



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Галузь знань	17 Електроніка, автоматизація та електронні комунікації
Шифр та назва спеціальності	172 Електронні комунікації та радіотехніка
Назва освітньо-професійної програми	Телекомунікації та радіотехніка
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Факультет	Телекомунікацій та радіотехніки
Кафедра	Фізичної культури і спорту
Статус навчальної дисципліни	ОК-6 ОПП «Телекомунікації та радіотехніки»
Форма навчання	Денна

Викладачі

pilevas006@gmail.com
Пільова Світлана Георгіївна

кандидат педагогічних наук, доцент



Загальна інформація про дисципліну

Анотація до дисципліни	Предмет вивчення навчальної дисципліни є ефективне формування здорового способу життя, а також збереження та зміцнення власного здоров'я шляхом вдосконалення умов життєдіяльності індивіда на основі валеологічного виховання.
Мета дисципліни	Підготовка фахівців різних спеціальностей за освітнім ступенем бакалавра відповідно до державних стандартів, встановлених освітньо-кваліфікаційною характеристикою та освітньо-професійною програмою підготовки, ознайомлення з основами здорового способу життя, його складовими та особливостями їх формування, методами залучення загального населення та зокрема молоді до здорового способу життя, формування соціально активної, фізично здорової, духовно багаті особистості та профілактики шкідливих звичок, набуття навичок превентивної освіти (попередження негативних явищ серед окремих груп та населення загалом).
Компетентності, формуванню яких сприяє дисципліна	ЗК-6. Здатність працювати в команді ЗК-12. 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.
Результати навчання	ПРН-14. Вміння управлінсько -організаційної роботи у колективі(бригаді, групі, команді тощо),вміння оцінювати та розподіляти завдання між співробітниками та нести відповідальність за результати своєї та колективної роботи.
Обсяг дисципліни	Загальний обсяг дисципліни: <u>6</u> кредити ЄКТС <u>180</u> годин. Для денної форми навчання: лекції - <u>16</u> годин, практичні заняття – <u>50</u> години, самостійна робота – <u>114</u> годин.
Форма підсумкового контролю	Залік, Залік
Терміни викладання дисципліни	Дисципліна викладається у 1-му та 2-му семестрах

Програма дисципліни

Назви тем

Тема 1.	<i>Здоровий спосіб життя та особливості його формування.</i> Здоровий спосіб життя як основний елемент збереження здоров'я. Складові здорового способу життя та особливості їх формування. Рухова активність та раціональний режим праці і відпочинку як складові здорового способу життя, їх вплив на здоров'я. Раціональне харчування як складова здорового способу життя. Основні правила та вплив харчування на здоров'я людини. Загартовування як метод збереження здоров'я у рамках здорового способу життя.
Тема 2.	<i>Порушення здорового способу життя: шкідливі звички та ризикована статеві поведінка.</i> Тютюнопаління та його вплив на здоров'я, методи профілактики. Паління кальяну, вплив на здоров'я. Вживання алкоголю, вплив на

здоров'я, алкоголізм та його наслідки. Вживання наркотичних речовин, вплив на здоров'я, методи профілактики. Статева поведінка, як складова способу життя. Ризикована статевая поведінка та її вплив на репродуктивне здоров'я. Вплив сучасних комп'ютерних технологій на здоров'я.

Список рекомендованих джерел

1. Єжова, О. О. Здоровий спосіб життя: навч. посіб. / О. О. Єжова. — Суми : Університет. кн., 2019. 127 с.
2. Міхеєнко, О. І. Загальна теорія здоров'я: навч. посіб. / О. І. Міхеєнко. — Суми : Університет. кн., 2019. 156 с.
3. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
4. Губенко, І. Я. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування: підручник / І. Я. Губенко, О. С. Карнацька, О. Т. Шевченко. — 2-ге вид., перероб. і доп. — К. : Медицина, 2018. 312 с.

Інформація про консультації

Щопонеділка у листопаді-грудні 2023 року з 14.30 до 15.30 год., спортивна зала ДУІТЗ – Гордієнко Д.В., Діскаленко С.І.

Щосереди у листопаді-грудні 2023 року з 14.30 до 15.30 год., спортивна зала ДУІТЗ – Пільова С.Г.,Макаров М.Л.

Загальна схема оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Шкала ЄКТС	Оцінка за національною шкалою		Нарахування балів	Бали нараховуються таким чином: <i>Оцінювання знань здобувачів вищої освіти здійснюється за 100-бальною шкалою і становить:</i> <i>Тема 1:</i> відвідування занять (5 балів); захист домашнього завдання (5 балів); обговорення матеріалу занять (5 балів); виконання навчальних завдань (10 балів); завдання самостійної роботи (10 балів); тестування (5 балів); – максимальна кількість 40балів. <i>Тема 2:</i> відвідування занять (5 балів); захист домашнього завдання (10 балів);
		для іспиту	для заліку		
90-100	A	Відмінно	зараховано		
82-89	B	Добре			
74-81	C				
64-73	D				
60-63	E	Задовільно			
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання	Не зараховано з можливістю повторного складання		

0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни		обговорення матеріалу занять (5 бали); виконання навчальних завдань (10 балів); завдання самостійної роботи (10 балів); тестування (10 балів); підсумкова контрольна робота (10 балів) – максимальна кількість 60 балів. У випадку отримання менше 60 балів за результатами поточного контролю, здобувач обов'язково здійснює перескладання для ліквідації академічної заборгованості

Політика опанування дисципліни

Відвідування: Відвідування та відпрацювання пропущених занять є обов'язковим. Допускаються пропуски занять з поважних причин, які підтверджується документально. За такої умови навчання може відбуватися в режимі онлайн за погодженням із деканатом. Відпрацювання пропущених занять проходять в дні згідно графіку консультацій викладачів кафедри.

Дотримання принципів академічної доброчесності: Політика щодо академічної доброчесності побудована на основі Положення про академічну доброчесність в університеті. Усі види письмових робіт перевіряються на наявність плагіату і є такими, що виконані при наявності не менше 80% оригінальності авторського тексту. Списування під час виконання письмових контрольних видів робіт заборонено. Користуватися мобільними пристроями, під час проведення різних видів контролю успішності, дозволяється лише з дозволу викладача.

Умови зарахування пропущених занять: наявність медичного документа

Інші умови – за потреби: