



ТЕОРІЯ ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Викладач: к.пед.н., доцент Омельяненко Галина Анатоліївна

Кафедра: теорії та методики фізичної культури і спорту, 4-й корп. ЗНУ, ауд. 303 (3^й поверх)

Email: znutmfkit@gmail.com

Телефон: (061) 228-75-18 (кафедра)

Інші засоби зв'язку: Moodle (форум курсу, приватні повідомлення)

| | | | | | | |
|--|---------|--|---|-------------------------|---|----|
| Освітня програма, рівень вищої освіти | | Фізична культура і спорт Фізичне виховання Магістр | | | | |
| Статус дисципліни | | Нормативна | | | | |
| Кредити ECTS | 4 | Навч. рік | 2020-2021 2 семестр | Рік навчання - 1 | Тижні | 12 |
| Кількість годин | 120 | Кількість змістових модулів¹ | | 6 | Лекційні заняття – 12 год Практичні заняття – 24 Самостійна робота – 84 год. | |
| Вид контролю | екзамен | | | | | |
| Посилання на курс в Moodle | | | https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=10494 | | | |
| Консультації: | | | щочетверга, 12.55-14.15 або за домовленістю чи ел. поштою | | | |

ОПИС КУРСУ

Метою вивчення навчальної дисципліни «Теорія здоров'я і здорового способу життя» є набуття здобувачами освіти теоретичних знань, формування у них цілісного уявлення про здоров'я людини та його фізичну, психічну, соціальну, духовну складову та навичок здорового способу життя.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Теорія здоров'я і здорового способу життя» є:

- ознайомити з методами наукового пізнання в плані визначення поняття «загальна теорія здоров'я», «здоров'я», «різні форми здоров'я»;
- сформуванню у студентів цілісне уявлення про здоров'я та формування здорового способу життя;
- ознайомити з чинниками, що формують здоров'я та ті, що негативно впливають на здоров'я людини, методи та шляхи формування здорового способу життя;
- сформуванню у здобувачів вищої освіти систему фундаментальних концептуальних основ валеології на яких базується цілісна система організації оздоровчих педагогічних технологій;
- ознайомити здобувачів вищої освіти з основними принципами теорії основ здоров'я.

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

¹ 1 змістовий модуль = 15 годин (0,5 кредита ECTS). Детальна формула розрахунку – в рекомендаціях.



У разі успішного завершення курсу студент зможе:
орієнтуватися у видах та закономірностях розвитку здоров'я людини у нормі та патології;
застосовувати знання про охорону здоров'я та формування здорового способу життя людини;
забезпечувати збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я дітей;
вміти на основі теоретичних знань з валеології виділяти характерні особливості порушення здоров'я дитини та відповідні методики оздоровлення;
проводити оцінку валеологічних та корекційно-розвивальних освітніх технологій;
володіючи понятійно-категоріальним апаратом сучасної валеології, аналізувати стратегії здоров'язбереження в освіті;

ОСНОВНІ НАВЧАЛЬНІ РЕСУРСИ

Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. – 488 с. до кожного заняття рекомендуються додаткові джерела (див. Moodle).

Поточні контрольні заходи (max 60 балів):

Поточний контроль передбачає такі **теоретичні** завдання:

- Усне опитування і обговорення за темами навчальної дисципліни.
- Короткі тести/контрольні роботи за пройденим матеріалом.

Поточний контроль передбачає такі **практичні** завдання:

- Групова робота на практичному занятті з фізичного виховання.
- Презентація власних досліджень.

Підсумкові контрольні заходи (max 40 балів):

Теоретичний підсумковий контроль – тест (20 балів) (проводиться онлайн на платформі Moodle).

Підсумкове практичне завдання (фінальний проєкт) – підготовка і презентація ІНДЗ (20 балів).

Вимоги до фінального проєкту: обсяг – 20 сторінок А4. Times New Roman, 14 pt, 1,5 інтервал. Презентація і обговорення відбуватиметься на двох останніх заняттях. Презентації мають бути підготовлені в Power Point, до 10 слайдів.

