

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ  
УКРАЇНИ  
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ  
«ОЛІМПІЙСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ІМЕНІ ІВАНА ПІДДУБНОГО  
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ»

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Рішенням Науково-методичної ради  
Від 30 серпня 2023 року  
протокол №1

Голова Науково-методичної ради



А.І. Димуцька

30 серпня 2023 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ВД. ВК І ОСНОВИ ТЕОРІЇ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО  
СПОСОБУ ЖИТТЯ**

Освітній професійний рівень: **(фаховий молодший бакалавр)**

Галузь знань: **01 «Освіта/Педагогіка»**

Спеціальність: **017 «Фізична культура і спорт»**

Розробник: **ЛУКАШЕНКО ТЕТЯНА ФЕДОРІВНА,**  
доцент, кандидат психологічних наук, викладач вищої категорії,

Робочу програму схвалено на засіданні  
ЦК циклу ДИСЦИПЛІН, ЩО  
ФОРМУЮТЬ СПЕЦІАЛЬНІ  
КОМПЕТЕНТНОСТІ  
від 29 серпня 2023 року  
протокол №1  
Голова циклової комісії

А.О. Димуцький

## ПОСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма з дисципліни «Основи теорії здоров'я та здорового способу життя» є нормативним документом, який розроблено на освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів відповідно до навчального плану для всіх спеціальностей денної форми навчання.

Програму розроблено з урахуванням рекомендацій МОН України (лист № 1/9-73 від 06.12.2007 р.) «Про Перелік напрямів (спеціальностей) та їх поєднання з додатковими спеціальностями і спеціалізаціями для підготовки педагогічних працівників за освітньо-кваліфікаційними рівнями бакалавра, спеціаліста, магістра».

Робочу навчальну програму укладено згідно з вимогами кредитно-модульної системи організації навчання. Програма визначає обсяги знань, які повинен опанувати бакалавр відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу дисциплін «Анатомія людини», «Фізіологія людини», необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

«Основи теорії здоров'я та здорового способу життя» є складовою частиною дисциплін медико-біологічного циклу вибіркового блоку за вибором коледжу. Її вивчення передбачає розв'язання низки завдань фундаментальної професійної підготовки фахівців вищої кваліфікації, зокрема: на основі вивчення основних відомостей з медико-біологічних дисциплін сформувані знання, уміння та навички здорового способу життя, сформувані валеологічний світогляд і пріоритет здоров'я як найважливішу людську цінність.

### 1. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, рівень вищої освіти, ступінь вищої освіти, спеціальність	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – <b>5</b>	Галузь знань <b>01 «Освіта/Педагогіка»</b>	Вибіркова
Змістових модулів – <b>2</b>	Спеціальність: <b>017</b> <b>«Фізична культура і спорт»</b>	Рік підготовки
		<b>1</b>
Загальна кількість годин – <b>150</b>		Семестр
		<b>2-й</b>
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – <b>4</b>	Освітньо-професійний ступінь <b>«Фаховий молодший бакалавр»</b>	Лекції <b>20 год.</b>
		Семінарські заняття
		<b>60 год.</b>
		Самостійна робота
		<b>70 год.</b>
		Вид контролю: <b>іспит</b>

## II. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### 2.1. Мета курсу:

формування цілісного уявлення про здоров'я людини та його фізичну, психологічну, соціальну, духовну складові. Ознайомлення з методами наукового пізнання в плані визначення понять «теорія здоров'я», «здоров'я», «різні форми здоров'я».

### 2.2. Завдання курсу:

- формування «психології здоров'я», мотивації до корекції способу життя в цілях укріплення здоров'я;
- оцінити вплив соціально-побутових умов на здоров'я людини;
- з'ясувати роль людини у формуванні, зміцненні та збереженні індивідуального та суспільного здоров'я;
- визначити оздоровчі ефекти занять фізичними вправами, правильного дихання, раціонального харчування, загартування силами природи;
- оволодіти методами зміцнення здоров'я та надання невідкладної медичної допомоги.

