



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ»

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Спеціальність	141 «Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка»
Освітньо-професійна програма (ОПП)	«Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка »
Статус дисципліни	Обов'язкова компонента ОПП
Курс та семестр, на якому викладається дисципліна (очна/заочна)	<i>Очна форма навчання:</i> 1 курс; 1 семестр <i>Заочна форма навчання:</i> 1 курс; 1 семестр
Обсяг дисципліни, семестровий контроль	Очна форма навчання: кредитів – 3. Загальна кількість годин – 90, з них: лекційні – 8 год., практичні – 24 год., самостійна робота – 58 год. (робота над темами, які виносяться на самостійне опрацювання). Залік. Заочна форма навчання: кредитів – 3. Загальна кількість годин – 90, з них: лекційні – 2 год., практичні – 6 год., самостійна робота – 82 год. (робота над темами, які виносяться на самостійне опрацювання). Залік.
Мова викладання	Українська
Кафедра, що забезпечує викладання	Фізичної культури і спорту
Інформація про викладача, що проводить лекційні заняття	Глагошук Олександр Григорович, завідувач кафедри фізичного виховання, доцент кафедри Фізичної культури і спорту, кандидат педагогічних наук e-mail: alex.gladoshchuk@gmail.com Сторінка викладача на інформаційному порталі ДДТУ: https://www.dstu.dp.ua/Portal/WWW/autor.php?id_prep=291&id_dep=31
Інформація про викладача, що проводить практичні та лабораторні заняття	Глагошук Олександр Григорович, завідувач кафедри фізичного виховання, доцент кафедри Фізичної культури і спорту, кандидат педагогічних наук e-mail: alex.gladoshchuk@gmail.com Сторінка викладача на інформаційному порталі ДДТУ: https://www.dstu.dp.ua/Portal/WWW/autor.php?id_prep=291&id_dep=31
Пререквізити (попередні дисципліни, необхідні для опанування дисципліни)	Дисципліни, базові знання яких та результати навчання необхідні студенту для успішного навчання та опанування компетентностями з дисципліни «Основи здорового способу життя»: - «Фізична культура»; - «Фізичне виховання».
Пореквізити (дисципліни, в яких будуть використовуватися знання, отримані під час вивчення курсу)	Знання з спортивної педагогіки можуть бути використані під час вивчення таких навчальних дисциплін, як: - «Професійно-прикладна фізична підготовка»; - «Охорона праці в галузі»;
Мета навчальної дисципліни	Мета дисципліни – основною метою навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» є формування у студентів мотивації до ведення здорового способу життя та здатностей використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя формування соціально активної, фізично здорової, духовно багатогранної особистості та профілактики шкідливих звичок, набуття необхідних умінь та навичок застосовувати їх на практиці, виконання нормативів фізичної підготовленості.
Компетентності, якими	ЗК07. Здатність працювати в команді.

повинен оволодівати здобувач після завершення вивчення дисципліни	ЗК10. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.
Програмні результати навчання	ПР10. Знаходити необхідну інформацію в науково-технічній літературі, базах даних та інших джерелах інформації, оцінювати її релевантність та достовірність. ПР15. Розуміти та демонструвати добру професійну, соціальну та емоційну поведінку, дотримуватись здорового способу життя.
Політика навчальної дисципліни	1. Політика щодо академічної доброчесності. Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною і отримання задовільної оцінки з поточного та підсумкового контролів. Політика щодо академічної доброчесності регламентується положенням «Положення про академічні доброчесності у Дніпровському державному технічному університеті» (http://www.dstu.dp.ua/uni/downloads/z_akadem_dodbro.pdf) У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач залишає за собою право змінити тему завдання. 2. Політика щодо перескладання. Перескладання іспиту чи заліку відбувається із дозволу декана факультету за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний). 3. Політика щодо оскарження оцінювання. Якщо здобувач вищої освіти не згоден з оцінюванням його знань він може оскаржити виставлену викладачем оцінку у встановленому порядку. Порядок повторного проходження здобувачами вищої освіти контрольних заходів урегульовані процедурами п. 7.5 Положення про організацію освітнього процесу у ДДТУ (http://www.dstu.dp.ua/uni/downloads/polog_osvit_pr_ddtu2017.pdf) та Положенням про порядок та умови розгляду звернень та скарг здобувачів ВО ДДТУ (https://www.dstu.dp.ua/uni/downloads/polog_skargu_ddtu.pdf). 4. Відвідування занять. Для здобувачів вищої освіти очної форми навчання відвідування занять є обов'язковим. Поважними причинами для неявки на заняття є хвороба або академічна мобільність, які необхідно підтверджувати документами. Відсутність здобувача на заняттях передбачає самостійне опрацювання матеріалу та не звільняє здобувача від виконання завдання на самостійну підготовку або завдання поточного та підсумкового контролю. За об'єктивних причин (наприклад, міжнародна мобільність) навчання може відбуватись в онлайн формі за погодженням з деканом факультету.
Додаткова інформація	Більш детальна інформація щодо даної дисципліни (теми лекційних, практичних занять, самостійної роботи, шкала оцінювання, перелік основної та додаткової літератури і т.п.) наведена у робочій програмі дисципліни, яку можна знайти на інформаційному порталі Дніпровського державного технічного університету за наступним посиланням: http://www.dstu.dp.ua/Portal/Data/6/29/zz6-29-rp5.pdf

