

**ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ  
«МІЖНАРОДНИЙ НАУКОВО-ТЕХНІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АКАДЕМІКА ЮРІЯ БУГАЯ»**

**Кафедра фізичної терапії**

**РОБОЧА ПРОГРАМА (СИЛАБУС)**

**навчальної дисципліни**

**ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

**на 2025/2026 навчальний рік**

**1. Реквізити навчальної дисципліни**

<b>Рівень передвищої освіти</b>	Бакалавр
<b>Галузь знань</b>	D Бізнес, адміністрування та право
<b>Спеціальність</b>	D5 Маркетинг
<b>Освітня програма</b>	Діджитал маркетинг
<b>Статус дисципліни</b>	Обов'язкова
<b>Форма здобуття освіти</b>	Очна
<b>Рік підготовки, семестр</b>	1 рік, 1 семестр
<b>Обсяг дисципліни (кредити ЄКТС/загальна кількість годин)</b>	3 /90
<b>Семестровий контроль/ контрольні заходи</b>	Модульний контроль
<b>Мова викладання</b>	Українська
<b>Розміщення курсу</b>	Google classroom

**2. Інформація про викладача**

**Викладач:** *Тіщенко Богдан Олександрович, викладач кафедри фізичної терапії*

Робочий кабінет №303, графік роботи: за розкладом

**Віртуальний офіс:** E-mail [bo.tishchenko@istu.edu.ua](mailto:bo.tishchenko@istu.edu.ua), посилання на вебінар Google Meet в Google classroom , графік консультацій: середа 13:10-14:30

Більше інформації про викладача можна знайти на сторінці кафедри офіційного сайту Університету за цим [посиланням](#).

**Анотація навчальної дисципліни**

**Мета навчальної дисципліни** - ознайомлення з загальною теорією здоров'я, чинниками, які впливають на тривалість та якість життя людини, сутності здорового способу життя, складовими здоров'я та особливостями їх формування, становлення фізично-здорової, психічно-стійкої, соціально-активної, інтелектуально-розвинутої та духовно-багатої особистості, усунення впливу шкідливих звичок та зовнішніх факторів на здоров'я людини.

**Завданнями вивчення навчальної дисципліни:**

**ознайомлення студентів з базовими знаннями:**

- складові здоров'я людини та чинники які впливають на тривалість життя;
- сутність здорового способу життя;
- фізичну, психічну соціальну, інтелектуальну та духовну складову здоров'я людини;
- характеристики складових здоров'я та методи та засобами їхнього розвитку;

- основні рекомендації щодо здорового харчування та відновлення організму;
- вплив на організм людини шкідливих звичок;
- основні принципи рухової активності та її норми;
- фізичні якості людини, сила, швидкість, витривалість, гнучкість та координація;
- засоби та методи розвитку фізичних якостей.

#### **формування умінь:**

- відрізнити складові здоров'я та використовувати методики їх формувань та подальшого розвитку;
- висловлювати своє бачення щодо складових здоров'я, та наводити життєві приклади прояву та вдосконаленню їх характеристик;
- оцінювати стан свого здоров'я, та знаходити ті аспекти розвитку яких потребує додаткової уваги;
- скласти для себе програму тренувань із залученням улюблених фізичних вправ, які вивчаються під час проходження курсу;
- розрізнити вплив фізичних вправ на ту або іншу м'язову групу;
- тренувати м'язовий корсет та фізичні якості різними засобами та методами тренування;
- відрізнити вплив тренування та розвиток окремих фізичних якостей, силу, витривалість, координацію та гнучкість;
- використовувати методичні рекомендації курсу для створення персональних тренувань;
- тренуватися в різних умовах, із залученням мінімальної кількості обладнання.
- використовувати знання щодо відновлення організму після навантаження.
- розрізнити продукти з високою біологічною цінністю
- обмежувати себе у споживанні продуктів які треба уникати
- будувати для себе здоровий раціон харчування володіти методиками оздоровчого дихання

#### **розвиток у здобувачів таких комунікаційних навичок:**

- уміння презентувати результати своєї роботи;
- формування здатності застосовувати знання та навички самостійно та індивідуально;
- командної роботи при колективному обговоренні проблемних ситуацій та комплексних завдань;
- обґрунтування вибору методу розв'язування завдань та правильності отриманого результату, на основі конструктивного сприйняття та аналізу критичних зауважень до виконаних завдань та наданих відповідей на запитання.

#### **Внесок навчальної дисципліни у формування програмних компетентностей та досягнення програмних результатів навчання.**

Навчальна дисципліна вносить вклад у формування таких компетентностей та досягнення таких результатів навчання, передбачених освітньою програмою:

#### **Загальні компетентності (ЗК):**

**ЗК1.** Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

**ЗК2.** Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати 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.

**ЗК4.** Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

**ЗК5.** Визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов'язків.

**ЗК11.** Здатність працювати в команді.

**ЗК16.** Здатності до виконання конституційного обов'язку щодо захисту вітчизни, незалежності та територіальної цілісності України.

#### **Програмні результати навчання (ПРН):**

**ПРН12.** Виявляти навички самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань, бути критичним і самокритичним.

**Пререквізити:** Базові знання шкільних курсів з фізичної культури та біології.

## **Рекомендовані навчальні матеріали та ресурси**

### **Основні:**

1. Брич В.В., Дудаш Г.В. Основи здорового способу життя: навчальний посібник. Ужгород: ДВНЗ “УжНУ”, 2025. 150 с.

2. Брич В.В., Миронюк І.С., Дуб М.М., Білак В.Й. «Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя»» /Лук'янчук; Ужгород, 2020.- 75 с.

3. Єжова О. О. Основи популяризації здорового способу життя : навчальний посібник / О. О. Єжова, В. І. Кириченко. – Суми : Сумський державний університет, 2024. – 154 с.

4. Кручаниця М.І. Миронюк І.С., Розумикова Н.В., Кручаниця В.В., Брич В.В., Кіш В.П. «Основи харчування», підручник / Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. - 252 с.

5. Корнійчук Н., Гарлінська А., Заблоцька О. «Теорія здоров'я, здорового способу життя та нетрадиційні засоби оздоровлення», курс лекцій / Житомир, 2022. - 181 с.

6. Основи здорового способу життя. Практичні заняття: навч. посіб. для самостійної роботи студентів / уклад.: І. Ю. Карпюк, Т. К. Обезюк. - Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. - 419 с.

7. Основи здорового способу життя: оздоровчі фітнес програми [Електронний ресурс] : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Електронні текстові дані (1 файл: 0,265 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. –78 с.

### **Допоміжні:**

1. Бойчук .Ю. Д. «Загальна теорія здоров'я та здоров'я збереження», колективна монографія /Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. - 488 с.

2. Грибан В. Г. «Валеологія», підручник. 2-ге вид. перероб. та доп. - К.: Центр учбової літератури, 2012. - 342 с.

3. Грибан Г. П. «Життєдіяльність та рухова активність студентів» - Житомир: Вид-во Рута, 2009. - 593

4. Запорожан В.М., Аряєв М.Л. Біоетика та біобезпека: підручник. - К.: Здоров'я, 2013. - 456 с. Краснов В.П., Гордєєва С.В., Костенко М.П., Лисенко С.Г., «Фітнес – вправи основної спрямованості», Методичний посібник для самостійних занять студентів/ Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. - 79 с.

5. Карпюк І. Ю., Обезюк Т. К. «Фізичне виховання»: методичні рекомендації до самостійних занять для студентів спеціальних медичних груп із вегетативними дисфункціями / Уклад.: - Київ: НТУУ «КПІ ім. І. Сікорського», 2017. - 57 с.

6. Кручаниця М.І., Кручаниця В.В., Мелега К.П., Дуло О. А., Розумикова Н.В. «Основи здорового способу життя», підручник/Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. - 264 с.

7. Кузнецова О.Т., Куц О.С. «Методика підвищення розумової і фізичної працездатності студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості», метод. посіб. - Рівне: ППДМ, 2005. - 161 с.

8. Круцевич Т. Ю., Безвехня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб./Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безвехня. - К.: Олімп. література, 2010. - 248 с.

