

**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

Кількість кредитів	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
Рік підготовки, семестр	1-й рік підготовки здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти, 2 семестр
Компонент освітньої програми	вибірковий компонент освітньо-професійної програми
Викладач	Дичко О.А. кандидат біологічних наук, доцент кафедри ФТФВіБ
Контактна інформація	elena.dychko@ukr.net
Консультації	Консультації 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) http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1726 або на електронну скриньку elena.dychko@ukr.net і надіслати лист із зазначенням назви навчальної дисципліни
Анотація навчальної дисципліни	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. 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.). Харків, 2017. - 289-294 с.
2. Апанасенко Г. Уся правда про здоров'я. Освіта і здоров'я підростаючого покоління: матеріали Другого міжнародного симпозіуму, вип. 2, ч. 1- Київ: Алатон, 2018. - с. 28-29
3. Бех І. Д. Особистісно-орієнтоване виховання / І. Д. Бех. – К.: ІЗМН, 2018. – 204 с.
4. Бойчук Ю. Д. Сучасні підходи до розуміння сутності здоров'я людини та суміжних з ним понять. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження. Ю. Д. Бойчук (ред.). Видавець Рожко С. Г. Харків, 2017.- с. 5-16.
5. Горобець І. А. Теоретичні підходи науковців до

	<p>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. Взято з веб-сайту Українського центру контролю за соціально небезпечними хворобами Міністерства охорони здоров'я України, 2018 р.</p> <p>Розміщення основної інформації з навчальної дисципліни передбачено на навчальній платформі Moodle http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1726 денна</p> <p>http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1804 заочна</p>
<p style="text-align: center;">Теми</p>	<p>Тема 1. Причини і передумови виникнення дисципліни.</p> <p>Тема 2. Здоровий спосіб життя та його вплив на здоров'я людини</p> <p>Тема 3. Історія діяльності з формування здорового способу життя.</p> <p>Тема 4. Фізичне здоров'я та його кількісна діагностика</p> <p>Тема 5. Характер харчування сучасної людини</p> <p>Тема 6. Екологічні аспекти здоров'я і хвороби людини</p> <p>Тема 7. Психічне здоров'я</p> <p>Тема 8. Оздоровчі валеотехнології</p> <p>Тема 9. Сучасні тенденції в розвитку здоров'я дитячого населення</p> <p>Тема 10. Сучасні проблеми духовного здоров'я усіх вікових груп населення</p> <p>Тема 11. Значення фізичного виховання і спорту, системи освіти і охорони здоров'я у збереженні здоров'я людей</p>
<p style="text-align: center;">Методичні поради для викладачів «Як навчати?»</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;">Методичні поради для здобувачів «Як навчатися?»</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.

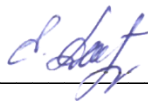
Оцінювання результатів навчання у формі семестрового заліку проводиться по закінченні вивчення навчальної дисципліни, зазвичай, на останньому практичному занятті або в період до початку екзаменаційної сесії відповідно до графіка освітнього процесу.

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 повторного проходження контрольних заходів і ліквідації академічної заборгованості врегульовано «Положенням про контрольні заходи в ДВНЗ «ДДПУ» (http://www.slavdpu.dn.ua/images/stories/news/normativ/003.pdf)</p> <p>➤ Політика щодо відвідування занять: 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 вивчення дисципліни.</p> <p>➤ Політика щодо академічної доброчесності: індивідуальні завдання перевіряються на наявність плагіату методом експертної оцінки та за допомогою on-line сервісу Unichesk. 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: http://www.slavdpu.dn.ua/images/stories/news/normativ/012.pdf</p>
<p>Переваги вивчення навчальної дисципліни «Бонус вивчення»</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