

**Міністерство освіти і науки України  
Державний вищий навчальний заклад  
«Донбаський державний педагогічний університет»**

**Факультет фізичного виховання**

**Кафедра здоров'я людини та фізичного виховання**

**СИЛАБУС  
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ**

**підготовки здобувачів  
другого (магістерського) рівня вищої освіти  
(назва рівня вищої освіти)  
спеціальності 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)  
(шифр і назва спеціальності)  
за освітньо-професійною програмою  
Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)  
(назва програми)  
мова навчання українська**

Слов'янськ – 2020 р.

**Розробник:**

Дичко О.А., кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології ДВНЗ «ДДПУ».

**Рецензенти:**

Бобирєв В.Є. – кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної терапії, фізичного виховання та біології ДВНЗ «ДДПУ».

Зіновієв О.М. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри МПСД факультету фізичного виховання ДВНЗ «ДДПУ».

Силабус розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології

Протокол № 1 від «28» серпня 2020 р.

Завідувач кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології професор, доктор біологічних наук Дичко В.В.

Затверджено та рекомендовано до впровадження  
вченою радою  
Державного вищого навчального закладу  
«Донбаський державний педагогічний університет»

“29” серпня 2020 р.

протокол № 1

## ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

<b>Кількість кредитів</b>	4 кредитів ECTS, 120 годин, з яких 34 год. становить контактна робота з викладачем (22 год. лекцій; 12 год. практичних занять), 86 год. – самостійна робота
<b>Рік підготовки, семестр</b>	1-й рік підготовки здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти, 2 семестр
<b>Компонент освітньої програми</b>	вибірковий компонент освітньо-професійної програми
<b>Викладач</b>	Дичко О.А. кандидат біологічних наук, доцент кафедри ФТФВіБ
<b>Контактна інформація</b>	<a href="mailto:elena.dychko@ukr.net">elena.dychko@ukr.net</a>
<b>Консультації</b>	<b>Консультації</b> проводиться кожний вівторок та четвер з 14.00 до 15.00. У разі неможливості відвідування консультацій можна з'ясувати поточні питання на сторінці дистанційного навчання в розділі «Консультація» (залишити повідомлення) <a href="http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1726">http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1726</a> або на електронну скриньку <a href="mailto:elena.dychko@ukr.net">elena.dychko@ukr.net</a> і надіслати лист із зазначенням назви навчальної дисципліни
<b>Анотація навчальної дисципліни</b>	Навчальна дисципліна «Здоровий спосіб життя» є вибірковою компонентою підготовки здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини). Предметом вивчення навчальної дисципліни є вивчення поняття здоров'я, складових здорового способу життя, основних методів оздоровлення та засобів збереження здоров'я

**Опис навчальної  
дисципліни**

*Мета* вивчення навчальної дисципліни «Здоровий спосіб життя» є: формування знань і вмінь у студентів з питань здорового способу життя, розкрити закономірності становлення і зміцнення здоров'я людини; сформувати вміння оцінювати стан здоров'я свого та інших, визначати чинники, що його формують; надати знання про здоровий спосіб життя та індивідуальні аспекти організації здорової життєдіяльності; сформувати ціннісно-орієнтовні настанови на збереження здоров'я і здоровий спосіб життя як невід'ємних складників життєвих цінностей і загальнокультурного світогляду студентів.

**Очікувані результати навчання.**

Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувачі зможуть:

- знати кількісні та якісні параметри здоров'я людини, його особистісний і соціальний статус;
  - здатність виявляти чинники які зміцнюють здоров'я або погіршують здоров'я та сферу їх впливу;
  - здатність оцінювати адаптивні можливості функціональних систем організму;
  - здатність виявляти переважний емоційний стан людини у процесі життєдіяльності людини;
  - здатність аналізувати основні харчові речовини в оптимальному режимі харчування сучасної людини;
- здатність визначати специфічні та неспецифічні захисні механізми імунітету людини;

*Ключові слова:* стан здоров'я, здоровий спосіб життя, оздоровче тренування, фізичне здоров'я, раціональне харчування, екологічні аспекти здоров'я.