### Інформаційні інтернет ресурси:

1. ABL\_1: силове тренування переважно на м'язи ніг, пресу та вправ на координацію та витривалість:[https://www.youtube.com/watch?v=JAwA1d4UHOg&ab\\_channel=%D0%91%D0%BE%D0%B3%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%A2%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE](https://www.youtube.com/watch?v=JAwA1d4UHOg&ab_channel=%D0%91%D0%BE%D0%B3%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%A2%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE).
2. UPPER BODY\_1: Силове тренування на верхню частину тіла, спина, груди, плечі та руки з використанням вправ на координацію та витривалість:[https://www.youtube.com/watch?v=NHIS8dcEQPo&ab\\_channel=%D0%91%D0%BE%D0%B3%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%A2%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE](https://www.youtube.com/watch?v=NHIS8dcEQPo&ab_channel=%D0%91%D0%BE%D0%B3%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%A2%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE)
3. РОЗТЯЖКА\_1: тренування на розслаблення, контроль дихання, та розтяжку всього тіла:[https://www.youtube.com/watch?v=NHIS8dcEQPo&ab\\_channel=%D0%91%D0%BE%D0%B3%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%A2%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE](https://www.youtube.com/watch?v=NHIS8dcEQPo&ab_channel=%D0%91%D0%BE%D0%B3%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%A2%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE)
4. WHOLE BODY\_1: силове тренування на все тіло, як на верхню частину так і на нижню, та використання вправ на координацію та витривалість:[https://www.youtube.com/watch?v=q135ONaG\\_-4&ab\\_channel=%D0%91%D0%BE%D0%B3%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%A2%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE](https://www.youtube.com/watch?v=q135ONaG_-4&ab_channel=%D0%91%D0%BE%D0%B3%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%A2%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE)
5. ABL\_2: силове тренування переважно на м'язи ніг, пресу та вправ на координацію та витривалість:[https://www.youtube.com/watch?v=-X\\_Kotzp18Y&ab\\_channel=%D0%91%D0%BE%D0%B3%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%A2%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE](https://www.youtube.com/watch?v=-X_Kotzp18Y&ab_channel=%D0%91%D0%BE%D0%B3%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%A2%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE)
6. РОЗТЯЖКА\_2: тренування на розслаблення, контроль дихання, та розтяжку всього тіла з перевагою на хребет:[https://www.youtube.com/watch?v=KLzZ6TyIeP4&ab\\_channel=%D0%91%D0%BE%D0%B3%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%A2%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE](https://www.youtube.com/watch?v=KLzZ6TyIeP4&ab_channel=%D0%91%D0%BE%D0%B3%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%A2%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE)
7. UPPER BODY\_2: силове тренування на верхню частину тіла, спина, груди, плечі та руки з використанням вправ на координацію та витривалість:[https://www.youtube.com/watch?v=CBgeXaOGXFE&ab\\_channel=%D0%91%D0%BE%D0%B3%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%A2%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE](https://www.youtube.com/watch?v=CBgeXaOGXFE&ab_channel=%D0%91%D0%BE%D0%B3%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%A2%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE)
8. WHOLE BODY\_2: силове тренування на все тіло, як на верхню частину так і на нижню, та використання вправ на координацію та витривалість:[https://www.youtube.com/watch?v=tEL7vMIO0Qc&ab\\_channel=%D0%91%D0%BE%D0%B3%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%A2%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE](https://www.youtube.com/watch?v=tEL7vMIO0Qc&ab_channel=%D0%91%D0%BE%D0%B3%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%A2%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE)
9. РОЗТЯЖКА\_3: тренування на розслаблення, контроль дихання, та розтяжку всього тіла:[https://www.youtube.com/watch?v=51aDjOKYA10&ab\\_channel=%D0%91%D0%BE%D0%B3%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%A2%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE](https://www.youtube.com/watch?v=51aDjOKYA10&ab_channel=%D0%91%D0%BE%D0%B3%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%A2%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE)
10. ABL\_3: силове тренування переважно на м'язи ніг, пресу та вправ на координацію та витривалість:[https://www.youtube.com/watch?v=Iz4EkDETCUU&ab\\_channel=%D0%91%D0%BE%D0%B3%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%A2%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE](https://www.youtube.com/watch?v=Iz4EkDETCUU&ab_channel=%D0%91%D0%BE%D0%B3%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%A2%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE)
11. РОЗТЯЖКА\_4: тренування на розслаблення, контроль дихання, та розтяжку всього тіла:[https://www.youtube.com/watch?v=0Lo-uccTq14&ab\\_channel=%D0%91%D0%BE%D0%B3%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%A2%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE](https://www.youtube.com/watch?v=0Lo-uccTq14&ab_channel=%D0%91%D0%BE%D0%B3%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%A2%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE)
12. UPPER BODY\_3: силове тренування на верхню частину тіла, спина, груди, плечі та руки з використанням вправ на координацію та витривалість:[https://www.youtube.com/watch?v=SECfcKNxO6c&ab\\_channel=%D0%91%D0%BE%D0%B3%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%A2%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE](https://www.youtube.com/watch?v=SECfcKNxO6c&ab_channel=%D0%91%D0%BE%D0%B3%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%A2%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE)

