Національний технічний університет України
«КИЇВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ
імені ІГОРЯ СІКОРСЬКОГО»

Кафедра технологій оздоровлення і спорту

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 або другий семестри)*
Обсяг дисципліни	*2 кредити ЄКТС* *аудиторні заняття 40 годин: лекції – 16 годин, практичні – 24 години, самостійна робота – 20 годин*
Семестровий контроль/ контрольні заходи	*Залік, модульна контрольна робота*
Розклад занять	*За розкладом https://schedule.kpi.ua/*
Мова викладання	*Українська*
Інформація про керівника курсу / викладачів	*http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobitnyky*

Програма навчальної дисципліни

1. Опис навчальної дисципліни, її мета, предмет вивчання та результати навчання

Основною метою навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» є формування у здобувачів вищої освіти мотивації до ведення здорового способу життя та здатностей використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Після засвоєння навчальної дисципліни здобувачі вищої освіти мають продемонструвати такі програмні результати навчання:

- використовувати принципи раціонального харчування та програми з рухової активності різного спрямування;
- застосовувати складові здорового способу життя, з метою досягнення особистісних і професійних цілей;
- здійснювати контроль та самоконтроль за станом організму людини;
- використовувати 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» належить до циклу дисциплін загальної підготовки, вона є обов'язковим компонентом Освітньої програми.

3. Зміст навчальної дисципліни

Навчальний матеріал курсу складається з двох розділів:

Розділ1. Формування мотивації до здорового способу життя.

Тема 1.1. Загальні основи здоров’я.

Тема 1.2. Здоров’я та вікові періоди життя людини.

Тема 1.3. Харчування і здоров'я.

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. Складно-координаційні види спорту (спортивна гімнастика, акробатика, стрибки на батуті, хореографія, воркаут). Спортивна гімнастика, акробатика [Електронний ресурс]: навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Зеніна І. В., Шишацька В. І., Добровольський В. Е. – Електронні текстові данні (1 файл: 1.38 МБ). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2023. – 140 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):
https://ela.kpi.ua/handle/123456789/55564

2. Основи здорового способу життя. Практичні роботи. Для самостійної роботи студентів [Електронний ресурс]: навч. посіб. для студентів усіх освітніх програм / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: І. Ю. Карпюк, Т. К. Обезюк. – Електронні текстові дані (1 файл: 6.53 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. – 419 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):
https://ela.kpi.ua/handle/123456789/50782

3. Силові види спорту. Атлетична гімнастика [Електронний ресурс]: навч. посіб. для студ. / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Сиротинська О. К, Сабіров С. О, Сироватко З. В., Чеховська А. Ю. – Електронні текстові данні (1 файл: 4,31 МБ). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. – 163 с.–Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):
https://ela.kpi.ua/handle/123456789/50027

4. Основи здорового способу життя: оздоровчі фітнес програми [Електронний ресурс]: навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Електронні текстові данні (1 файл: 1,14 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 78 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):
https://ela.kpi.ua/handle/123456789/42021

5. 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

Додаткова література:

Посібник

1. Фізичне виховання. Теніс [Електронний ресурс] : навчальний посібник дляздобувачів ступеня бакалавра / Бурлака І. В., Лукачина А. В. ; КПІ ім.Ігоря Сікорського. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,48 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. – 75 с. – Назва з екрана.URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):
https://ela.kpi.ua/handle/123456789/48820

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 данні (1 файл: 478,61 Кбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. – 64 с. URL:
https://ela.kpi.ua/handle/123456789/27932

3. 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

4. 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

5. 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

6. 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

7. 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

8. 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

9. 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

10. 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

11. 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

12. 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

13. 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. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):
https://ela.kpi.ua/handle/123456789/11742

14. 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. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):
https://ela.kpi.ua/handle/123456789/10156

15. 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. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):
https://ela.kpi.ua/handle/123456789/10148

16. 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. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):
https://ela.kpi.ua/handle/123456789/8148

17. 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. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):
https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1787

Навчальний контент

5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Розділ1. 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. Девіантна поведінка (вживання алкоголю, наркотиків, тютюнопаління і паління електронних цигарок, токсикоманія, тощо.) та її профілактика.

