



Донбаська державна машинобудівна академія

Силабус навчальної дисципліни

«Основи теорії здоров'я та здорового способу життя»

на 2025 / 2026 навчальний рік

Галузь знань	А Освіта
Спеціальність	А7 Фізична культура і спорт
ОПП	«Фізична культура і спорт»
Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Форма навчання	денна
Семестр, в якому викладається дисципліна	8а,8б
Статус дисципліни	обов'язкова
Обсяг дисципліни	120 годин (4 кредити ЕКТС)
Мова викладання	українська
Оригінальність навчальної дисципліни	Авторський курс
Факультет	Інтегрованих технологій і обладнання
Кафедра	кафедра фізичного виховання і спорту
Розробник	Кошева Л.В., к.п.н., доцент кафедри фізичного виховання і спорту
Викладач, який забезпечує проведення лекційних занять	Кошева Л.В., к.п.н., доцент кафедри фізичного виховання і спорту
Викладач, який забезпечує проведення практичних/лабораторних занять	Кошева Л.В., к.п.н., доцент кафедри фізичного виховання і спорту
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Аудиторія теоретичного навчання, проектор
Лінк на дисципліну	http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1403

Кількість годин	Лекції	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	Вид підсумкового контролю
120	26	26		68	Іспит

Що буде вивчатися (предмет навчання)	Предмет вивчення навчальної дисципліни – інтегрований предмет, що за змістом об'єднує питання здоров'я та здорового способу життя
Чому це цікаво/потрібно вивчати (мета)	Метою дисципліни є : формування у здобувачів освіти осмисленого, відповідального відношення до свого здоров'я через засвоєння сучасних наукових знань про здоров'я та здоровий спосіб життя, традиційних та інноваційних технологій, а також моделей оздоровлення; загальних уявлень про критерії фізичного і психічного здоров'я людини, основ раціонального харчування
Чому можна навчитися (результати навчання)	<i>Програмні результати навчання (ПРН)</i> - показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення; - демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення; - використовувати засвоєні уміння й навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)	<i>Загальні компетентності (ЗК) :</i> - здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями; - здатність працювати в команді; - здатність планувати та управляти часом; - навички міжособистісної взаємодії; - здатність бути критичним і самокритичним; - здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. <i>Фахові компетентності спеціальності (ФКС) :</i> - здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості; - здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення; - здатність зміцнювати здоров'я людини завдяки використанню рухової активності, раціонального харчування, здорового способу життя; - здатність до безперервного професійного розвитку.
Навчальна логістика	Зміст дисципліни: Програма вивчення навчальної дисципліни складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів за спеціальністю 017 «Фізична культура та спорт»), має прикладний характер і складається зі змістових модулів: 1. Загальна теорія здоров'я. 2. Формування здорового способу життя. Види занять: лекції, мультимедійні лекції, інтерактивних лекції, семінари, практичні заняття, самостійне навчання, консультацій з професорсько-викладацьким складом. Методи навчання: словесні та наочні в процесі лекційних та практичних занять.
Пререквізити	«Вивчення курсу пов'язано та базується на знаннях наступних дисциплін: Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Фізіологія людини та рухової активності»