### 2.3. Перелік компетентностей випускника відповідно до Стандарту вищої освіти

Таблиця 1

<b>Інтегральна компетентність</b>	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
<b>Загальні компетентності</b>	ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. ЗК2. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні. ЗК4. Здатність працювати в команді. ЗК5. Здатність планувати та управляти часом. ЗК6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово. ЗК8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій. ЗК9. Навички міжособистісної взаємодії. ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
<b>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності</b>	СК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. СК2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях СК4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують. СК5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя. СК7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини СК9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів

	<p>СК10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.</p> <p>СК12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар</p> <p>СК14.Здатність до безперервного професійного розвитку.</p>
--	---

**2.4.** Деталізація компетентностей відповідно до дескрипторів НРК та визначених Стандартом компетентностей у формі «Матриці компетентностей»:

Таблиця 2

№ п/п	Класифікація компетентностей за НРК	Знання	Уміння	Комуні-кація	Автономія та відповідальність
1	2	3	4	5	6
<b>I Загальні компетентності:</b>					
1	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями	+			+
2	Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні	+		+	+
3	Здатність працювати в команді	+	+	+	+
4	Здатність планувати та управляти часом	+	+	+	+
5	Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так письмово	+	+	+	+
6	Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій	+	+	+	+
7	Навички міжособистісної взаємодії	+	+	+	+
8	Здатність бути критичним і самокритичним		+	+	+
9	Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).	+	+	+	+
10	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях	+	+	+	+
<b>II Спеціальні (фахові) компетентності</b>					
1	Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення	+	+	+	+
2	Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя	+	+	+	+
3	Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини	+	+	+	+

4	Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми	+	+	+	+
5	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар	+	+	+	+
6	Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.	+	+	+	+
7	Здатність до безперервного професійного розвитку	+	+	+	+

2.5. По закінченню вивчення навчального курсу з даної дисципліни студенти **повинні знати:** сутність основних філософських концепцій здоров'я та його роль в житті та розвитку суспільства і людини; цілі та принципи фізичної, психологічної культури та спорту, їхні роль та значення в сучасному світі.

Крім того, студенти **повинні вміти:** пояснити зв'язок індивідуальних особливостей фізичного та психічного розвитку та їхній зв'язок з регулярними заняттями фізичними вправами, дотримуватись принципів здорового способу життя.

### III. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів	Кількість годин			
	Усього	Лекц.	Сем.	С.р.
Семестр II				
<b>Змістовий модуль 1.</b>				
<b>СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ</b>				
<i>Тема 1.</i> Валеологія як наука	15	2	6	<b>6</b>
<i>Тема 2.</i> Здоровий спосіб життя	15	2	6	<b>6</b>
<i>Тема 3.</i> Біоритми	15	2	6	<b>6</b>
<i>Тема 4.</i> Валеологічні аспекти адаптації	15	2	6	<b>6</b>
<i>Тема 5.</i> Взаємозв'язок між поняттям «адаптація» і «здоров'ям»	15	2	6	<b>6</b>
<i>Разом</i>	<b>70</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
<b>Змістовий модуль 2.</b>				
<b>ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ</b>				
<i>Тема 1.</i> Загартовування	15	2	6	<b>8</b>
<i>Тема 2.</i> Природа психічної діяльності людини	15	2	6	<b>8</b>
<i>Тема 3.</i> Емоції і здоров'я	15	2	6	<b>8</b>
<i>Тема 4.</i> Раціональне харчування	15	2	6	<b>8</b>
<i>Тема 5.</i> Шкідливі звички і здоров'я	15	2	6	<b>8</b>
<i>Разом</i>	<b>80</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>40</b>
<i>Усього годин</i>	<b>150</b>	<b>20</b>	<b>60</b>	<b>70</b>

#### IV. ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	К-сть годин
<b>Модуль 1</b>		
1	Валеологія як наука	2
2	Здоровий спосіб життя	2
3	Біоритми	2
4	Валеологічні аспекти адаптації	2
5	Взаємозв'язок між поняттям «адаптація» і «здоров'ям»	2
<b>Модуль 2</b>		
1	Загартовування	2
2	Природа психічної діяльності людини	2
3	Емоції і здоров'я	2
4	Раціональне харчування	2
5	Шкідливі звички і здоров'я	2
<i>Усього годин</i>		<b>20</b>

#### V. ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

№	Назва теми	К-сть годин
1	Валеологія як наука	6
2	Здоровий спосіб життя	6
3	Біоритми	6
4	Валеологічні аспекти адаптації	6
5	Взаємозв'язок між поняттям «адаптація» і «здоров'ям»	6
6	Загартовування	6
7	Природа психічної діяльності людини	6
8	Емоції і здоров'я	6
9	Раціональне харчування	6
10	Шкідливі звички і здоров'я	6
<i>Усього годин</i>		<b>60</b>

#### VI. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

- не передбачено навчальним планом.