Практичне заняття № 1. Основні складові здоров'я. Зв'язок патології та здоров'я, нормологія. Тестування фізичного стану. Сутність здорового способу життя людини та умови його формування. Роль мотивацій і установок у формуванні основ здорового життя сучасної людини.

Проведення експрес-опитування.

Тема 1.2. Здоров'я та вікові періоди життя людини

Лекція 2. Вікові зміни особистісного потенціалу.

Визначення біологічного віку людини. Теорії старіння людини. Поняття "психосоматичний стан людини". Психосоматичні розлади, їхня характеристика. Засоби регуляції психосоматичного стану.

Практичне заняття № 2. Біомаркери старіння та засоби впливу на них. Біоритми і здоров'я. Розумова та фізична працездатність людини. Стомлення, його сутність і діагностика. Перевтома, заходи щодо її запобігання. Режим дня. Розвиток координаційних здібностей засобами різних видів спорту та рухової активності.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 3. Стрес, його концепція. Стресові фактори. Емоційний дискомфорт як чинник психосоматичних розладів. Профілактика психосоматичних розладів. Психоемоційні і розумові засоби регуляції і саморегуляції психосоматичного стану людини. Розвиток гнучкості засобами різних видів спорту та рухової активності.

Проведення експрес-опитування.

Тема 1.3.Харчування і здоров'я

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

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 № 4. Шкідливий вплив сучасного харчування. Вплив харчових домішок на здоров'я людини. Формування харчової мотивації людини. Роль води у життєзабезпеченні організму. Розвиток силових якостей засобами різних видів спорту та рухової активності.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 5. Визначення компонентів маси тіла та методи її корекції. Особливості харчування у представників різних соматотипів. Особливості фітнес - та спортивного харчування. Розвиток силових якостей засобами різних видів спорту та рухової активності.

Проведення експрес-опитування.

Лекція 4. Екологічні аспекти харчування

Чинники техногенного впливу на довкілля. Забрудненість навколишнього середовища в умовах бойових дій та основні методи захисту довкілля. Проблеми прихованого голодування: вплив дефіциту вітамінів та мікроелементів на здоров'я. Вплив харчування на мікробіоту. Вплив режиму харчування на обмінні процеси в організмі. Піраміда здорового харчування. Особливості харчування, у разі наявності психосоматичних порушень.

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

Тема.2.1. Рухова активність осіб різного віку, статі

Лекція 5. Рухова активність як біологічна потреба організму.

Сутність рухової активності. Вплив рухової активності на організм людини. Опорно-руховий апарат людини, особливості його формування і значення для здоров'я людини.

Практичне заняття № 6. 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. Розвиток загальної витривалості засобами різних видів спорту та рухової активності.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 7. Фізичні вправи як засіб неспецифічної профілактики функціональних розладів та захворювань. Типи фізичних вправ. Принципи рухової активності. Розвиток швидкісно – силових якостей засобами різних видів спорту та рухової активності

Проведення експрес-опитування.

Лекція 6. Системи оздоровлення.

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

Тема 2.2. Індивідуальні програми рухової активності.

Лекція 7. 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 № 8. Характеристика навантажень, що застосовуються в тренувальних програмах. Структура тренувального заняття. Особливості застосування фізичних навантажень різної спрямованості. Самоконтроль за станом організму. Розвиток координаційних здібностей засобами різних видів спорту та рухової активності.

Проведення експрес-опитування.

Лекція 8. Методики опанування програмами з рухової активності різної спрямованості. Методики розвитку фізичних якостей людини. Методики відновлення фізичної працездатності.

Практичне заняття № 9. Методики розвитку витривалості, координаційних здібностей та спритності, з використанням засобів з різних видів спорту.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 10. Методики силового тренування та гнучкості, з використанням засобів з різних видів спорту.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 11. Модульна контрольна робота.

