

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

08-03-73S

СИЛАБУС освітнього компоненту

SYLLABUS

«Загальна теорія здоров'я»		«General theory of health»
Шифр за ОП Фізкультурно-спортивна реабілітація	BB 4.1	Code in Degree Programme Physical culture and sports rehabilitation
Освітній рівень: бакалаврський (перший)		Level of Education: Bachelor`s (first)
Галузь знань: Освіта/Педагогіка	01	Field of Knowledge: Education/Pedagogy
Спеціальність: Фізична культура і спорт	017	Field of Study: Physical culture and sports
Освітня програма: Фізкультурно-спортивна реабілітація		Degree Programme: Physical culture and sports rehabilitation

РІВНЕ – 2024

Силабус освітнього компоненту «Загальна теорія здоров'я» для здобувачів вищої освіти ступеня «бакалавр», які навчаються за освітньо-професійною програмою «Фізкультурно-спортивна реабілітація» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Рівне. НУВГП. 2024. 8 с.

ОПП на сайті університету:
<https://ep3.nuwm.edu.ua/30764/>

Розробник силабусу: Кузнецова О. Т., доктор педагогічних наук, професор кафедри медико-біологічних дисциплін.

Силабус схвалений на засіданні кафедри медико-біологічних дисциплін
Протокол № 1 від «28» серпня 2024 року

Завідувач кафедри медико-біологічних дисциплін
e-підпис Гуцман С. В., кандидат біологічних наук, доцент.

Гарант освітньої програми: *e-підпис* Ногас Анжела Олександрівна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін.

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІОЗ
Протокол № 1 від «29» серпня 2024 року

Голова науково-методичної ради з якості ННІОЗ:
e-підпис Григус Ігор Михайлович, д.мед.н., професор

©Кузнецова О.Т., 2024
©НУВГП, 2024

ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ	
Загальна теорія здоров'я	
ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ	
Ступінь вищої освіти	Бакалавр
Освітня програма	Фізкультурно-спортивна реабілітація
Спеціальність	Фізична культура і спорт
Рік навчання, семестр	2-й (4-й семестр) денна / заочна
Кількість кредитів	5 кредитів ЄКТС
Лекції:	28 год. денна / 6 год. заочна
Лабораторні:	30 год. денна / 10 год. заочна
Самостійна робота:	92 год./ 134 год. заочна
Курсова робота:	Ні
Форма навчання	Денна / Заочна
Форма підсумкового контролю	Залік
Мова викладання	Українська
ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА	
ПРОФАЙЛ РОЗРОБНИКА, ЛЕКТОРА	



Кузнецова Олена Тимофіївна,
доктор педагогічних наук,
професор кафедри медико-біологічних дисциплін

Вікіситет	https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Кузнецова_Олена_Тимофіївна
Google Академія	https://scholar.google.com.ua/citations?user=wtmSsuAAAAAJ&hl=uk
ORCID ID	https://orcid.org/0000-0003-0536-421X
Канали комунікації	o.t.kuznietsova@nuwm.edu.ua

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

Мета та завдання

Метою вивчення освітнього компонента є формування в здобувачів вищої освіти знань про здоров'я, його складники та показники здорового способу життя; умінь і навичок збереження та зміцнення здоров'я, формування власного стилю здорового способу життя.

Досягнення мети передбачає виконання **завдань**, сутність яких спрямована на:

- ознайомлення здобувачів освіти з чинниками, що формують здоров'я та ті, що негативно впливають на здоров'я людини; методами наукового пізнання в плані визначення поняття «загальна теорія здоров'я», «здоров'я», «різні форми здоров'я», «здоровий спосіб життя»;
- формування у здобувачів освіти цілісного уявлення про здоров'я та здоровий спосіб життя.

Посилання щодо розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle

<https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=21>

Компетентності

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ФК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

ФК 15. Здатність планувати та реалізовувати програми занять з фізкультурно-спортивної реабілітації з урахуванням віку, клінічних форм захворювання, травми та функціональних можливостей організму.

Програмні результати навчання

ПРН 9. 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.

ПРН 14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

ПРН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

ПРН 24. Використовувати методи контролю наявності та ступеню порушень функцій та структур організму, обмеження життєдіяльності та здоров'я при складанні та реалізації програм фізкультурно-спортивної реабілітації для різних вікових категорій осіб.

Структура та зміст освітнього компоненту

ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ (28 год.)