Постреквізити	Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення освітніх компонентів, таких як: «Спортивні споруди і обладнання», «Олімпійський і професійний спорт»
Політика курсу	Курс передбачає індивідуальну та групову роботу. Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. Якщо здобувач відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час консультації викладача. Під час роботи над індивідуальними завданнями не допустимо порушення академічної доброчесності. Презентації та виступи мають бути авторськими оригінальними.
Оцінювання досягнень	При визначенні загальної оцінки враховуються результати поточного контролю з практичних занять, які відбулися в період, а також результати захисту індивідуальних завдань та самостійної роботи. Іспит за системою ЕКТС отримують здобувачі, які виконали всі види робіт і набрали не менше 55 зі 100 балів за результатами навчання. 55-100 балів - виставляється, якщо здобувач виявив певні знання основного програмного матеріалу в обсязі, що необхідний для подальшого навчання і роботи, у цілому впорався з поставленим завданням, припустився незначних помилок, демонстрував здатність упоратися з виконанням завдань, передбачених програмою на рівні репродуктивного відтворення. 0-54 балів – «Не зараховано» - виставляється, якщо здобувач виявив серйозні прогалини в знаннях основного матеріалу, зробив принципові помилки, не зміг розв'язати типові задачі, провести розрахунки тощо.
Академічна доброчесність	Академічна доброчесність включає в себе сукупність духовних цінностей, таких як чесність, справедливість, довіра, повага і відповідальність, яких повинні дотримуватися усі учасники освітнього процесу. Дотримання академічної доброчесності здобувачами передбачає: - самостійне виконання навчальних завдань: поточного та підсумкового контролю результатів навчання; - посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей; - дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; - надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації. Порушенням академічної доброчесності учасниками науково-освітнього процесу вважається: академічний плагіат, академічне шахрайство, фальсифікація результатів досліджень, посилення у власних публікаціях, будь-яких інших даних, у тому числі статистичних, що стосуються освітнього процесу та наукових досліджень; надання завідомо неправдивої інформації стосовно власної освітньої (наукової) діяльності чи організації освітнього процесу; використання без відповідного дозволу зовнішніх джерел інформації під час оцінювання результатів навчання; хабарництво; конфлікт інтересів; подарунок.

Інформаційне забезпечення	<i>Основна література:</i> 1. Амосов Н. Енциклопедія здоров'я. - Д.: «Видавництво Сталкер», 2003.-464с. 2. Апанасенко Г.Л. Санологія (медичні аспекти валеології) [підручник]/Г.Л.Апанасенко, Л.А.Попова, А.В.Магльований. – Київ-Львів, 2011. – 303 с. 3. Бобрицька В.І. Валеологія: [навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: В 2ч.] / В.І.Бобрицька, М.В.Гриньова та ін.; \за ред. В.І.Бобрицької. - Полтава: Скайтек, 2000. - Ч.І - 146 с. 4. Грибан В.Г. Валеологія: підручник. – К. : Центр учбової літератури, 2008.– 214 с. 5. Мойсеюк В. П. Сучасні підходи до вивчення феномену культури здоров'я. – Тернопіль : Богдан, 2012. – 125 с. 6. Грушко В.С. Основи здорового способу життя.[навч. посіб. з курсу «Валеологія»] / В.С.Грушко. - Тернопіль: СМП «Астон», 1999.-368 с. <i>Додаткова література:</i> 1. Кошева Л.В. Калланетика : навчальний посібник для викладачів і студентів /Л. В. Кошева. – Краматорськ : ДДМА, 2012. – 72 с. 2. Кошева Л.В. Фітнес : навчальний посібник (для викладачів і студентів) / Л. В. Кошева. – Краматорськ : ДДМА, 2018. – 63 с 3. Кошева Л.В. Формування компетенцій і особистісних цінностей майбутнього тренера з фітнесу.// Сучасна освіта – доступність, якість, визнання: збірник наукових праць міжнародної науково-методичної конференції, 14–15 листопада 2019 року, м. Краматорськ / під заг. ред. д-ра техн. наук., проф. С. В. Ковалевського./ Л.В. Кошева. – Краматорськ : ДДМА, 2019. – С 85-88 4. Хердман А. Система Пілатесу. Київ: Софія.- 2004.-144 с. <i>Електронні ресурси з дисципліни</i> 1. http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/ 2. http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1401
---	--

Розробник:

Доцент

кафедри ФВіС

 / Л. В. Кошева/
« » _____ 2025 р.

Розглянуто і схвалено

на засіданні кафедри ФВіС

Протокол № 17 від 06.05.2025 р.

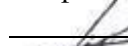
В. о. зав. кафедри ФВіС

 / С. О. Черненко/
« » _____ 2025 р.

Гарант освітньої програми:

Доцент кафедри ФВіС,

к.н.ф.в.с.

 / С. О. Черненко/
« » _____ 2025 р.

Затверджую:

Декан факультету інтегрованих
технологій і обладнання

 / О. Г. Гринь /
« » _____ 2025 р.