#### VII. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

– не передбачено навчальним планом.

#### VIII. ТЕМИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	К-сть годин
-------	------------	-------------

<b>Модуль 1</b>		
1	Сучасні погляди на визначення індивідуального здоров'я.	5
2	Сучасні погляди на визначення громадського здоров'я	5
3	Фактори ризику здоров'я людини	5
4	Епідеміологія неінфекційних захворювань	5
5	Сучасні класифікації діагностичних підходів до оцінки здоров'я	5
6	Можливості організму людини	5
<b>Модуль 2</b>		
1	Загальне поняття про складові здоров'я (або сфери здоров'я): фізична, психічна, духовна, соціальна	3
2	Складові здорового способу життя: харчування, побут, умови праці, рухова активність	3
3	Роль медицини, гігієни, охорони здоров'я, екології, педагогіки, психології, соціології, фізичної культури, валеології у формуванні здорового способу життя	3
4	Загальне поняття про здоровий спосіб життя, важливість для загального здоров'я індивіда	3
5	Зворотні зв'язки – вплив нездорового способу життя (алкоголь, тютюнопаління тощо).	3
6	Відстоювання прав на здоровий спосіб життя окремих осіб, соціальних груп, громад	3
7	Наркоманія і сім'я, соціальна небезпека	3
8	Принципи лікування наркоманії, профілактика	3
9	Методи та засоби боротьби проти розповсюдження СНІДу	3
10	Вплив тютюнового диму на органи дихання	3
11	Історія розвитку тютюнопаління, розповсюдження	3
12	Загальне поняття про здоровий спосіб життя, важливість для загального здоров'я індивіда	3
13	Вплив умов та способу життя на стан здоров'я населення	4
<i>Усього годин</i>		70

## **ІХ. ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ -** не передбачені навчальним планом

## **X. МЕТОДИ НАВЧАННЯ**

### *I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності*

#### 1) За джерелом інформації:

- *Словесні*: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.
- *Наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

•*Практичні*: вправи.

2) **За логікою передачі і сприймання навчальної інформації**: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) **За ступенем самостійності мислення**: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4) **За ступенем керування навчальною діяльністю**: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

## ***II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:***

Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

## **XI. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ**

**Методи усного контролю**: виступів на практичних заняттях, індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, іспит.

**Методи письмового контролю**: модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, реферат.

**Методи самоконтролю**: уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

**Форми участі** студентів у навчальному процесі, які підлягають поточному контролю:

- виступ з основного питання;
- усна доповідь;
- доповнення, запитання до того, хто відповідає, рецензія на виступ;
- участь у дискусіях, інтерактивних формах організації заняття.
- письмові завдання (тестові, контрольні, творчі роботи);
- самостійне опрацювання тем;
- систематичність роботи на практичних заняттях, активність під час обговорення питань

### **Оцінювання навчальних досягнень студента під час проведення практичних занять - максимальний бал – 10 балів:**

Бали	Усна відповідь	Самостійна робота	Експрес тести
<b>2-3</b>	студент не володіє основною програмною літературою і не вміє грамотно використовувати наукову термінологію; не може достатньо повно і правильно відповісти на поставлені питання; допускає грубі принципові помилки при викладі матеріалу.	письмове анотування питань, що виносяться на самостійне опрацювання	45-46% правильних відповідей
<b>3,5-5</b>	має достатній обсяг знань в рамках освітнього стандарту, але допускає помилки при його викладі	виокремлення головних і	57-67% правильних



	своїми словами; студенту важко підтвердити відповідь конкретними прикладами; слабо відповідає на додаткові питання; виявляє здатність під керівництвом викладача; виправляти погрішності, допущені у відповіді, вирішувати типові задачі, орієнтуватися в базових теоріях дисципліни	другорядних питань, складання логічних схем	відповідей
5,5-7	без особливих утруднень відповідає на питання; викладає матеріал з використанням необхідної наукової термінології, не допускаючи серйозних помилок; легко усуваються окремі неточності з допомогою навідних запитань; вміє застосовувати отримані знання на практиці для вирішення навчальних завдань	опрацювання не менш трьох літературних джерел з аналізом і власними висновками	68-78% правильних відповідей
7,5-8	виявляє засвоєння всього обсягу програмного матеріалу поточного та попередніх занять; вміє виділяти в ньому головні положення і осмислено застосовувати отримані знання на практиці; не допускає помилок при відтворенні матеріалу; чітко відповідає на питання відтворюючого характеру.	підготовка доповіді, або захист реферату з опрацюванням не менш шести літературних джерел	79-89% правильних відповідей
8,5-10	глибоко вивчив основний навчальний матеріал і додаткову літературу з теми поточного та попередніх занять; послідовно і логічно правильно уміє викладати матеріал, використовуючи при відповіді приклади, ілюструючи основні теоретичні положення; вичерпно відповідає на поставлені видозмінені питання, які не мають прямої відповіді в підручнику, із залученням знань інших дисциплін; уміє надавати аргументоване обґрунтування зв'язку досліджуваних питань з іншими розділами дисципліни; розбирається в складних наукових проблемах, вирішує нестандартні завдання, уміє вести діалог з викладачем.	створення мультимедійних презентацій з певної теми, підготовка кросвордів з даної теми.	90-100% правильних відповідей