13. WHOLE BODY\_3: силові тренування на все тіло, як на верхню частину так і на нижню, та використання вправ на координацію та витривалість: [https://www.youtube.com/watch?v=DKna-VdNMU&ab\\_channel=%D0%91%D0%BE%D0%B3%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%A2%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE](https://www.youtube.com/watch?v=DKna-VdNMU&ab_channel=%D0%91%D0%BE%D0%B3%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%A2%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE)
14. РОЗТЯЖКА\_5: тренування на розслаблення, контроль дихання, та розтяжку всього тіла: [https://www.youtube.com/watch?v=QDcgyoyyWkY&ab\\_channel=%D0%91%D0%BE%D0%B3%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%A2%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE](https://www.youtube.com/watch?v=QDcgyoyyWkY&ab_channel=%D0%91%D0%BE%D0%B3%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%A2%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE)
15. ABL\_4: силові тренування переважно на м'язи ніг, пресу та вправ на координацію та витривалість: [https://www.youtube.com/watch?v=fD1px\\_KjxWs&ab\\_channel=%D0%91%D0%BE%D0%B3%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%A2%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE](https://www.youtube.com/watch?v=fD1px_KjxWs&ab_channel=%D0%91%D0%BE%D0%B3%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%A2%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE)
16. UPPER BODY\_4: силові тренування на верхню частину тіла, спина, грудь, плечі та руки з використанням вправ на координацію та витривалість: [https://www.youtube.com/watch?v=SggqVhyRe0A&ab\\_channel=%D0%91%D0%BE%D0%B3%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%A2%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE](https://www.youtube.com/watch?v=SggqVhyRe0A&ab_channel=%D0%91%D0%BE%D0%B3%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%A2%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE)
17. WHOLE BODY\_4: силові тренування на все тіло, як на верхню частину так і на нижню, та використання вправ на координацію та витривалість: [https://www.youtube.com/watch?v=9iFya2Hcyz8&ab\\_channel=%D0%91%D0%BE%D0%B3%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%A2%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE](https://www.youtube.com/watch?v=9iFya2Hcyz8&ab_channel=%D0%91%D0%BE%D0%B3%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%A2%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE)
18. РОЗТЯЖКА\_6: тренування на розслаблення, контроль дихання, та розтяжку всього тіла: [https://www.youtube.com/watch?v=NJcv3\\_sX1yc&ab\\_channel=%D0%91%D0%BE%D0%B3%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%A2%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE](https://www.youtube.com/watch?v=NJcv3_sX1yc&ab_channel=%D0%91%D0%BE%D0%B3%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%A2%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE)
19. UPPER BODY\_5: силові тренування на верхню частину тіла, спина, грудь, плечі та руки з використанням вправ на координацію та витривалість: [https://www.youtube.com/watch?v=IEVN528TOWs&ab\\_channel=%D0%91%D0%BE%D0%B3%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%A2%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE](https://www.youtube.com/watch?v=IEVN528TOWs&ab_channel=%D0%91%D0%BE%D0%B3%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%A2%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE)
20. РОЗТЯЖКА\_7: тренування на розслаблення, контроль дихання, та розтяжку всього тіла: [https://www.youtube.com/watch?v=9HiGmnSbQe8&ab\\_channel=%D0%91%D0%BE%D0%B3%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%A2%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE](https://www.youtube.com/watch?v=9HiGmnSbQe8&ab_channel=%D0%91%D0%BE%D0%B3%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%A2%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE)
21. Лекційний курс з дисципліни «Загальна теорія здоров'я та здорового способу життя» (сайт електронного навчання ДВНЗ «УжНУ»: e-learn.uzhnu.edu.ua).
22. Робоча програма дисципліни «Загальна теорія здоров'я та здорового способу життя» (сайт електронного навчання ДВНЗ «УжНУ»: e-learn.uzhnu.edu.ua).
23. Перелік питань, тестових завдань, ситуаційних задач до практичних занять з дисципліни «Загальна теорія здоров'я та здорового способу життя» (сайт електронного навчання ДВНЗ «УжНУ»: e-learn.uzhnu.edu.ua).
24. Презентації до тем дисципліни «Загальна теорія здоров'я та здорового способу життя» (сайт електронного навчання ДВНЗ «УжНУ»: e-learn.uzhnu.edu.ua).
25. Сайт ВООЗ: <https://www.who.int/>
26. Сайт Центру громадського здоров'я України: <https://phc.org.ua/>
27. Портал превентивної освіти: <http://autta.org.ua/>

