

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Індивідуальні оздоровчі програми

Статус дисципліни – вільного вибору здобувача вищої освіти.

Викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я, доктор педагогічних наук, професор Колумбет Олександр Миколайович.

Рекомендовано: перший (бакалаврський) рівень вищої освіти.

Необхідні навчальні компоненти (пререквізити): дисципліна тісно пов'язана та використовує знання з навчальної дисципліни анатомія і фізіологія.

1. Анотація курсу

Обсяг модуля: загальна кількість годин – 180, з них: лекції – 12 год. , практичні – 24 год., самостійна робота студента – 144 год.; кількість кредитів ЄКТС – 6.

Мета курсу – оволодіння студентами системою теоретичних знань, практичних умінь та навичок, необхідних для ефективного реалізації завдань щодо покращенню здоров'я і якості життя громадян України в умовах викликів ХХІ століття.

Результати навчання дисципліни:

знати: знати і розуміти рекомендації з методики навчання основ здоров'я;

вміти: аналізувати спосіб життя особи та його вплив на здоров'я, створювати рекомендації щодо раціоналізації здорового способу життя, розробляти здоров'я збережувальні програми, добирати адекватні методи й засоби оздоровлення, реалізовувати відповідні вміння в освітньому процесі;

здатен продемонструвати: методику визначення біологічного віку людини;

володіти навичками: анкетування, тестування рівня фізичного розвитку та рівня здоров'я;

самостійно вирішувати: здоров'я збережувальні технології у програмах здоров'я.

Зміст дисципліни: Тема 1. Індивідуальне здоров'я: суть та феноменологія. Тема 2. Діагностика індивідуального здоров'я. Тема 3. Фізичний розвиток як показник здоров'я. Тема 4. Прогнозування здоров'я. Тема 5. Рівень соматичного здоров'я та старість. Тема 6. Методи підвищення рівня здоров'я. Тема 7. Теорія та практика здорового харчування. Тема 8. Проблеми корекції надлишкової маси тіла. Тема 9. Валеологія, фітнес та здоров'я.

Форма підсумкового контролю: залік.

Засоби діагностики успішності навчання: комплекти тестових завдань для підсумкового контролю.

Мова навчання: українська.

2. Оцінювання

Розподіл балів, які отримують студенти на заліку

Поточне оцінювання та самостійна робота									Підсумковий контроль	Сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9		
5	10	10	10	10	10	10	10	5	20	100

Розподіл балів з дисципліни

Види робіт, що оцінюються в балах	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	Усього
Виконання розрахункової роботи	5	10	-	10	-	10	-	10	5	50
Підготовка доповіді на занятті та виступ	-	-	10	-	10	-	10	-	-	30
Підсумковий контроль	20									20
Всього з дисципліни										100

Відповідність шкал оцінок якості засвоєння навчального матеріалу

Оцінка за національною шкалою для екзамену, КП, КР /заліку/	Оцінка в балах	Оцінка за шкалою ECTS	Пояснення
Відмінно/зараховано	90-100	A	Відмінно (відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок)
Добре/зараховано	82-89	B	Дуже добре (вище середнього рівня з кількома помилками)
	74-81	C	Добре (в загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок)
Задовільно/зараховано	64-73	D	Задовільно (непогано, але зі значною кількістю недоліків)
	60-63	E	Достатньо (виконання відповідає мінімальним критеріям)
Незадовільно/не зараховано	35-59	FX	Незадовільно (з можливістю повторного складання)
	0-34	F	Незадовільно (з обов'язковим повторним вивченням дисципліни)

3. Політика курсу:

3.1. Обов'язкове дотримання академічної доброчесності студентами, а саме:

- самостійне виконання всіх видів робіт, завдань, форм контролю, передбачених робочою програмою даної навчальної дисципліни;
- посилання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;
- надання достовірної інформації про результати власної навчальної діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.

3.2. Допускається визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті (до 10 балів) при наявності сертифікату чи іншого документу.

3.3. Для отримання позитивної оцінки з дисципліни необхідно отримати мінімальну кількість балів за кожну тему, відповідно програми навчальної дисципліни.

3.4. Політика щодо відвідування: відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в онлайн формі за погодженням із керівником курсу.

3.5. Пропущенні заняття підлягають обов'язковому відпрацюванню студентом у індивідуальному порядку або групою студентів.

3.6. Оскарження оцінювання подаються у письмовому вигляді на ім'я завідувача кафедри та розглядається комісією (три особи).

3.7. Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час онлайн тестування та підготовки до практичних завдань під час заняття або за вказівкою викладача.