*Матеріали та ресурси:*

1. Авдєєнко, І. М. (2017). Культура здоров'я студентів та середовищний підхід до її розвитку в умовах вищого навчального закладу. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження. Ю. Д. Бойчук (ред.); (с. 289-294). Харків, Україна: Видавець Рожко С. Г.

2. Апанасенко, Г. (2018). Уся правда про здоров'я. Освіта і здоров'я підростаючого покоління: матеріали Другого міжнародного симпозиуму, Вип. 2, Ч. 1, (с. 28-29). Київ, Україна: Алатон.

3. Бех І. Д. Особистісно-орієнтоване виховання / І. Д. Бех. – К.: ІЗМН, 2018. – 204 с.

4. Бойчук, Ю. Д. (2017). Сучасні підходи до розуміння сутності здоров'я людини та суміжних з ним понять. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження. Ю. Д. Бойчук (ред.); (с. 5-16). Харків, Україна: Видавець Рожко С. Г.

	<p>5. Горобець І. А. Теоретичні підходи науковців до визначення поняття «здоров'я». Педагогічний альманах: збірник наукових праць / редкол. В. В. Кузьменко (голова) та ін. Херсон: КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти». 2018. Вип. 34 С. 29–35</p> <p>6. ВІЛ-інфекція в Україні: Інформаційний бюлетень № 49. (2018 рік). Взято з веб-сайту Українського центру контролю за соціально небезпечними хворобами Міністерства охорони здоров'я України</p> <p><b>Розміщення основної інформації</b> з навчальної дисципліни передбачено на навчальній платформі Moodle <a href="http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1726">http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1726</a> денна <a href="http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1804">http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1804</a> заочна</p>
<p style="text-align: center;"><b>Теми</b></p>	<p><b>Тема 1.</b> Причини і передумови виникнення дисципліни.</p> <p><b>Тема 2.</b> Здоровий спосіб життя та його вплив на здоров'я людини</p> <p><b>Тема 3.</b> Історія діяльності з формування здорового способу життя.</p> <p><b>Тема 4.</b> Фізичне здоров'я та його кількісна діагностика</p> <p><b>Тема 5.</b> Характер харчування сучасної людини</p> <p><b>Тема 6.</b> Екологічні аспекти здоров'я і хвороби людини</p> <p><b>Тема 7.</b> Психічне здоров'я</p> <p><b>Тема 8.</b> Оздоровчі валеотехнології</p> <p><b>Тема 9.</b> Сучасні тенденції в розвитку здоров'я дитячого населення</p> <p><b>Тема 10.</b> Сучасні проблеми духовного здоров'я усіх вікових груп населення</p> <p><b>Тема 11.</b> Значення фізичного виховання і спорту, системи освіти і охорони здоров'я у збереженні здоров'я людей</p>
<p style="text-align: center;"><b>Методичні поради для викладачів «Як навчати?»</b></p>	<p>Опанування навчальної дисципліни відбувається в межах студентоцентрованого, компетентнісного, особистісно зорієнтованого, діяльнісного підходів. Лекції (проблемні, візуалізації, із застосуванням техніки зворотнього зв'язку) проводяться у супроводі навчальних відеоматеріалів, презентацій PowerPoint; відбувається демонстрація теоретичного матеріалу; проводиться його обговорення, аналізуються професійні ситуації, дискусія. Практичні заняття передбачають проведення дискусій, бесід, ситуаційного аналізу, аналізу конкретних ситуацій. В рамках самостійної роботи використовуються репродуктивні та проблемно-пошукові, евристичні та дослідницькі методи навчання здобувачів відповідно до типу та складності завдання.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Методичні поради для здобувачів «Як навчатися?»</b></p>	<p>Для того, щоб успішно опанувати навчальну дисципліну необхідно бути активними під час обговорень теоретичних питань, тестувань, презентацій результатів самостійних робіт, практичних завдань, аналізу педагогічних ситуацій, захист практичних робіт</p>

## Оцінювання

Для успішного складання навчальної дисципліни здобувач повинен:

1).Набрати достатню кількість балів відповідно до вимог поточного контролю:

а) під час лекційних занять здобувач може отримати 2 бали за кожну лекцію. Оцінювання залежить від роботи здобувача на лекції. Загальна максимальна сума балів за лекції дорівнює 22 балам;

б) під час практичного заняття здобувач може набрати бали в залежності від виду, складності завдань та якості їх виконання:

- опитування або тестування оцінюється до 5 балів;
- участь під час обговорення дискусійного питання, доповнення або суттєве запитання до доповідача оцінюється в 1 бал;
- виконання практичного завдання під час практичного заняття оцінюється до 5 балів.