Гарант освітньо-професійної програми



Юрій ШРАМКО

Викладач



Олександр ГЛАДОЩУК

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДНІПРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Вченою радою ДДТУ
від « 27 » 06. 2024 р.

Протокол №

Голова вченої ради

Віталій ГУЛЯЄВ
« 27 » 06. 2024 р.



РОБОЧА ПРОГРАМА

з дисципліни

«ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ»

для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
зі спеціальності 141 «Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка»
за освітньо-професійною програмою «Електроенергетика,
електротехніка та електромеханіка »

Кам'янське

2024

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО:

Дніпровським державним технічним університетом у відповідності до ОПП за спеціальністю 141 «Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка» галузі знань 14 «Електрична інженерія» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, затвердженого зі змінами і доповненнями Вченою радою ДДТУ (протокол № 6 від 30.05.2024 р.)

ВРАХОВАНО:

Стандарт вищої освіти зі спеціальності 141 «Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка» галузь знань 14 «Електрична інженерія» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, затвердженого наказом МОН України № 867 від 20.06.2019 р., враховано зміни до Стандарту вищої освіти наказ МОН України № 593 від 28.05.2021р..

РОЗРОБНИК РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ:

Олександр ГЛАДОЩУК, канд. пед. наук, доцент,

Гарант ОПП «Електроенергетика,
електротехніка та електромеханіка»
«05» 06 2024 року



Юрій ШРАМКО

Робоча програма навчальної дисципліни ухвалена на засіданні кафедри Фізичної культури і спорту протокол № 5 «30» 05 2024 року

Завідувач кафедри ФКіС



Олександр ГЛАДОЩУК

Робоча програма навчальної дисципліни ухвалена на засіданні кафедри Електротехніки та електромеханіки протокол № 9 «05» 06 2024 року

Завідувач кафедри



Віктор НІЗИМОВ

Ухвалено науково-методичною комісією факультету економіки та соціальних комунікацій, протокол № 6 від «13» 06 2024 року

Голова НМК факультету



Наталія КАРАВАН

Ухвалено науково-методичною комісією факультету комп'ютерних технологій та енергетики, протокол № 6 від «13» 06 2024 року

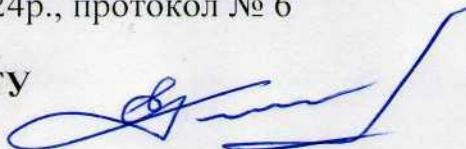
Голова НМК факультету



Роман КЛІМОВ

Ухвалено науково-методичною радою Дніпровського державного технічного університету 20. 06. 2024р., протокол № 6

Заст. голови НМР ДДТУ



Олена ГЛУЩЕНКО

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, назва освітньої програми освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		очна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань: 14 Електрична інженерія Спеціальність : 141 Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка Назва освітньої програми: Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка Освітній ступінь Бакалавр	Нормативна дисципліна	
Модулів – 1		Рік підготовки	
Змістових модулів - 1		1-й	1-й
Загальна кількість годин – 90		Семестр	
		1-й	1-й
		Лекції	
		8 год.	2 год
		Практичні	
		24 год.	6 год
		Самостійна робота	
		58 год.	82 год
Тижневих годин для очної форми навчання:		Індивідуальні завдання	
		0	0
		Вид контролю	
аудиторних - 4 самостійної роботи студента – 3,6			залік

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для очної форми навчання – 1:1,8;

для заочної форми навчання – 1:10,2;

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ. ПЕРЕЛІК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА ПРОГРАМНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ.