- Тема 1. Вступ до загальної теорії здоров'я. Валеологія – наука про здоров'я (2 год.).
Тема 2. Основні поняття загальної теорії здоров'я (2 год.).
Тема 3. Людина та її здоров'я з позиції системного підходу (2 год.).
Тема 4. Діагностика індивідуального здоров'я. Методи комплексної оцінки стану здоров'я та гігієнічної оцінки фізичного розвитку (2 год.).
Тема 5. Менеджмент здоров'я (2 год.).
Тема 6. Адаптація. Діагностика здоров'я за адаптаційним потенціалом (2 год.).
Тема 7. Імунна система і здоров'я (2 год.).
Тема 8. Емоції і здоров'я. Сучасні підходи до психічного оздоровлення (2 год.).
Тема 9. Гігієнічні фактори і оздоровчі сили природи (2 год.).
Тема 10. Гігієнічна оцінка впливу різних типів клімату на здоров'я людини (2 год.).
Тема 11. Дихання в оздоровчій фізичній культурі (2 год.).
Тема 12. Адекватність і збалансованість харчування (2 год.).
Тема 13. Профілактика негативних явищ серед учнівської та студентської молоді (2 год.).
Тема 14. Принципи побудови індивідуальної оздоровчої програми (2 год.).

ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ (30 год.)

- Тема 1. Вступ до загальної теорії здоров'я. Валеологія – наука про здоров'я (2 год.).
Тема 2. Основні поняття загальної теорії здоров'я (2 год.).
Тема 3. Людина та її здоров'я з позиції системного підходу (2 год.).
Тема 4. Діагностика індивідуального здоров'я. Методи комплексної оцінки стану здоров'я та гігієнічної оцінки фізичного розвитку (2 год.).
Тема 5. Менеджмент здоров'я (2 год.).
Тема 6. Адаптація. Діагностика здоров'я за адаптаційним потенціалом (2 год.).
Тема 7. Імунна система і здоров'я (2 год.).
Тема 8. Емоції і здоров'я. Сучасні підходи до психічного оздоровлення (2 год.).
Тема 9. Гігієнічні фактори і оздоровчі сили природи (2 год.).
Тема 10. Гігієнічна оцінка впливу різних типів клімату на здоров'я людини (2 год.).
Тема 11. Дихання в оздоровчій фізичній культурі (2 год.).
Тема 12. Адекватність і збалансованість харчування (2 год.).
Тема 13. Профілактика негативних явищ серед учнівської та студентської молоді (2 год.).
Тема 14-15. Принципи побудови індивідуальної оздоровчої програми (4 год.).

Методи та технології навчання

Методи: вербальні, наочні, практичні та ін., зокрема демонстрація, творчий метод, проблемно-пошуковий метод, навчальна дискусія/дебати, мозковий штурм, аналіз ситуації.

Технології:

Імітаційні (рольові та ділові ігри).

Неімітаційні (розгляд проблемних питань, демонстрація відео, презентацій).

Робота в малих групах (команді).

Проектна технологія.

Аналіз конкретних ситуацій (case study).

Форми проведення занять

Форми проведення занять: проблемні та оглядові лекції, міні-лекції, аналіз конкретних ситуацій, презентації, дискусії, ситуаційні дослідження, лабораторні заняття, ділові ігри, тренінги, заняття із застосуванням комп'ютерної та телекомунікаційної техніки, самостійна робота здобувачів тощо.

Інструменти, обладнання, програмне забезпечення

Література, тексти з Інтернету; схеми та малюнки на екрані та/або на паперових носіях; презентації, інструкції, фото та відео, манекени, інструментальне обладнання.

Порядок оцінювання

Знання, вміння та навички, набуті під час занять, оцінюватимуться на лабораторних заняттях та колоквиумі по всьому матеріалу.

Для досягнення цілей та завдань курсу здобувачам потрібно вчасно виконати завдання, пов'язані з пошуком інформації стосовно вибраної професійної діяльності, вчасно здати модульні контролю знань.

Теоретичні знання, отримані під час лекцій, оцінюватимуться у практичному вмінні.

За аудиторні заняття отримують від 0 до 60 балів.

За вчасне та якісне виконання завдання здобувач отримує бали: 10 балів за вчасне (згідно з визначеним графіком) виконання завдання; 20 балів за якісне оформлення завдання; 15 балів за представлення завдання; 15 балів за відповіді на усні чи письмові запитання.

Викладач проводить оцінювання індивідуальних завдань здобувачів шляхом виставлення балів за визначеними критеріями, що вчасно доводяться здобувачам освіти.

Модульний контроль проходить у формі тестування:

20 балів – модуль 1;

20 балів – модуль 2.

У тесті 20 запитань різної складності: рівень 1 – 10 запитань по 0,8 бала (8 балів), рівень 2 – 6 запитань по 1 бала (6 балів), рівень 3 – 4 запитання по 1,5 бали (6 балів). Усього – 20 балів.