Критерії оцінювання фінального проєкту:

1) завдання виконано у повному обсязі, без стилістичних, орфографічних і граматичних помилок, використана професійна лексика, словниковий запас різноманітний і релевантний, презентація відповідає змісту проєкту, логічно ілюструє його – 20-15 балів; 2) завдання виконано частково, з лексичними, орфографічними і граматичними помилками, презентація не відображає зміст проєкту в повному обсязі, частково ілюструє його – 14-8 балів; 3) завдання виконано з великою кількістю помилок, словниковий запас одноманітний, презентація або не відповідає змісту проєкту, або взагалі відсутня – 0-7 балів.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

| За шкалою ECTS | За шкалою університету | За національною шкалою | |
|----------------|--|------------------------|---------------|
| | | Екзамен | Залік |
| A | 90 – 100 (відмінно) | 5 (відмінно) | Зараховано |
| B | 85 – 89 (дуже добре) | 4 (добре) | |
| C | 75 – 84 (добре) | | |
| D | 70 – 74 (задовільно) | 3 (задовільно) | |
| E | 60 – 69 (достатньо) | | |
| FX | 35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання) | 2 (незадовільно) | Не зараховано |
| F | 1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом) | | |



| Контрольний захід | | Термін виконання | % від загальної оцінки |
|--|---|------------------|------------------------|
| Поточний контроль (max 60%) | | | |
| Змістовий модуль 1 | Вид теоретичного завдання: тестування | тиждень 1 | 5% |
| | Вид практичного завдання: групова робота на практичному занятті | тиждень 2 | 5% |
| Змістовий модуль 2 | Вид теоретичного завдання: тестування | тиждень 3 | 5% |
| | Вид практичного завдання: групова робота на практичному занятті | тиждень 4 | 5% |
| Змістовий модуль 3 | Вид теоретичного завдання: тестування | тиждень 5 | 5% |
| | Вид практичного завдання: групова робота на практичному занятті | тиждень 6 | 5% |
| | | | |
| Змістовий модуль 4 | Вид теоретичного завдання: тестування | тиждень 7 | 5% |
| | Вид практичного завдання: групова робота на практичному занятті | тиждень 8 | 5% |
| Змістовий модуль 5 | Вид теоретичного завдання: тестування | тиждень 9 | 5% |
| | Вид практичного завдання: групова робота на практичному занятті | тиждень 10 | 5% |
| Змістовий модуль 6 | Вид теоретичного завдання: тестування | тиждень 11 | 5% |
| | Вид практичного завдання: групова робота на практичному занятті | тиждень 11 | 5% |
| | | | |
| Підсумковий контроль (max 40%) | | | |
| Підсумкове теоретичне завдання: <i>тести (на Moodle)</i> | | тиждень 15 | 20% |
| Підсумкове практичне завдання: публічна презентація результатів ІНДЗ | | тиждень 16 | 20% |
| Разом | | | 100% |

РОЗКЛАД КУРСУ ЗА ТЕМАМИ І КОНТРОЛЬНІ ЗАВДАННЯ

| Тиждень і вид заняття | Тема змістового модулю | Контрольний захід | Кількість балів |
|--|--|--|-----------------|
| РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗАГАЛЬНОЇ ТЕОРІЇ ЗДОРОВ'Я | | | |
| Змістовий модуль 1 | | | |
| Тиждень 1 Лекція 1 | Тема 1. Теорія здоров'я і здорового способу життя як навчальна і-наукова дисципліна. | Вид теоретичного завдання: тестування | 5 |
| Тиждень 2 Практичне заняття 2 | | Вид практичного завдання: лабораторна робота | 5 |
| Змістовий модуль 2 | | | |
| Тиждень 3 Лекція 2 | Тема 2. Людина і її здоров'я з позицій системного підходу. | Вид теоретичного завдання: тестування | 5 |
| Тиждень 4 Практичне | | Вид практичного завдання: лабораторна робота | 5 |



| | | | |
|---|---|---|-----|
| заняття 4 | | | |
| Змістовий модуль 3 | | | |
| Тиждень 5 Лекція 3 | Тема 3. Складова здоров'я, принципи їх формування, види порушень, шляхи покращення. | <i>Вид теоретичного завдання: тестування</i> | 5 |
| Тиждень 6 Практичне заняття 6 | | <i>Вид практичного завдання: лабораторна робота</i> | 5 |
| РОЗДІЛ 2. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ. ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ. | | | |
| Змістовий модуль 4 | | | |
| Тиждень 7 Лекція 4 | Тема 4. Здоровий спосіб життя. Особливості формування. Складові здорового способу життя | <i>Вид теоретичного завдання: тестування</i> | 5 |
| Тиждень 8 Практичне заняття 8 | | <i>Вид практичного завдання: лабораторна робота</i> | 5 |
| Змістовий модуль 5 | | | |
| Тиждень 9 Лекція 5 | Тема 5. Структура і характеристика сучасних оздоровчих систем. | <i>Вид теоретичного завдання: тестування</i> | 5 |
| Тиждень 10 Практичне заняття 10 | | <i>Вид практичного завдання: лабораторна робота</i> | 5 |
| Змістовий модуль 6 | | | |
| Тиждень 11 Лекція 6 | Тема 6. Оздоровчі технології фізичного розвитку | <i>Вид теоретичного завдання: тестування</i> | 5 |
| Тиждень 11 Практичне заняття 11 | | <i>Вид практичного завдання: лабораторна робота</i> | 5 |
| Підсумковий контроль | | | |
| Тиждень 12 Практичне заняття 12 | Підсумковий контроль (теоретичний і практичний) | <i>Підсумкове практичне завдання: публічна презентація результатів ІНДЗ</i> | 20 |
| | | <i>Підсумкове теоретичне завдання: тести (на Moodle)</i> | 20 |
| | | | 100 |