#### 4. Організація вивчення навчальної дисципліни

№ тижня	Форми занять (найменування, кількість годин)	Форми контролю	Максимальна кількість балів
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ПОНЯТТЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ. СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ. ВПЛИВ ЕМОЦІЙ ТА СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ</b>			
<b>Тема 1. Складові здоров'я людини, та чинники які впливають на тривалість життя</b>			
1	<i>Практичне заняття №1 – 2 год.</i>	<i>Комплексне завдання*</i>	4
1	<i>Самостійна робота – 3 год</i>	<i>Вивчити матеріал теми 1. Скласти відповідні тести.</i>	
<b>Тема 2. Сутність здорового способу життя (ЗСЖ)</b>			
2	<i>Практичне заняття №2 – 2 год.</i>	<i>Комплексне завдання*</i>	4
2	<i>Самостійна робота – 4 год</i>	<i>Вивчити матеріал теми 2. Скласти відповідні тести.</i>	
<b>Тема 3. Фізична складова здоров'я людини</b>			
3	<i>Практичне заняття №3 – 2 год.</i>	<i>Комплексне завдання*</i>	4
3	<i>Самостійна робота – 4 год</i>	<i>Вивчити матеріал теми 3. Скласти відповідні тести.</i>	
<b>Тема 4. Психічна складова здоров'я людини</b>			
4	<i>Практичне заняття №4 – 2 год.</i>	<i>Комплексне завдання*</i>	4
4	<i>Самостійна робота – 4 год</i>	<i>Вивчити матеріал теми 4. Скласти відповідні тести.</i>	
<b>Тема 5. Соціальна складова здоров'я людини.</b>			
5	<i>Практичне заняття №5 – 2 год.</i>	<i>Комплексне завдання*</i>	4
5	<i>Самостійна робота – 4 год</i>	<i>Вивчити матеріал теми 5. Скласти відповідні тести.</i>	
<b>Тема 6. Інтелектуальна складова здоров'я</b>			
6	<i>Практичне заняття №6 – 2 год.</i>	<i>Комплексне завдання*</i>	4
6	<i>Самостійна робота – 4 год</i>	<i>Вивчити матеріал теми 6. Скласти відповідні тести.</i>	
<b>Тема 7. Духовна складова здоров'я людини.</b>			
7	<i>Практичне заняття №7 – 2 год.</i>	<i>Комплексне завдання*</i>	4
7	<i>Самостійна робота – 4 год</i>	<i>Вивчити матеріал теми 7. Скласти відповідні тести.</i>	
<b>Тема 8. Вплив емоцій та стресових факторів на здоров'я.</b>			
8	<i>Практичне заняття №8 – 2 год.</i>	<i>Комплексне завдання*</i>	4
8	<i>Самостійна робота – 4 год</i>	<i>Вивчити матеріал теми 8. Скласти відповідні тести.</i>	
<b>Тема 9. Рухова активність у житті сучасної людини. Формування ціннісних орієнтацій до занять руховою активністю</b>			
9	<i>Практичне заняття №9 – 2 год.</i>	<i>Комплексне завдання*</i>	4
9	<i>Самостійна робота – 4 год</i>	<i>Вивчити матеріал теми 9. Скласти відповідні тести.</i>	
<b>Тема 10. Маса тіла та методи її корекції</b>			
10	<i>Практичне заняття №10 – 2 год.</i>	<i>Комплексне завдання*</i>	4
10	<i>Самостійна робота –</i>	<i>Вивчити матеріал теми 10. Скласти відповідні тести.</i>	