За поточну (практичну) складову оцінювання 60 балів	За модульний контроль знань, Модуль 1 – 20 балів Модуль 2 – 20 балів
Усього за поточну (практичну) складову оцінювання, балів	60
Усього за модульні (теоретичний) контроль знань, модуль 1, модуль 2, бали	40
Усього за дисципліну	100

Лінк на нормативні документи, що регламентують проведення поточного та підсумкового контролів знань здобувачів, можливість їм подання апеляції: <http://ep3.nuwm.edu.ua/21123/>

Рекомендована література (базова, допоміжна)

Базова література:

1. Рибалко Л.М. Загальна теорія здоров'я : конспект лекцій для студентів денної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Полтава : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. 150 с.
2. Рибалко Л.М., Гулько Т.Ю., Кравченко М.В. Загальна теорія здоров'я : навчальний посібник для студентів денної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» ступеня вищої освіти бакалавр (3-є видання, перероблене та доповнене). Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2023. 82 с.
3. Корнійчук Н., Гарлінська А., Заблоцька О. Теорія здоров'я, здорового способу життя та нетрадиційні засоби оздоровлення : курс лекцій. Житомир, 2022. 181 с.
4. Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров'я : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2019. 156 с.
5. Міхеєнко О. І. Валеологія. Основи індивідуального здоров'я людини : навч. посіб. Суми: Університетська книга, 2019. 448 с.

Допоміжна література:

1. Кузнецова О.Т. Оздоровче тренування студентів: навч. посіб. Київ, 2010. 310 с.
2. Кузнецова О. Т. Оздоровче тренування. Тестові завдання для модульного контролю : навч. посіб. / О. Т. Кузнецова. – Рівне : НУВГП, 2013. – 116 с.
1. Кузнецова О.Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів: теорія, методика, практика: монографія. Рівне, 2018. 416 с.
3. Кузнецова О.Т. Роль спецкурсів в оновленій методичній системі застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2018. Вип. 3К (97) 18. С. 279–283.
4. Кузнецова О.Т. Методична система застосування оздоровчих технологій як складова процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : Зб. наук. пр. Київ, 2019. 3К (110) 19. С. 303–308.
5. Кузнецова О.Т. Тренінги в позанавчальній фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів: методика застосування // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія

15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : Зб. наук. пр. Київ, 2020. 2 (122) 20. С. 81-88.

DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2\(122\)](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122)).

6. Методичні рекомендації до виконання практичних завдань та самостійної роботи з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» «Методика застосування оздоровчих технологій у позанавчальній фізкультурно-оздоровчій діяльності» : для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня усіх спеціальностей денної форми навчання / Національний університет водного господарства та природокористування; укладачі : О.Т. Кузнєцова, В.М. Кисіль, Ю.Ф. Кособуцький. Рівне : НУВГП, 2019. 42 с.

7. Методичні вказівки до практичних занять та самостійної роботи з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» на тему : «Функціональні проби у діагностиці стану здоров'я, фізичної працездатності, тренуваності та фізичного стану» : для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня усіх спеціальностей денної форми навчання / Національний університет водного господарства та природокористування; укладач : О.Т. Кузнєцова. Рівне : НУВГП, 2019. 27 с. <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/15127>.

8. Рухова активність і здоров'я різних верств населення. Методичні вказівки для самостійної роботи студентів та викладачів / Упорядник: Н. А.Олійник. Вінниця: ВНАУ, 2018. 55 с.

9. Andrieieva, O., Maltsev, D., Kashuba, V., Grygus, I., Zaharina, E., Vindyk, A., Skalski, D., & Hutsman, S. (2022). The Correlation between the Level of Health-Improving and Recreational Physical Activity and Family Well-Being. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(3s), S 94-101.

10. Andrieieva, O., Kashuba, V., Yarmak, O., Cheverda, A., Dobrodub, E., Zakharina, A. (2021). Efficiency of children's fitness training program with elements of sport dances in improving balance, strength and posture. *Journal of Physical Education and Sport*. 21. 2872-2879.

11. Professional Development of Future Physical Culture Teachers during Studying at Higher Educational Institutions / M. Nosko, O. Sahach, Yu. Nosko, G. Griban, O. **Kuznietsova** [et al.] // *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020. Vol. 9 (5). P. 44-55.

12. Formation of the Students' Volitional Qualities in the Process of Physical Education [Text] / G. Griban, O. **Kuznietsova**, P. Tkachenko [et al.] // *International Journal of Human Movement and Sports Sciences : the scientific journal*. 2020. Volume 8, Number 6. P. 505-517. DOI: 10.13189/saj.2020.080625.

https://www.hrpub.org/journals/jour_archive.php?id=99&iid=1817.

13. Dynamics of students' fitness level while differentiating physical education classes in accordance with their health and nosology of diseases / G. P. Griban, O. T. **Kuznietsova**, N. A. Lyakhova [et al.] // *Wiadomości Lekarskie : official journal of the Polish Medical Association*. 2021. Vol. LXXIV, Issue 3, Part 2. S. 641-646.