ОСНОВНІ ДЖЕРЕЛА

Книги:

- Амосов Н.М. Енциклопедія Амосова. Алгоритм здоров'я./ Н.М. Амосов. – М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецьк: «Сталкер», 2003.
- Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. – 488 с.
- Кошелева Е.А., Михайленко Ю.М. Здоровье и здоровый образ жизни : методические рекомендации. Днепропетровск, 2012. 32 с.



4. Физическая культура и здоровье: Учебник /Под ред.В.В.Пономаревой .-М.:ГОУ ВУНМЦ, 2001.-352с.
5. Цимбал Н.М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я: Навч.-метод. посібн. – для студ. вищих навч. закл. (М-во освіти України, Тернопільський держ. пед. ун-т ім.. В.Гнатюка. – Тернопіль: Навч. Книга. – Богдан, 2000.

Інформаційні ресурси:

1. Загальна теорія здоров'я

http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_zdor_ta_korr_os/Zagalna_teoriya_zdorovia_i_zdorv_iazberegennja.pdf



РЕГУЛЯЦІЯ І ПОЛІТИКИ КУРСУ²

Відвідування занять. Регуляція пропусків.

Відвідування занять обов'язкове, оскільки курс зорієнтовано на максимальну практику використання англійської мови. Очікується, що і викладач, і студенти в аудиторії постійно послуговуватимуться англійською, не залежно від рівня володіння мовою. Будь ласка, беріть участь у обговоренні, навіть якщо соромитесь чи не впевнені у своїх знаннях!

Завдання мають бути виконані перед заняттями. Пропуски можливі лише з поважної причини. Відпрацювання пропущених занять має бути регулярним за домовленістю з викладачем у години консультацій. Накопичення відпрацювань неприпустиме! За умови систематичних пропусків може бути застосована процедура повторного вивчення дисципліни (див. посилання на Положення у додатку до силабусу).

Політика академічної доброчесності

Кожний студент зобов'язаний дотримуватися принципів академічної доброчесності. Письмові завдання з використанням часткових або повнотекстових запозичень з інших робіт без зазначення авторства – це *плагіат*. Використання будь-якої інформації (текст, фото, ілюстрації тощо) мають бути правильно процитовані з посиланням на автора! Якщо ви не впевнені, що таке плагіат, фабрикація, фальсифікація, порадьтеся з викладачем. До студентів, у роботах яких буде виявлено списування, плагіат чи інші прояви недоброчесної поведінки можуть бути застосовані різні дисциплінарні заходи (див. посилання на Кодекс академічної доброчесності ЗНУ в додатку до силабусу).

Використання комп'ютерів/телефонів на занятті

Будь ласка, вимкніть на беззвучний режим свої мобільні телефони та не користуйтеся ними під час занять. Мобільні телефони відволікають викладача та ваших колег. Під час занять заборонено надсилання текстових повідомлень, прослуховування музики, перевірка електронної пошти, соціальних мереж тощо. Електронні пристрої можна використовувати лише за умови виробничої необхідності в них (за погодженням з викладачем).

Комунікація

Очікується, що студенти перевірятимуть свою електронну пошту і сторінку дисципліни в Moodle та реагуватимуть своєчасно. Всі робочі оголошення можуть надсилатися через старосту, на електронну пошту та розміщуватимуться в Moodle. Будь ласка, перевіряйте повідомлення вчасно. Ел. пошта має бути підписана справжнім ім'ям і прізвищем. Адреси типу user123@gmail.com не приймаються!

² Тут зазначається все, що важливо для курсу: наприклад, умови допуску до лабораторій, реактивів тощо. Викладач сам вирішує, що треба знати студенту для успішного проходження курсу!



ДОДАТОК ДО СИЛАБУСУ ЗНУ – 2020-2021 рр.

