна)
Рік підготовки, семестр	1-й курс (перший та другий семестри)
Обсяг дисципліни	3 кредити ЕКТС аудиторні заняття 72 години: лекції – 18 годин, практичні – 54 години, самостійна робота – 18 годин
Семестровий контроль/ контрольні заходи	Залік, 2 модульні контрольні роботи, календарний контроль
Розклад занять	За розкладом факультету
Мова викладання	Українська
Інформація про керівника курсу / викладачів	<a href="http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobitnyky">http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobitnyky</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 студентів мотивації до ведення здорового способу життя та здатностей використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя (ЗК12)

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 данні (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 данні (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. Шарфутдінова, 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 данні (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 данні (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 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>

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)

**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. Стомлення, 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. Грунт 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. Стресова 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 швидкісно- 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 (18годин) 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.)