


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТОВАРИСТВО З ОБМЕЖЕНОЮ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЮ «ФАХОВИЙ ПЕРЕДВИЩИЙ
КОЛЕДЖ «ОПТИМА»

	ІНФОРМАЦІЯ ПРО НАВЧАЛЬНУ ДИСЦИПЛІНУ <i>«Основи здорового способу життя»</i>
1. Загальна інформація	
Освітня програма, галузь, спеціальність	ОПШ «Психологія» Галузь знань: 05 « Соціальні та поведінкові науки» Спеціальність: 053 «Психологія»
Освітньо-професійний ступінь	Фаховий молодший бакалавр
Статус дисципліни <i>(обов'язкова / вибіркова)</i>	Навчальна дисципліна обов'язкова
Курс	3
Семестр	5
Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС/години	
Мова викладання	Українська
2. Коротка анотація до курсу	
Предмет вивчення <i>(що буде вивчатися)</i>	Сучасні уявлення щодо предметної області «Основи здорового способу життя»: структура і зміст основних процесів предметної області; програмні проекти; основи бізнес-аналізу.
Мета вивчення <i>(чому це цікаво/потрібно вивчати)</i>	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 первинного уявлення щодо області знань і сфери майбутньої професійної діяльності фахівця в області інформаційних технологій. Базові знання з інженерії програмного забезпечення – основа професійної майстерності фахівця спеціальності «Комп'ютерні науки»
Результати навчання <i>(чому можна навчитися)</i>	РН12. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.
Компетентності <i>(як можна користуватися набутими знаннями і уміннями)</i>	ЗК2. Знання та розуміння предметної області основ біології та психофізіології. ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями, генерувати нові ідеї, виявляти, ставити та вирішувати проблеми, приймати обґрунтовані рішення. СК7. Навички адаптації до нових ситуацій та здатність до професійної мобільності.
3. Навчальна логістика	
Зміст дисципліни <i>(теми занять, короткий зміст тем)</i>	Фізична культура та активне життя. Основи фізичної активності. Важливість регулярної фізичної активності для здоров'я. Онлайн-вправи для покращення фізичної форми. Характеристики фізичних якостей людини. Рекомендації щодо створення режиму тренувань в дистанційному форматі. Фітнес та аеробіка

	<p>Спортивні ігри та вправи. Волейбол. Спортивні ігри та вправи. Футбол. Спортивні ігри та вправи. Баскетбол.</p> <p>Індивідуальні та альтернативні види фізичної активності.</p> <p>Розгляд практичних порад щодо впровадження фізичних вправ у щоденне життя.</p> <p>Резюме основних аспектів важливості фізичної активності для здоров'я.</p>
Види занять <i>(лекції, практичні (семінарські) заняття тощо)</i>	Лекції та практичні роботи
Форма навчання	Денна дистанційно
Методи навчання	Самостійна робота та контрольні завдання Онлайн лекції та відеоуроки Онлайн тести та оцінювання
Пререквізити <i>(знання на яких базується вивчення дисципліни)</i>	Знання з фізичної культури та Основ здоров'я в обсязі загальноосвітньої школи
Пореквізити <i>(дисципліни в яких будуть використовуватися отримані знання)</i>	У повсякденному житті
Рекомендована література та інтернет-ресурси	<p>Єжова О. Здоровий спосіб життя. Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017.</p> <p>Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017.</p> <p>Здоровий спосіб життя як імунопрофілактика. Центр громадського здоров'я МОЗ України https://phc.org.ua/news/zdoroviy-sposib-zhittya-yak-imunoprofilaktika.</p> <p>Фактори що впливають на здоров'я людини https://stud.com.ua/27494/meditsina/faktori_vplivayut_zdorovya.</p> <p>Березюк С. В., Лемешев М. С. Оцінка чинників ризику, що впливають на здоров'я і працездатність людини. https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/fmbt/berezyuk_bezpeka_zhittyediyalnosti/2</p>
Форма семестрового контролю <i>(залік / екзамен)</i>	залік
Система оцінювання набутих здобувачем знань та вмінь	Нарахування балів за виконані практичні завдання і тести.

4. Політика курсу

Організація навчання	<p>Завдання, передбачені програмою дисципліни, мають бути виконані у встановлені терміни.</p> <p>Самостійна робота передбачає самостійне опрацювання питань за темами занять, поглиблене опрацювання додаткових теоретичних питань, а також виконання завдань з метою закріплення теоретичного матеріалу.</p> <p>Після завершення аудиторних занять здобувачі освіти мають можливість підвищити підсумкову рейтингову оцінку за встановленим графіком.</p>
-----------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	Ліквідація академічної заборгованості відбувається протягом двох тижнів за встановленим графіком.	
Академічна доброчесність	<p>Здобувачі освіти зобов'язані дотримуватись принципів академічної доброчесності, а саме:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостійно виконувати навчальні завдання поточного та підсумкового контролю без використання зовнішніх джерел інформації, крім дозволених для використання; - подання на оцінювання лише самостійно виконаної роботи, що не є запозиченою або переробленою з іншої, виконаної третіми особами; - під час роботи над завданнями, користуючись Інтернет-ресурсами та іншими джерелами інформації, студент зобов'язаний зазначити джерело, використане під час виконання завдання. <p>У разі виявлення факту академічного плагіату студент отримує за завдання 0 балів і зобов'язаний повторно виконати завдання, які передбачені цим курсом.</p>	
5. Інформація про викладачів		
Циклова комісія	Циклова комісія інформаційних технологій та фізико-математичних дисциплін	
Викладач		<p>ПІБ викладача: Лук'янов Геннадій Вячеславович Посада: викладач Категорія: Спеціаліст 1 категорії E-mail: azovmashdubl@gmail.com</p>
Оригінальність навчальної дисципліни	Авторський курс	