Практичне заняття № 12. Тестування фізичного стану.

Проведення експрес-опитування.

У разі переходу на дистанційний режим навчання.

Розділ1. Теоретико-методологічні засади формування мотивації до здорового способу життя.

Тема 1.1. Загальні основи здоров'я

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. Сутність здорового способу життя людини та умови його формування. Роль мотивацій і установок у формуванні основ здорового життя сучасної людини. Складові способу життя сучасної людини: спосіб, рівень, якість, стиль життя, тощо.

Проведення експрес-опитування.

Тема 1.2. Здоров'я та вікові періоди життя людини

Практичне заняття № 2. Генетичні аспекти здоров'я. Біомаркери старіння та засоби впливу на них. Теорії старіння. Біоритми і здоров'я. Розумова та фізична працездатність людини. Стомлення, його сутність і діагностика. Перевтома, заходи щодо її запобігання. Режим дня.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 3. Здоров'я та чинники довкілля. Стрес, його концепція. Стресові фактори. Емоційний дискомфорт як чинник психосоматичних розладів. Особи з груп ризику. Профілактика психосоматичних розладів. Психоемоційні і розумові засоби регуляції і саморегуляції психосоматичного стану людини. Оздоровчі властивості кольору, звуку, запаху, тощо. Основи фітотерапії.

Проведення експрес-опитування.

Тема 1.3.Харчування і здоров'я

Практичне заняття № 4. Шкідливий вплив сучасного харчування. Вплив харчових домішок на здоров'я людини. Формування харчової мотивації людини. Складові харчових продуктів і їхнє значення для організму. Роль води у життєзабезпеченні організму.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 5. Визначення компонентів маси тіла та методи її корекції. Особливості харчування у представників різних соматотипів. Особливості фітнес- та спортивного харчування.

Проведення експрес-опитування.

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

Тема.2.1. Рухова активність осіб різного віку, статі

Практичне заняття № 6. 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 № 7. Фізичні вправи як засіб неспецифічної профілактики функціональних розладів та захворювань. Типи фізичних вправ. Принципи рухової активності. Вікова динаміка зниження працездатності людини. Чинники зниження працездатності людини.

Проведення експрес-опитування.

Тема 2.2. Індивідуальні програми рухової активності.

Практичне заняття № 8. Характеристика навантажень, що застосовуються в тренувальних програмах. Структура тренувального заняття. Особливості застосування фізичних навантажень різної спрямованості. Контроль та самоконтроль за станом організму.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 9. Методики розвитку витривалості та швидкісних здібностей. Прояв цих фізичних якостей в різні вікові періоди людини

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 10. Методики силового тренування. Прояв цієї фізичної якості в різні вікові періоди людини.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 11. Модульна контрольна робота.

Практичне заняття № 12. Методики розвитку гнучкості. Методики розвитку координаційних здібностей та спритності. Прояв цих фізичних якостей в різні вікові періоди людини

Проведення експрес-опитування.

6. Самостійна робота студента

№	Назва виду СРС	Кількість годин СРС
1	Підготовка до аудиторних занять	10
2	Підготовка до написання модульної контрольної роботи	4
3	Підготовка до заліку	6
	Всього годин	**20**

Політика та контроль

7. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Система вимог, що ставляться перед здобувачем вищої освіти:

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 у вигляді презентації на 10-12 слайдів і доповіді (до 10 практичного включно) 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. За умови невиконання модульної

контрольної роботи (МКР) у визначений термін, її виконання переноситься на наступне практичне з можливістю максимально отримати 50% від загальної оцінки Повторне написання МКР не допускається. Для здобувачів вищої освіти передбачено можливість здійснення двох перескладань у присутності комісії.

- політика щодо академічної доброчесності: політика, принципи академічної доброчесності та норми етичної поведінки здобувачів вищої освіти і НПП Університету визначені у кодексі честі КПІ ім. Ігоря Сікорського (див: https//kpi.ua/code).

