



Міністерство освіти і науки України
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова
Навчально-науковий інститут публічного
управління та адміністрування
Кафедра професійної підготовки, документознавства
та публічного управління

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ЗП09 Культура здоров'я особистості

(назва дисципліни, шифр за навчальним планом)

освітньої програми Професійна освіта (Економіка)

(назва)

галузі знань 01 Освіта/Педагогіка

(шифр і назва галузі знань)

спеціальності 015 Професійна освіта

(код і назва спеціальності)

освітнього рівня бакалавр

(бакалавр/магістр)

I. Опис дисципліни

Навчальне навантаження з дисципліни	Методи навчання і форми контролю дисципліни
Кількість кредитів - 3	<i>Методи навчання:</i> пояснювально-ілюстративний метод, лекція, бесіда, дискусія, частково-пошуковий метод, метод ситуативного моделювання, виконання завдань у системі Moodle.
Загальна кількість годин -90	
<i>Денна форма навчання</i>	
Лекції	
18	
Семінарські заняття:	<i>Види контролю:</i> поточний, модульний, підсумковий, самоконтроль. <i>Форми контролю:</i> усне та письмове опитування. <i>Поточний контроль:</i> оцінювання на семінарських заняттях, тестові завдання, підготовка доповідей, виконання творчих завдань. <i>Підсумковий контроль:</i> екзамен у 2 семестрі.
16	
Лабораторні заняття:	
-	
Самостійна робота:	
56	
Співвідношення аудиторних годин і годин СРС: 34/56	
Тижневе навантаження (год): -аудиторне – 2 год.; -самостійна робота – 3 год..	
Мова навчання: українська	

Міждисциплінарні зв'язки навчальної дисципліни: Етика та естетика.

Мета навчальної дисципліни: формування у здобувачів освіти осмисленого та відповідального відношення до стану свого здоров'я через надання знань, умінь, здоров'язбережувальних компетентностей які б сприяли охороні здоров'я; забезпечували отримання знань щодо надання першої медичної допомоги в загрозливих ситуаціях, догляду за хворими та потерпілими; формуванню здорового способу життя з метою виховання здорової, всебічно розвинутої, фізично досконалої людини готової до праці та захисту своєї Батьківщини.

Завдання навчальної дисципліни : вивчити основи здорового способу життя, способи збереження та укріплення здоров'я; надати розуміння сутності культури здоров'я; сформувати мотивацію до збереження здоров'я як найвищої цінності, як необхідної умови особистісного та професійного розвитку.

II. Основні результати навчання та компетентності, які вони формують:

Результати навчання	Компетентності
<p>ПР 01. Уміти використовувати інструменти демократичної правової держави в професійній та громадській діяльності, приймати рішення на підставі релевантних даних та сформованих ціннісних орієнтирів.</p> <p>ПР10. Знати основи психології, педагогіки, а також фундаментальних і прикладних наук (відповідно до спеціалізації) на рівні, необхідному для досягнення інших результатів навчання, передбачених цим стандартом та освітньою програмою</p>	<p>ЗК02. 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</p>

III. Зміст навчальної дисципліни за модулями і темами:

Змістовий модуль 1 Безпека життєдіяльності

Тема 1.1. Категоріально-понятійний апарат з безпеки життєдіяльності, таксономія небезпек. Ризик як кількісна оцінка небезпек. Природні загрози та характер їх проявів і дії на людей, тварин, рослин, об'єкти економіки. Менеджмент безпеки, правове забезпечення та організаційно-функціональна структура захисту населення у НС.

Тема 1.2. Техногенні небезпеки та їх наслідки. Система організації життєзабезпечення за умов хімічної, радіаційної та пожежної загроз. Соціально-політичні небезпеки, їхні види та характеристики. Соціальні та психологічні фактори ризику. Поведінкові реакції населення у НС.

Тема 1.3. Загальні питання охорони праці. Стандарти у галузі охорони праці. Організація охорони праці на підприємстві.

Тема 1.4. Основи фізіології та гігієни праці, виробнича безпека Профілактика травматизму та професійних захворювань.

Змістовий модуль II. Долікарська підготовка

Тема 2.1. Основи медичних знань та долікарської допомоги.

Тема 2.2. Термінальні та невідкладні стани.

Тема 2.3. Травми та нещасні випадки.

Змістовий модуль III. Рухові технології

Тема 3.1. Основні аспекти виховання культури здоров'я особистості.

Тема 3.2. Засоби і прийоми підвищення працездатності і прискорення її відновлення при розумовій і фізичній активності.

Тема 3.3. Традиційні і нетрадиційні рухові технології – засіб зміцнення здоров'я.

Тема 3.4. Самоконтроль стану організму методами суб'єктивної оцінки з метою підвищення працездатності для реалізації вимог інших навчальних дисциплін.

IV. Завдання до самостійної роботи студентів та форми контролю за їх виконанням

Самостійна робота здобувачів освіти полягає у представленні матеріалу за обраною тематикою:

- Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості.
- Фізкультурно-оздоровчі рухові технології.
- Традиційні рухові технології – засіб зміцнення здоров'я.
- Нетрадиційні рухові технології – засіб зміцнення здоров'я.
- Оздоровчі системи: Ніші, йога, табата, аквааеробіка, пілатес, пліометрика, фулбоді.
- Антропометричні виміри, фізіологічні методи самоконтролю стану організму з метою підвищення працездатності.
- Самоконтроль стану організму психофізіологічними методами (довільних рухових реакцій на світло, звук, складна реакція вибору та комбінована реакція), самоконтроль методами рухових тестів.

V. Контроль якості знань студентів

Поточний контроль: оцінювання на семінарських заняттях, виконання самостійної роботи та творчих завдань.

Підсумковий контроль: екзамен у 2 семестрі.

VI. Інформаційні джерела для вивчення курсу.

1. ДСТУ 3017:2015 Видання. Основні види. Терміни та визначення. Чин. від 2016-01-07. Київ : Держспоживстандарт України, 2015. 19 с.

2. ДСТУ 7157-2010 Видання електронні. Основні види та вихідні відомості. Чинний від 01.07.2010 – Київ : Держспоживстандарт України, 2010. – 19 с.

3. ДСТУ 8344:2015. Інформація та документація. Видання. Основні елементи. Терміни та визначення понять. На заміну ДСТУ 3018—95). Чинний від 2017—07—01.

4. Грибан В.Г.; Мельников В.Л.; Хрипко Л.В.; Казначеев Д.Г. Фізичне виховання : підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.

5. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. К., 2018. – 392 с.

6. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів, «Фест-Прінт». 2017. 179 с.

VII. Інформація про викладача (ів)

Викладачі
<p><i>Кучменко Олександр Миколайович,</i> кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри інженерії та технології виробництва; <i>Бондар Тетяна Костянтинівна,</i> кандидат педагогічних наук, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту</p>
<p>Профіль викладача на сторінці кафедри/факультету Кучменко О.М. : https://kztdop.ipf.npu.edu.ua/cadry Бондар Т.К. : https://ffvsz.udu.edu.ua/struktura/kafedra-olimpiiskoho-i-profesiinoho-sportu/sklad-kafedri</p>
<p>Електронна адреса: Кучменко О.М. : o.m.kuchmenko@udu.edu.ua Бондар Т.К. : t.k.bondar@udu.edu.ua</p>