Мета дисципліни – основною метою навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» є формування у студентів мотивації до ведення здорового способу життя та здатностей використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя формування соціально активної, фізично здорової, духовно багатогранної особистості та профілактики шкідливих звичок, набуття необхідних умінь та

навичок застосовувати їх на практиці, виконання нормативів фізичної підготовленості.

Завдання – формування теоретичних знань та практичних умінь та навичок за напрямком фізкультурно-оздоровчої компетентності у майбутніх фахівців відповідно до поставленої мети.

Після засвоєння навчальної дисципліни студенти мають продемонструвати такі результати навчання:

Знання:

- з основ здоров'я людини і методів його оцінювання;
- з впливу оздоровчих ефектів поведінки на якість життя людини;
- з принципів раціонального харчування;
- з впливу рухової активності на організм людини;
- з основ застосування програм рухової активності різного спрямування;
- з особливостей рухової активності осіб різного віку, стану здоров'я.

Уміння:

- застосовувати складові здорового способу життя з метою досягнення особистісних і професійних цілей;
- використовувати засоби рухової активності з метою формування особистого здоров'я;
- здійснювати контроль та самоконтроль за станом організму;
- аналізувати і планувати засоби рухової активності з метою підвищення фізичної та розумової працездатності, розвитку фізичних якостей.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти мають **добути компетентності**:

ЗК07. Здатність працювати в команді.

ЗК10. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Програмні результати навчання:

ПР10. Знаходити необхідну інформацію в науково-технічній літературі, базах даних та інших джерелах інформації, оцінювати її релевантність та достовірність.

ПР15. Розуміти та демонструвати добру професійну, соціальну та емоційну поведінку, дотримуватись здорового способу життя.

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

МОДУЛЬ 1.

Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні засади формування мотивації до здорового способу життя.

Тема 1. Загальні основи здоров'я [1,2-6,7].

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. Основні складові здоров'я. Сутнісні елементи здоров'я людини її духовного благополуччя та гармонійного розвитку: психічні, фізичні, соціальні. Зв'язок патології та здоров'я, нормологія. Механізми дослідження здоров'я. Здоровий спосіб життя в національних традиціях різних народів. Складові ЗСЖ сучасної людини: спосіб, рівень, якість, стиль життя, тощо.

Питання на самостійне опрацювання

1. Природні фактори здоров'я.
2. Сутність здорового способу життя людини та умови його формування.
3. Роль мотивацій і установок у формуванні основ здорового життя сучасної людини.

Практичні заняття – Пр1- Пр3

Тема 2. Людина та її здоров'я з позиції системного підходу [4,10, 11].

Соціальна обумовленість здоров'я людини: ієрархія потреб та цінності в людському існуванні. Спадковість, звички, уподобання. Моральні принципи та принципи гармонізації життя. Самодисципліна, шанування, помірність, духовність, контроль бажань і емоцій. Девіантна поведінка (вживання алкоголю, наркотиків, тютюнокуріння, токсикоманія, тощо.) та її профілактика. Соціальні умови здоров'я. Фізичне здоров'я, його сутність. Адаптаційний потенціал. Комплексна оцінка фізичної працездатності: тестування фізичних якостей, функціональна діагностика систем організму, антропометрія, оцінка стану опорно-рухового апарату. Типи темпераменту, визначення типів темпераменту. Темперамент та поведінка

Питання на самостійне опрацювання

4. Сучасні підходи до визначення кількісних характеристик фізичного здоров'я.
5. Вплив поведінки на резерви та ресурси людини.
6. Здоров'я та чинники довкілля.

7. Психоемоційні і розумові засоби регуляції і саморегуляції психосоматичного стану людини.