8. Види контролю та рейтингова система оцінювання результатів навчання (РСО)

Рейтинг здобувача вищої освіти з дисципліни складається з балів, що він отримує за:

- відповіді на практичних заняттях;
- виконання модульної контрольної роботи.

Семестровим контролем є залік (проводиться наприкінці семестру).

Перший або другий семестр

1. Експрес-опитування на практичних заняттях

На практичних заняттях № 1-10,12 відповіді під час опитування оцінюються у 5 балів.

Надання повної і аргументованої, логічно викладеної відповіді, висловлення власної позиції з дискусійних питань, слушні доповнення відповідей інших здобувачів вищої освіти у процесі дискусії під час експрес-опитування – 5 балів.

Надання правильних відповідей з незначними неточностями, порушеннями логіки викладення відповіді під час експрес-опитування – 4 бали.

Надання відповідей з багатьма значними похибками під час експрес-опитування – 3 бали.

Повна відсутність розуміння питання, або відповідь відсутня - 0 балів.

Максимальна кількість балів за відповіді на практичних заняттях – 55 балів.

2. Модульна контрольна робота (МКР)

МКР проводиться на 11-му практичному занятті як письмовий тест, що містить 90 тестових запитань за лекційним курсом (тривалість МКР – 90 хвилин).

Ваговий бал за кожну правильну відповідь – 0,5 бала.

Максимальний бал за МКР – 45 балів

Максимальний бал за семестр – 100 балів.

Календарний контроль (КК) проводиться двічі на семестр як моніторинг поточного стану виконання вимог силабусу. Позитивний результат з КК здобувач вищої освіти отримує, якщо його поточний рейтинговий бал складає не менше, ніж 50% від максимально можливого на момент проведення КК.

Остаточна оцінка опанування здобувачем вищої освіти освітнього компонента визначається за результатами його роботи за семестр з переведенням його рейтингових балів, відповідно до університетської шкали оцінювання (Таблиця 1).

Остаточний рейтинг студента не може перевищувати 100 балів!

Семестровий контроль – залік.

Умови допуску до семестрового контролю: показник семестрового рейтингу має бути більшим, ніж 30 балів.

Якщо за результатами роботи у семестрі здобувач вищої освіти набрав менше, ніж 60 балів або він бажає змінити свій рейтинговий бал, то на останньому практичному занятті, йому надається можливість виконати *залікову контрольну роботу (у формі опитування)*, а його попередній рейтинг анулюється.

Залікова контрольна робота або опитування проводиться на заліковому тижні. Залікова робота оцінюється в 100 балів та складається з чотирьох запитань. (максимальна кількість балів за 1 запитання складає 25 балів).

Максимальний бал за ЗКР– 100 балів.

Отримані здобувачем вищої освіти бали за залікову контрольну роботу переводяться, відповідно до університетської шкали оцінювання:

Таблиця 1. Відповідність рейтингових балів оцінкам, відповідно до університетської шкали оцінювання

Рейтингові бали здобувача вищої освіти	**Оцінка, відповідно до університетської шкали**
95 – 100	Відмінно
85 – 94	Дуже добре
75 – 84	Добре
65 – 74	Задовільно
60 – 64	Достатньо
< 60	Незадовільно
Не виконані умови допуску до заліку < 30	Не допущено

9. Додаткова інформація з дисципліни (освітнього компонента)

Під час проходження навчального матеріалу з навчальної дисципліни передбачено використання сучасних технологій в навчальному процесі.

Робочу програму навчальної дисципліни (силабус) :

Складено:

завідувач кафедри технологій оздоровлення і спорту, к.п.н., доцент, Бойко Ганна Леонідівна

к.фіз.вих., доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту, Міщук Діана Миколаївна

старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту, Обезюк Тетяна Костянтинівна

старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту, Сога Сергій Михайлович

старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту, Підвальна Олена Василівна

старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту, Добровольський Володимир Едвардович

Ухвалено кафедрою технологій оздоровлення і спорту (протокол № 13 від 05.06.2026 р.)

Погоджено Методичною радою університету (протокол № 9 від 26.06.2026 р.)