<https://wiadlek.pl/03-2021/>.

<https://wiadlek.pl/wp-content/uploads/archive/2021/WLEk202103214.pdf>.

Інформаційні ресурси в Інтернет

1. Національна бібліотека імені В. І. Вернадського. URL : <http://www.nbuv.gov.ua/>.

2. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Наукові конференції та семінари. URL : <https://uni-sport.edu.ua/node/3153>.

3. Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського. Бібліотека. URL : <https://www.ldufk.edu.ua/struktura/biblioteka/>.

4. Репозитарій Львівського державного університету фізичної культури ім. Івана Боберського URL : <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/53/>.

7. Наукові видання:

Журнали:

Журнал «Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини».

«Rehabilitation and Recreation» URL : <https://health.nuwm.edu.ua/index.php/rehabilitation>.

13. Збірник наукових праць «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві». URL : <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport>.

14. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). URL : <https://spppc.com.ua/index.php/journal>.

Поєднання навчання та досліджень

Здобувачі вищої освіти мають можливість додатково отримати бали за виконання індивідуальних завдань дослідницького характеру, а також можуть бути долучені до написання та опублікування наукових статей з тематики курсу.

ПОЛІТИКИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

Перелік соціальних, «м'яких» навичок (softskills)

<p>Здатність до навчання, здатність логічно обґрунтовувати позицію, знаходити вихід зі складних ситуацій, взаємодія з людьми, вміння відчувати настрій співрозмовника, вміння працювати в команді, комунікаційні якості, навички ведення перемовин, навички усного спілкування, працелюбність, саморозвиток, творчі здібності.</p>
<p>Дедлайни та перескладання</p>
<p>Перездача відбувається шляхом відпрацювання лабораторних занять з іншою підгрупою здобувачів. Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно «Порядку ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП», https://ep3.nuwm.edu.ua/30369/1/. Згідно з цим документом і реалізується право здобувача на повторне вивчення освітнього компоненту чи повторне навчання на курсі.</p> <p>Перездача модульних контролів здійснюється згідно графіку. Оголошення стосовно дедлайнів задачі та перездачі оприлюднюються на сторінці MOODLE https://exam.nuwm.edu.ua/</p>
<p>Неформальна та інформальна освіта</p>
<p>Здобувачі вищої освіти мають право на перезарахування результатів навчання, набутих у неформальній та інформальній освіті згідно відповідного Положення про неформальну освіту (http://ep3.nuwm.edu.ua/18660/).</p> <p>Здобувачі можуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx, edEra, FutureLearn та інших опановувати матеріал для перезарахування результатів навчання. При цьому важливо, щоб знання та навички, що формуються під час проходження певного онлайн-курсу чи його частин, мали зв'язок з очікуваними навчальними результатами даного освітнього компоненту, його програми та перевірялись в підсумковому оцінюванні.</p>
<p>Правила академічної доброчесності</p>
<p>Всі здобувачі вищої освіти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що пов'язані з навчальною роботою. Здобувачі мають самостійно виконувати та подавати на оцінювання лише результати власних зусиль та оригінальної праці.</p> <p>Здобувачі не допускаються до списування та обману – за порушення принципів академічної доброчесності викладач може накладати санкції: зниження балів, повернення роботи на доопрацювання, не допущення до захисту роботи та ін.</p> <p>В цілому здобувачі та викладачі мають дотримуватися «Положення про виявлення та запобігання академічного плагіату в НУВГП» https://nuwm.edu.ua/files</p>
<p>Вимоги до відвідування</p>
<p>Здобувач зобов'язаний брати участь у всіх заняттях. Відпрацювати пропущені заняття можна при проведенні занять з іншою групою за тією ж темою або під час консультацій з освітнього компонента.</p> <p>Заняття онлайн можуть проводитися за допомогою Google Meet за кодом.</p> <p>Здобувач має право оформити індивідуальний графік навчання згідно відповідного положення http://ep3.nuwm.edu.ua/6226/.</p> <p>Здобувачі можуть на заняттях використовувати мобільні телефони та ноутбуки за дозволом викладача.</p>

Лектор
д.пед.н., професор кафедри

Кузнецова О.Т.

Автор

Олена Кузнецова

Автор
Завідувач КМБД

Сергій ГУЦМАН

Затверджено

Проректор з науково-педагогічної та навчальної роботи

Валерій СОРОКА



документ підписаний КЕП
Номер документа СИЛ №1450
Підписувач Сорока Валерій Степанович
Підписувач (дані КЕП):
Сертифікат 3FAA9288358EC003040000009B6C3700C8C2C100