ГРАФІК НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ 2020-2021 н. р. (посилання на сторінку сайту ЗНУ)

АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ. Студенти і викладачі Запорізького національного університету несуть персональну відповідальність за дотримання принципів академічної доброчесності, затверджених **Кодексом академічної доброчесності ЗНУ**: <https://tinyurl.com/ya6yk4ad>. Декларація академічної доброчесності здобувача вищої освіти (додається в обов'язковому порядку до письмових кваліфікаційних робіт, виконаних здобувачем, та засвідчується особистим підписом): <https://tinyurl.com/y6wzzlu3>.

НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ. Перевірка набутих студентами знань, навичок та вмій (атестації, заліки, іспити та інші форми контролю) є невід'ємною складовою системи забезпечення якості освіти і проводиться відповідно до *Положення про організацію та методу проведення поточного та підсумкового семестрового контролю навчання студентів ЗНУ*: <https://tinyurl.com/y9tve4lk>.

ПОВТОРНЕ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН, ВІДРАХУВАННЯ. Наявність академічної заборгованості до 6 навчальних дисциплін (в тому числі проходження практики чи виконання курсової роботи) за результатами однієї екзаменаційної сесії є підставою для надання студенту права на повторне вивчення зазначених навчальних дисциплін. Порядок повторного вивчення визначається *Положенням про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін та повторного навчання у ЗНУ*: <https://tinyurl.com/y9pkmmp5>. Підстави та процедури відрахування студентів, у тому числі за невиконання навчального плану, регламентуються *Положенням про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів у ЗНУ*: <https://tinyurl.com/ycds57la>.

НЕФОРМАЛЬНА ОСВІТА. Порядок зарахування результатів навчання, підтверджених сертифікатами, свідоцтвами, іншими документами, здобутими поза основним місцем навчання, регулюється *Положенням про порядок визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті*: <https://tinyurl.com/y8gbt4xs>.

ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ. Порядок і процедури врегулювання конфліктів, пов'язаних із корупційними діями, зіткненням інтересів, різними формами дискримінації, сексуальними домаганнями, міжособистісними стосунками та іншими ситуаціями, що можуть виникнути під час навчання, регламентуються *Положенням про порядок і процедури вирішення конфліктних ситуацій у ЗНУ*: <https://tinyurl.com/ycyfws9v>. Конфліктні ситуації, що виникають у сфері стипендіального забезпечення здобувачів вищої освіти, вирішуються стипендіальними комісіями факультетів, коледжів та університету в межах їх повноважень, відповідно до: *Положення про порядок призначення і виплати академічних стипендій у ЗНУ*: <https://tinyurl.com/yd6bq6p9>; *Положення про призначення та виплату соціальних стипендій у ЗНУ*: <https://tinyurl.com/y9r5dpwh>.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА. Телефон довіри практичного психолога (061)228-15-84 (щоденно з 9 до 21).

ЗАПОБІГАННЯ КОРУПЦІЇ. Уповноважена особа з питань запобігання та виявлення корупції (Воронков В. В., 1 корп., 29 каб., тел. +38 (061) 289-14-18).

РІВНІ МОЖЛИВОСТІ ТА ІНКЛЮЗИВНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ. Центральні входи усіх навчальних корпусів ЗНУ обладнані пандусами для забезпечення доступу осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення. Допомога для здійснення входу у разі потреби надається черговими охоронцями навчальних корпусів. Якщо вам потрібна спеціалізована допомога, будь-ласка, зателефонуйте (061) 228-75-11 (начальник охорони). Порядок супроводу (надання допомоги) осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ydhcsagx>.

РЕСУРСИ ДЛЯ НАВЧАННЯ. Наукова бібліотека: <http://library.znu.edu.ua>. Графік роботи абонементів: понеділок – п'ятниця з 08.00 до 17.00; субота з 09.00 до 15.00.

ЕЛЕКТРОННЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАННЯ (MOODLE): <https://moodle.znu.edu.ua>

Якщо забули пароль/логін, направте листа з темою «Забув пароль/логін» за адресами:

- для студентів ЗНУ - moodle.znu@gmail.com, Савченко Тетяна Володимирівна
- для студентів Інженерного інституту ЗНУ - alexvask54@gmail.com, Василенко Олексій Володимирович

У листі вкажіть: прізвище, ім'я, по-батькові українською мовою; шифр групи; електронну адресу.

Якщо ви вказували електронну адресу в профілі системи Moodle ЗНУ, то використовуйте посилання для відновлення паролю <https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=133015>.

Центр інтенсивного вивчення іноземних мов: <http://sites.znu.edu.ua/child-advance/>

Центр німецької мови, партнер Гете-інституту: <https://www.znu.edu.ua/ukr/edu/oczn/nim>

Школа Конфуція (вивчення китайської мови): <http://sites.znu.edu.ua/confucius>