Практичні заняття – Пр4- Пр6

Тема 3. Харчування і здоров'я [4, 6, 7, 8].

Регуляція і саморегуляція психосоматичного стану людини засобами харчування. Харчування і здоров'я. Сучасні теорії харчування. Характеристика основних груп продуктів харчування. Режим збалансованого раціонального харчування: норма, періодичність, добовий розподіл споживання речовин, їхня калорійність. Якість харчування та хвороби. Забрудненість харчових продуктів та ризик захворюваності. Складові харчових продуктів і їхнє значення для організму. Роль води у життєзабезпеченні організму. Вплив харчових домішок на здоров'я людини. Визначення компонентів маси тіла та методи її корекції. Особливості дієтичного харчування. Особливості спортивного харчування. Антидепресивні продукти.

Питання на самостійне опрацювання

8. Формування харчової мотивації людини.
9. Роздільне і змішане, оздоровче та лікувальне харчування.
10. Вегетаріанство як система харчування.
11. Особливості харчування у представників різних соматотипів.

Практичні заняття – Пр7- Пр8

Тема 4. Рухова активність осіб різного віку, статі [6-14].

Сутність рухової активності. Вплив рухової активності на організм людини. Вікові особливості застосування фізичних навантажень. Рухова активність та її вплив на організм людини. Норми рухової активності. Вплив рухової активності на стан опорно-рухового апарату. Типи фізичних вправ. Принципи рухової активності. Зв'язок рухової активності з фізичним, психічним та соціальним аспектами здоров'я. Вікова динаміка зниження працездатності людини. Прояв фізичних якостей в різні вікові періоди людини.

Питання на самостійне опрацювання

12. Фізичні вправи як засіб неспецифічної профілактики функціональних розладів та захворювань.
13. Вплив різних чинників на рухову активність і потребу організму в ній.
14. Профілактики захворювань в різні вікові періоди.

Практичні заняття – Пр9- Пр12

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин													
	Очна форма							Заочна форма						
	усього	у тому числі						усього	у тому числі					
		л	п	лб	інд	с.р.	с.п.		л	п	лб	інд	с.р.	с.п.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Модуль 1														
Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні засади формування мотивації до здорового способу життя.														
Тема 1. Загальні основи здоров'я	22	2	6			10,5	3,5	22		1			20,5	0,5
Тема 2. Людина та її здоров'я з позиції системного підходу	22	2	6			10,5	3,5	22	1	2			17,75	1,25
Тема 3. Харчування і здоров'я	17	2	4			8,5	2,5	17		1			15,5	0,5
Тема 4. Рухова активність осіб різного віку, статі	29	2	8			14,5	4,5	29	1	2			24,75	1,25
Усього годин	90	8	24			44	14	90	2	6			78,5	3,5

5. ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

Семінарські заняття навчальним планом не передбачені.

6. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		очна форма навчання	заочна форма навчання
1	Тема 1. Природні фактори здоров'я	2	
2	Тема 2. Фізичні якості людини. Засоби фізичного виховання.	2	
3	Тема 3. Оздоровчі фізичні вправи	2	1
4	Тема 4. Легка атлетика. Техніка бігу.	2	1
5	Тема 5. Гімнастика. Вправи для формування правильної постави	2	1
6	Тема 6. Вимоги до організації занять із використанням вправ силової гімнастики та стретчингу	2	
7.	Тема 7. Вправи для розвитку швидко-силових та силових якостей. Динамічний стретчинг	2	

8.	Тема 8. Вправи для розвитку сили на різні групи м'язів. Динамічний та пасивний стретчинг	2	
9.	Тема 9. Статично-динамічні вправи для розвитку сили та гнучкості.	2	
10.	Тема 10. Рухливі ігри.	2	1
11.	Тема 11. Спортивні ігри.	2	1
12.	Тема 12. Туризм як форма оздоровлення організму людини.	2	1
РАЗОМ		24	6

7. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

Лабораторні заняття навчальним планом не передбачені.