	4 год		
<b>Тема 11. Побудова тренувань для розвитку сили і витривалості</b>			
11	Практичне заняття №11 – 2 год.	Комплексне завдання*	4
11	Самостійна робота – 4 год	Вивчити матеріал теми 11. Скласти відповідні тести.	
<b>Тема 12. Побудова тренувань для розвитку координації та швидкості</b>			
12	Практичне заняття №12 – 2 год.	Комплексне завдання*	4
12	Самостійна робота – 4 год	Вивчити матеріал теми 12. Скласти відповідні тести.	
<b>Тема 13. Побудова тренувань для розвитку гнучкості</b>			
13	Практичне заняття №13 – 2 год.	Комплексне завдання*	4
13	Самостійна робота – 4 год	Вивчити матеріал теми 13. Скласти відповідні тести.	
<b>Тема 14. Дихальні системи оздоровлення</b>			
14	Практичне заняття №14 – 2 год.	Комплексне завдання*	4
14	Самостійна робота – 4 год	Вивчити матеріал теми 14. Скласти відповідні тести.	
<b>Тема 15. Принципи здорового харчування</b>			
15	Практичне заняття №15 – 2 год.	Комплексне завдання*	4
15	Самостійна робота – 4 год	Вивчити матеріал теми 15. Скласти відповідні тести.	
<i>Поточна оцінка</i>			60
16	<b>Модульний контроль</b>	Модульне тестування	40
Разом за кредитним модулем			100
<p>*Комплексне завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прослухати, переглянути та вивчити теоретичний матеріал відповідної теми.</li> <li>2. Для тих студентів, хто займається руховою активністю на парі у форматі офлайн, треба помітити завдання як «виконане» та написати до нього «особистий коментар», наприклад: «Робив загальну фітнес розминку», «Грав у волейбол», «Грав у теніс», «Грав у шахи чи шашки» «Виконував додаткові фізичні вправи». За активність під час практичної частини заняття – 2 бали.</li> <li>3. Для тих студентів, хто був присутній, але не займається на парі та немає медичної довідки про звільнення від занять, виконує тренування керуючись відео роликом, який закріплений до практичного заняття та надсилає відеозвіт.</li> <li>4. Якщо заняття проходить у форматі онлайн, то для отримання 2 балів за практичні заняття треба виконати тренування з увімкненою камерою, або зробити самостійний відеозвіт та завантажити його у Classroom в розділ "Відповідь на завдання".</li> <li>5. Альтернативне завдання для студентів які не зможуть виконати тренування - написання реферату на запропоновану тему у завданні.</li> <li>6. На практичному занятті відкривається тест до відповідної теми на 10 питань у гугл формі, за який можна отримати максимальну оцінку - 2 бали.</li> </ol>			

## 4. Політика навчальної дисципліни

### 5. 1. Політика щодо відвідування занять

- аудиторні заняття з навчальної дисципліни проводяться згідно з розкладом, який розміщений на офіційному сайті Університету (ознайомитись за посиланням [Розклад](#));
- права, обов'язки та основні правила поведінки здобувачів освіти протягом навчання в Університеті регламентується [Правилами внутрішнього розпорядку для здобувачів вищої та фахової передвищої освіти ЗВО «МНТУ»](#).

### 5.2. Політика оцінювання навчальних досягнень здобувачів

- система, шкали та порядок оцінювання навчальних досягнень здобувачів наведені у [Положенні](#)

[про рейтингову систему оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти у Закладі вищої освіти «Міжнародний науково-технічний університет імені академіка Юрія Бугая»;](#)

- Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів  
Максимальна кількість балів за практичне завдання - 4:
  - ✓ 1-2 бали – демонстрація виконання тренування з увімкненою камерою, або самостійний відеозвіт;
  - ✓ максимальна кількість балів за тестове завдання - 2.
- Максимальна кількість балів за поточну роботу упродовж кредитного модуля становить 60 балів, мінімальна кількість балів для допуску до підсумкового оцінювання кредитного модуля становить 30 балів; максимальна кількість балів за підсумкове оцінювання модульного контролю становить 40 балів.
- можуть бути визнані та зараховані (повністю чи частково) у межах навчальної дисципліни результати навчання, досягнуті здобувачем поза навчальними заняттями в ЗВО «МНТУ» через формальну освіту (на основі додатку до диплому чи академічної довідки), що регулюється [Положенням про організацію освітнього процесу](#), або неформальну, інформальну освіту (через процедуру визнання, яка регулюється [Порядком визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та інформальної освіти](#)).