Загальна максимальна сума балів за практичні заняття – 55 балів.

в) за результатами виконання завдань самостійної роботи здобувач може отримати до 2 балів за кожний тип роботи. Оцінювання залежить від якості виконаної роботи й рівня сформованості навчальної автономії здобувача. Загальна максимальна сума балів за самостійну роботу – 22 балів.

З детальним розподілом балів за кожною окремою темою можна ознайомитись на освітній платформі Moodle за лінком: <http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1726>

2). Формою підсумкового контролю є залік.

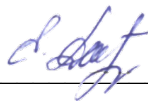
Оцінювання результатів навчання у формі семестрового заліку проводиться по закінченні вивчення навчальної дисципліни, зазвичай, на останньому практичному занятті або в період до початку екзаменаційної сесії відповідно до графіка освітнього процесу.

На останньому аудиторному занятті оголошуються здобувачам вищої освіти відкрито (у присутності групи) накопичені ними бали поточного оцінювання з навчальної дисципліни «Вступ до спеціальності», отримані під час лекційних, практичних занять та за виконану самостійну роботу. Залік, як форма контролю, передбачає зарахування здобувачеві балів, накопичених за результатами поточного оцінювання з навчальної дисципліни (за наявності у здобувача не менше 60 балів за поточну роботу – без додаткового опитування) й не вимагає обов'язкової присутності здобувача вищої освіти.

Здобувач має право (за бажанням) підвищити власний результат оцінювання в балах з навчальної дисципліни, де формою контролю є залік, шляхом виконання завдань самостійної роботи, але не пізніше ніж до початку екзаменаційної сесії.

	<p>➤ Порядок <b>повторного проходження</b> контрольних заходів і ліквідації академічної заборгованості врегульовано «Положенням про контрольні заходи в ДВНЗ «ДДПУ» (<a href="http://www.slavdpu.dn.ua/images/stories/news/normativ/003.pdf">http://www.slavdpu.dn.ua/images/stories/news/normativ/003.pdf</a>)</p> <p>➤ <b>Політика щодо відвідування занять:</b> відсутність здобувача з неповажної причини під час перебігу заняття є неприпустимою. Якщо здобувач за певних обставин (лікарняний, академічна мобільність, відпустка тощо) пропустив заняття, він може виконати поточні контрольні заходи з іншою академічною групою або під час встановлених консультаційних годин за попередньою домовленістю з викладачем. На заняттях здобувачі можуть використовувати мобільні телефони або ноутбуки, але, безпосередньо, з навчальною метою – для <b>вивчення</b> дисципліни.</p> <p>➤ <b>Політика щодо академічної доброчесності:</b> індивідуальні завдання перевіряються на наявність плагіату методом експертної оцінки та за допомогою on-line сервісу Unichек. Очікується, що кожний здобувач виконує завдання свідомо та самостійно й несе відповідальність за збереження, резервне копіювання виконаних завдань. Здобувач, у роботі якого було виявлено факт порушення академічної доброчесності, отримує за завдання 0 балів. З «Положенням про академічну доброчесність педагогічних, науково-педагогічних працівників та здобувачів у ДВНЗ “ДДПУ”» можна ознайомитись на лінком: <a href="http://www.slavdpu.dn.ua/images/stories/news/normativ/012.pdf">http://www.slavdpu.dn.ua/images/stories/news/normativ/012.pdf</a></p>
<p><b>Переваги вивчення навчальної дисципліни «Бонус вивчення»</b></p>	<p>Унікальність та цінність навчальної дисципліни «Здоровий спосіб життя» полягає в набутті здобувачами теоретичних знань, практичних умінь все це, в свою чергу, підвищить рівень сформованості професійної компетентності майбутніх вчителів біології та основ здоров'я Нової української школи й надають їм конкурентних переваг на ринку професійних послуг</p>

Доцент кафедри ФТФВіБ \_\_\_\_\_



О.А. Дичко