

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Основи формування гармонійної власної фігури

Статус дисципліни – вільного вибору здобувача вищої освіти.

Викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я: кандидат педагогічних наук, доцент Паришкура Юлія Володимирівна.

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 індивідуальної статури.

Результати навчання дисципліни:

знати: знати і розуміти рекомендації з методики навчання біології, основ здоров'я та природознавства.

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 тренування для гармонійного розвитку фігури 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. Тілобудова та види статури. 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: індивідуальні завдання, розрахункові роботи, питання для підсумкового контролю.

Мова навчання: українська.

2. Оцінювання:

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

Поточне оцінювання та самостійна робота									МК	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	-	10	-	10	-	10	-	10	-	40
Підготовка до практичного заняття та виступ	-	-	10	-	10	-	10	-	-	30
Презентації	5	-	-	-	-	-	-	-	5	10
Модульний 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 здобувачами, 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, використані методики досліджень і джерела інформації.

3.2 Для отримання позитивної оцінки з дисципліни необхідно виконати кожну розрахункову роботу і здати модульний контроль.

3.3 В разі несвоєчасного виконання робіт оцінка кожної роботи знижується на 50% менше ніж вказано у таблиці.

3.4 Перенесення терміну здачі робіт:

- з поважних причин (лікарняний, академічна мобільність тощо) - оцінюється на 10% менше ніж наведено у таблиці;
- без поважних причин - оцінюється на 50% менше ніж наведено у таблиці.

3.5 При виявленні плагіату робота не зараховується. Видається нове завдання.

3.6 Пропущені заняття (штрафні міри): відпрацювання у позанавчальний час.

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