### 5.3. Політика щодо дедлайнів та перескладання

- усі передбачені програмою завдання мають бути виконані у встановлені викладачем терміни;
- робота, яка здається здобувачем менше ніж за п'ять робочих днів до модульного контролю без поважних причин, не перевіряється викладачем;
- здобувачу, який не здав роботу у встановлені терміни з поважних причин, надається можливість здати її після встановленого терміну за погодженням із викладачем;
- ліквідація академічної заборгованості відбувається у встановлені графіком освітнього процесу терміни та у порядку, передбаченим у [Положенні про рейтингову систему оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти у Закладі вищої освіти «Міжнародний науково-технічний університет імені академіка Юрія Бугая»](#).

### 5.4. Політика дотримання принципів академічної етики та доброчесності

- здобувачі мають дотримуватись принципів академічної етики та доброчесності наведених у [Кодексі академічної етики](#) та [Положенні про академічну доброчесність здобувачів освіти та науково-педагогічних, наукових і педагогічних працівників Закладу вищої освіти «Міжнародний науково-технічний університет імені академіка Юрія Бугая»](#).
- порушення принципів академічної доброчесності тягне за собою цивільно-правову та дисциплінарну відповідальність, передбачену чинним законодавством та наведеним вище положенням;
- Університет визнає важливість різноманітності студентського контингенту і прагне до створення комфортного інклюзивного та справедливого середовища для навчання різних категорій здобувачів. Будь-яка поведінка (включно з переслідуваннями, сексуальними домаганнями, дискримінацією, розпалюванням ворожнечі), яка загрожує цій атмосфері, не допускається. Інформація про прояви такої поведінки учасниками освітнього процесу під час занять має бути негайно доведена до викладача навчальної дисципліни чи адміністрації Університету.

### 5.5. Політика оскарження результатів підсумкового контролю

Порядок оскарження результатів підсумкового контролю (кредитний модуль чи атестація) регулюється розділом 6 [Положення про рейтингову систему оцінювання навчальних досягнень](#)

## 5. 6. Політика комунікацій

### Комунікації з викладачем:

- усі обов'язкові для виконання завдання з навчальної дисципліни, рекомендації до їх виконання, максимальна кількість балів та дедлайни викладені у розділі «Завдання» відповідного навчального курсу у Class Room;
- усі важливі повідомлення для здобувачів викладач розміщує у розділі «Стрічка» відповідного навчального курсу у Class Room;
- усі виконані завдання здобувач повинен завантажувати для перевірки до навчального курсу у Class Room;
- викладач перевіряє виконане здобувачем завдання протягом наступних п'яти робочих днів після завантаження роботи та виставляє отриману оцінку до електронного журналу навчального курсу у Class Room;
- при проведенні заняття у форматі відеоконференцій камери здобувачів мають бути ввімкнені протягом усього заняття;
- індивідуальні консультації викладач надає здобувачам офлайн у приміщенні та за графіком, визначеними у силабусі, або онлайн у віртуальному офісі за визначеним графіком.

### Комунікації в групі

Викладач заохочує дискусії із спірних питань та проблем, що розглядаються у межах навчальної дисципліни, висловлювання власної точки зору здобувачів на предмет їх вирішення. Обговорення та дискусії мають вестись у обстановці поваги до іншої точки зору, шанобливого ставлення до думок опонентів. Критика має бути конструктивною та обґрунтованою.

Силабус навчальної дисципліни складено викладачем кафедри фізичної терапії *Богданом ТИЩЕНКОМ*


### «Погоджено»

Гарант освітньої програми, доктор економічних наук, професор Оксана КАРПЕНКО

  
(підпис)

Ухвалено рішенням кафедри фізичної терапії (протокол №1 від 30.08.2025 року).

Завідувачка кафедри фізичної терапії, доктор педагогічних наук, професор Юлія КОПОЧИНСЬКА

  
(підпис)