

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

**Факультет фізичного виховання**

**Кафедра фізичної терапії, фізичного виховання і біології**

**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 – 2022 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 МПСПД факультету фізичного виховання ДВНЗ «ДДПУ».

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

Протокол № 8 від «23» червня 2022 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»

“27” серпня 2022 р.

протокол № 9

## ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

<b>Кількість кредитів</b>	4 кредитів ECTS, 120 годин, з яких 32 год. становить контактна робота з викладачем (16 год. лекцій; 16 год. практичних занять), 88 год. – самостійна робота
<b>Рік підготовки, семестр</b>	2-й рік підготовки здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти, 3 семестр
<b>Дисципліна фахового вибору</b>	дисципліна фахового вибору
<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>Консультавання</b> проводиться кожний вівторок та четвер з 14.30 до 15.30. У разі неможливості відвідування консультацій можна з'ясувати поточні питання на сторінці дистанційного навчання в розділі «Консультація» (залишити повідомлення) <a href="http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=1726">http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=1726</a> <a href="http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=1804">http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=1804</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 дисципліною фахового вибору 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
<b>Опис навчальної дисципліни</b>	<i>Мета</i> 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; сформуванню вмінь оцінювати стан здоров'я свого та інших, визначати чинники, що його формують; надати знання про здоровий спосіб життя та індивідуальні аспекти організації здорової життєдіяльності; сформуванню ціннісно-орієнтовні настанови на збереження здоров'я і здоровий спосіб життя як невід'ємних складників життєвих цінностей і загальнокультурного світогляду студентів. <b>Очікувані результати навчання.</b> 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. Дичко О.А. Методичні рекомендації з дисципліни «Основи здорового способу життя» для студентів природничих дисциплін. Слов'янськ: Вид-во Б.І.Маторіна, 2019. 47 с

2. Авдеєнко 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.); (с. 289-294). Харків, Україна: Видавець Рожко С. Г. 2018

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

4. Бех І. Д. Особистісно-орієнтоване виховання. К.: ІЗМН, 2018. 204 с.

5. 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.); (с. 5-16). Харків, Україна: Видавець Рожко С. Г. 2019

6. 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

7. 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

8. Глобальне дослідження вживання тютюну серед дорослих людей (GATS). ВООЗ, 2019 рік

9. Міжнародний проект «Здоров'я та поведінкові орієнтації»

	<p>учнівської молоді» (HBSC), 2018 рік</p> <p><b>Розміщення основної інформації</b> з навчальної дисципліни передбачено на навчальній платформі Moodle <a href="http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=1726">http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=1726</a> денна <a href="http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=1804">http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=1804</a> заочна</p>
<b>Теми</b>	<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>
<b>Методичні поради для викладачів «Як навчати?»</b>	<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>
<b>Методичні поради для здобувачів «Як навчатися?»</b>	<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>
<b>Оцінювання</b>	<p>Для успішного складання навчальної дисципліни здобувач повинен:</p> <p>1).Набрати достатню кількість балів відповідно до вимог поточного контролю:</p> <p>а) під час лекційних занять здобувач може отримати 3 бали за кожну лекцію. Оцінювання залежить від роботи здобувача на лекції. Загальна максимальна сума балів за лекції дорівнює 16 балам;</p> <p>б) під час практичного заняття здобувач може набрати бали в залежності від виду, складності завдань та якості їх виконання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• опитування або тестування оцінюється до 3 балів;</li> <li>• участь під час обговорення дискусійного питання, доповнення або суттєве запитання до доповідача оцінюється в 1 бал;</li> </ul>

• виконання практичного завдання під час практичного заняття оцінюється до 5 балів.

Загальна максимальна сума балів за практичні заняття – 40 балів.

в) за результатами виконання завдань самостійної роботи здобувач може отримати до 5 балів за кожний тип роботи. Оцінювання залежить від якості виконаної роботи й рівня сформованості навчальної автономії здобувача. Загальна максимальна сума балів за самостійну роботу – 40 балів.

З детальним розподілом балів за кожною окремою темою можна ознайомитись на освітній платформі Moodle за лінком:

<http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=1726> денна

<http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=1804> заочна

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.

➤ Порядок **повторного проходження** контрольних заходів і ліквідації академічної заборгованості врегульовано «Положенням про контрольні заходи в ДВНЗ «ДДПУ» (<https://ddpu.edu.ua/images/stories/news/normativ/003.pdf>)

➤ **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

	<p>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 Unicheck. 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="https://ddpu.edu.ua/images/stories/news/normativ/013.pdf">https://ddpu.edu.ua/images/stories/news/normativ/013.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