8. САМОСТІЙНА РОБОТА

№ з/п	Назва видів самостійної роботи	Кількість годин	
		очна форма навчання	заочна форма навчання
1	Проробка лекційного матеріалу (0,25 x 1 год. Лекцій)	2	0,5
2	Підготовка до практичних занять (0,5 x 1 год. Лекцій)	12	3
3	Самостійне вивчення питань, які не викладаються на лекційних заняттях (3-4 год. на 1 год. в лекційному викладі).	44	68,5
4	Виконання контрольної роботи	-	10
	Разом	58	82

9. ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

Індивідуальні завдання для студентів очної форми навчання навчальним планом не передбачені.

10. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Лекції, самостійна робота здобувача освіти з навчальною та довідковою літературою, практичні заняття, самостійне виконання тестів, підготовка і виконання рефератів, консультації.

11. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Поточне усне опитування та тестування, оцінка виконання та захисту практичних робіт, оцінка виконання та захисту контрольної роботи (для заочників), підсумковий залік.

12. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Модуль 1 Поточне тестування та самостійна робота (100 балів)											Підсумкова атестація (залік)	
Змістовний модуль 1										Сума		
Лекційні заняття (теоретичний матеріал) –60 балів												
T1		T2			T3			T4			100	100
15		15			15			15				
Практичні заняття –40 балів												
Пр1	Пр2	Пр3	Пр4	Пр5	Пр6	Пр7	Пр8	Пр9	Пр10	Пр11		
3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ З ТЕОРЕТИЧНОГО МАТЕРІАЛУ

Оцінювання з теоретичного матеріалу відбувається за наступною схемою. Після проходження кожної теми проводиться тестування, результати якого спочатку оцінюються як відсоток правильних відповідей $A(\%)$, а потім перераховуються в бальну систему за формулою $C=A \times B/100$, де B – максимально можливий бал за дану тему. Результат округлюється до першого знаку після коми.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Рівень оволодіння основними елементами фізичної діяльності визначається через комплексну перевірку і оцінку необхідних знань, практичних умінь, загально-фізичної, спортивно-масової підготовки і психофізичної готовності до професійної діяльності.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять і має на меті перевірку ступеню засвоєння студентами окремих тем навчальної програми фізичного виховання. Поточний контроль передбачає систему заходів, що забезпечують перевірку запланованих показників фізичного виховання.

Виконання практичних занять оцінюється максимальним балом (4 - 3 бала), якщо здобувач виконує фізичні вправи та контрольні нормативи на високому рівні, володіє узагальненими, міцними знаннями з предмету, володіє техніко-тактичною підготовкою при виконанні фізичних вправ, має системні знання та методичні навички. Якщо здобувач виконує контрольні нормативи і вимоги, вільно володіє теоретичним матеріалом та вміло застосовує його на практиці, виконує нормативні показники достатнього рівня (2 бала). Виконання окремих фізичних вправ за допомогою викладача аналізує та виправляє допущені помилки, виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, виконує нормативні показники середнього та нижче середнього рівня, відповідно 1 бал.

Підсумкова атестація не є обов'язковою для здобувачів вищої освіти, які упродовж навчального семестру за результатами поточного тестування та самостійної роботи набрали суму балів від 60 до 100. Виконання практичної складової (практичні та лабораторні заняття) є обов'язковою умовою для отримання підсумкової оцінки.

Підсумкову атестацію складають здобувачі вищої освіти, які за результатами поточного контролю набрали від 35 до 59 балів або мають бажання підвищити свій рейтинг навчання. Кількість балів, набрана при складанні підсумкової атестації, не може бути меншою ніж кількість балів, отриманих під час поточної атестації.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	A	зараховано
82-89	B	
74-81	C	
64-73	D	
60-63	E	
35-59	FX	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	F	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

13. Перезарахування та визнання результатів навчання з освітньої компоненти

Перезарахування та визнання результатів навчання з навчальної дисципліни можливе в наступних випадках:

- участь здобувача у програмі академічної мобільності (навчання в інших ЗВО України або за кордоном) відповідно до Положення про академічну мобільність учасників освітнього процесу Дніпровського державного технічного університету;

- участь у програмах здобуття неформальної освіти відповідно до Положення про неформальну та/або інформальну освіту і порядок визнання результатів навчання здобувачів вищої освіти у Дніпровському державному технічному університеті.