До **2-х балів** ставиться студентові, який робить вдалі доповнення протягом практичних занять з певної теми модуля, виправляє неточності, однак при цьому індивідуально не виступає з окремих питань.

## **ХІІ. ФОРМА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ.**

### **Модульний контроль**

Модульний контроль проводиться на останньому занятті модуля. Тривалість виконання модульних контрольних завдань не повинна перевищувати двох академічних годин.

### ХІІІ. СХЕМА НАРАХУВАННЯ ТА РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Тематична атестація	10	3	30
2.	Виконання завдання з самостійної (доповіді)	6	5	30
3.	Модульна контрольна робота	25	2	50
4.	Реферат	30	1	30
5.	Конспект лекцій	10	1	10
<b>Максимальна кількість балів 150: коефіцієнт 2,5=60+40(Іспит)</b>				

### Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		<i>для екзамену, практики</i>	<i>для заліку</i>
<b>90 – 100</b>	<b>A</b>	відмінно	зараховано
<b>81 – 89</b>	<b>B</b>	добре	
<b>75 – 80</b>	<b>C</b>		
<b>70 – 74</b>	<b>D</b>		
<b>60 – 69</b>	<b>E</b>	задовільно	не зараховано
<b>35 – 59</b>	<b>FX</b>	незадовільно	
<b>0 – 34</b>	<b>F</b>		

### ХІV. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Опорні конспекти лекцій; навчальні посібники.
2. Робоча програма навчальної дисципліни; програма навчальної дисципліни.
3. Збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень студентів.
4. Засоби підсумкового контролю (комп'ютерна програма тестування, комплект друкованих завдань для підсумкового контролю).
5. Завдання для комплексних контрольних робіт з навчальної дисципліни «Основи теорії здоров'я та здорового способу життя».

## XVI. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### *Основна:*

1. Грибан В. Г. Валеологія: підручник / В. Г. Грибан. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 214 с.
2. Міхеєнко О. І. Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій: теоретико-методичні аспекти / О. І. Міхеєнко. – Суми : ВТД «Університетська книга», 2015. – 316 с.
3. Присяжнюк С. І. Курс лекцій з фізичного виховання : навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев. – К. : Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.

### *Додаткова:*

1. Микитюк О.М., Бойчук Ю.Д., Іонов І.А. Екологічна безпека харчування людини: навч. посіб. – Харків: ХНПУ, 2007. – 183с.
2. Сирохман І.В. Товарознавство харчових продуктів функціонального призначення: навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури. – 2009. – 543с.
3. Норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії (Наказ МОЗ України №272 від 18.11.1999 р., К., 1999).
4. Павлоцька Л.Ф., Дуденко Н.В., Левітін Є.Я. Фізіологія харчування: підручник. – Суми: Університетська книга, 2011. – с. 473.
5. Плахтій П.Д. Вікова фізіологія і валеологія: [навч. посібник] / П.Д.Плахтій, С.В.Страшко, В.К.Підгірний. - Кам'янець-Подільський, 2010. – 308 с. - ISBN 978-966-2937-95-4.
6. Цимбал Н.М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я: [навч.-метод.посібник] / Н.М.Цимбал. - Тернопіль: «Навчальна книга - Богдан», 2005.-168 с.- ISBN 966-7520-21-8.
7. Гончаренко М. С. Екологія людини : навч. посіб. / М. С. Гончаренко, Ю. Д. Бойчук. – Суми : Університетська книга, 2008. – 391 с.

### **Інформаційні ресурси**

Сайт ВСП «Олімпійського фахового коледжу імені Івана Піддубного НУФВСУ» - <https://olimpic.college/navchalno-metodychna-literatura/>