Загальний обсяг освітніх компонентів (як обов'язкових, так і вибіркових) освітньої програми, що зараховуються здобувачу освіти

за підсумками визнання результатів неформального та/або інформального навчання, не може перевищувати 25 відсотків відповідної освітньої програми (Наказ МОН України від 08.02.2022 р. №130 «Про затвердження Порядку визнання у вищій та фаховій передвищій освіті результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти»).

Скористатися такою можливістю здобувачі вищої освіти можуть в тому випадку, якщо вони мають:

- сертифікат щодо проходження дистанційного чи онлайн курсу з тематикою навчальної дисципліни;
- сертифікат, який підтверджує його участь у науково-практичних і наукових конференціях за тематикою дисципліни;
- публікацію статті у науковому журналі за тематикою навчальної дисципліни.

Перезарахування та визнання результатів навчання може стосуватися окремих тем навчальної дисципліни або частини теми, конкретних видів навчального процесу (семінарські/практичні/лабораторна заняття тощо).

13. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Конспект лекцій з дисципліни “Основи здорового способу життя” для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня / Укладач О.Г. Гладощук - Кам’янське: ДДТУ, 2024.- 34 с.

2. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни “Основи здорового способу життя” для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня / Укладач О.Г. Гладощук – Кам’янське: ДДТУ, 2024.- 58 с.

3. Методичні вказівки до самостійної роботи студентів заочної форми навчання з дисципліни “Основи здорового способу життя” для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня / Укладач О.Г. Гладощук - Кам’янське: ДДТУ, 2024.- 84 с.

14. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. Закон України «Про вищу освіту» // Освіта України. – № 17. – 26 лютого 2002. – С. 2-8.

2. Закон України „Про фізичну культуру і спорт // Відомості Верховної Ради України, від 19.05.2015р., № 453-VII. С. 80.

3. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах освіти / Наказ Міністерства освіти і науки України від 11.01.2006 р. № 4 [Режим доступу]

<http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06>

4. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К., 2004. – 16 с.
5. Грибан В. Г. Валеологія : навч. посіб. Київ : Центр навч. л-ри, 2005. 256 с.
6. Григус І. М. Нетрадиційні засоби оздоровлення : навч. посіб. Рівне : НУВГП, 2017. 242 с
7. Методика навчання «Основ здоров'я» в основній школі : курс лекцій / уклад. А. М. Гарлінська, С. М. Грищук. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 72 с
8. Основи харчування: підручник / М.І. Кручаниця, І.С. Миронюк, Н.В. Розумикова, В.В. Кручаниця, В.В. Брич, В.П. Кіш. – Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. – 252 с
9. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.
10. Стасюк О. М., Кіндзер Б. М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2011. 189 с.
11. Фіцула М.М. Педагогіка: Навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2005. -560 с.
12. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України І-ІІ, ІІІ-ІV рівнів акредитації. Затверджена наказом Міністерства освіти і науки України 14.11.2003. – Київ, 2003. – 44 с.
13. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. – Тернопіль: Збруч, 2000. – 183 с.

Допоміжна

1. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання. Колективна монографія / Упоряд. О.М.Вацеба, Ю.В.Петришин, Є.Н.Пристапа, І.Р.Боднар. – Л., Українські технології, 2005. – 296 с.
2. Короткий спортивний словник-довідник / Укл. М.Д.Зубалій, В.В.Сіркізюк. – Кам'янець-Подільський: Абетка–НОВА, 2003. – 216 с.
3. Основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / упоряд.: О. В. Онопрієнко, О. М. Онопрієнко. Черкаси : ЧДТУ, 2020. 194 с.

Електронні інформаційні ресурси

1. Бібліотека Національного університету фізичного виховання і спорту України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://unisport.edu.ua/>

2. <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> Закон України «Про фізичну культуру і спорт».
3. <http://www.nbuv.gov.ua/>– Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського.
4. <http://metodportal.com/taxonomy/term/35> – Методичний портал «Фізичне виховання». – <http://www.tmfv.com.ua/>–журнал «Теорія та методика фізичного виховання».
5. <https://www.dstu.dp.ua/Portal/WWW/інформаційний> портал ДДТУ