



ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ  
**ОЛІМПІЙСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ**  
ІМ. ІВАНА ПІДДУБНОГО

**СИЛАБУС КУРСУ**

**«ОСНОВИ ТЕОРІЇ ЗДОРОВ'Я  
ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ»**

**ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА**

Прізвище, ім'я, по-батькові	Лукашенко Тетяна Федорівна
Електронна пошта	taniainst@gmail.com

**І. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

Курс	Семестр	Загальна кількість годин	Лекцій	Семінарів/практичних	Самостійна	Індивідуальні	Консультації	Форма семестрового контролю
I	II	150	20	60	70	-	-	іспит

**II. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

Назви змістових модулів	Кількість годин			
	Усього	Лекц.	Сем.	С.р.
Семестр II				
Змістовий модуль 1. СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ				
<i>Тема 1.</i> Валеологія як наука	14	2	6	<b>6</b>
<i>Тема 2.</i> Здоровий спосіб життя	14	2	6	<b>6</b>
<i>Тема 3.</i> Біоритми	14	2	6	<b>6</b>
<i>Тема 4.</i> Валеологічні аспекти адаптації	14	2	6	<b>6</b>
<i>Тема 5.</i> Взаємозв'язок між поняттям «адаптація» і «здоров'ям»	14	2	6	<b>6</b>
<i>Разом</i>	<b>70</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
Змістовий модуль 2. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ				
<i>Тема 1.</i> Загартовування	16	2	6	<b>8</b>
<i>Тема 2.</i> Природа психічної діяльності людини	16	2	6	<b>8</b>
<i>Тема 3.</i> Емоції і здоров'я	16	2	6	<b>8</b>
<i>Тема 4.</i> Раціональне харчування	16	2	6	<b>8</b>
<i>Тема 5.</i> Шкідливі звички і здоров'я	16	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>

**III. 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>

#### **IV. ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ/ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

<b>№</b>	<b>Назва теми</b>	<b>К-сть годин</b>
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>

#### **V. ТЕМИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ**

<b>№ з/п</b>	<b>Назва теми</b>	<b>К-сть годин</b>
<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>		<b>70</b>

## **VI. ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ**

1. Здоров'я та його складові
2. Формування індивідуального здоров'я, методи діагностики, шляхи корекції.
3. Значення визначення «передхвороба», «здоров'я», «хвороба»
4. Особливості оцінки «анкети здоров'я»
5. Оцінка стану потенційного здоров'я.
6. Основи формування здорового способу життя.
7. Позитивні чинники, що впливають на здоров'я.
8. Негативні чинники, що впливають на здоров'я.
9. Основні фактори формування фізичного здоров'я, методи тестування, значення результатів.
10. Визначення рівнів фізичного здоров'я.
11. Відтворення здоров'я, формування здоров'я, споживання здоров'я, відновлення здоров'я
12. Особливості психологічного здоров'я особистості
13. Негативні чинники, що впливають на формування схильності до алкоголізму. Шляхи боротьби за відновлення здоров'я.
14. Основні фактори формування психічного здоров'я,
15. Формування тривожності, агресії в сім'ї, методи корекції
16. Способи спілкування в сім'ї та на роботі, значення методів анкетування та опитування у навчанні і формуванні психічного здоров'я.
17. Вплив конфліктних ситуацій на здоров'я. Методи діагностики конфліктності.
18. Основні фактори формування духовного здоров'я,
19. Основні фактори формування соціального здоров'я.
20. Індивідуальний розвиток і психічне здоров'я. Типи психічних розладів. Заходи підтримання доброго психологічного здоров'я.
21. Властивості характеру, терпимість, інтелект. Значення у формуванні порушень психічного здоров'я.
22. Основні критерії фізичного здоров'я у різних вікових групах.
23. Вплив шкідливих звичок на здоров'я дітей і підлітків, методи виявлення вживання алкоголю, наркотиків, токсичних речовин, паління.
24. Індикатори соціального здоров'я.
25. Фактори зовнішнього середовища та їх вплив на здоров'я.
26. Емоційний стрес. Ознаки, методи відновлення здоров'я.
27. Підтримання психологічного здоров'я. Індивідуальний розвиток і психічне здоров'я.
28. Виявлення схильності до депресії. Загроза для здоров'я. Шляхи корекції.
29. Рівень збудженості під час змагань, небезпека для здоров'я, шляхи корекції.
30. Шкідливі звички. Алкоголізм, наркоманія, тютюнопаління. Соціальна небезпека.
31. ВІЛ/ СНІД. Шляхи розповсюдження. Загроза для здоров'я.

## **VII. ПИТАННЯ (ЗАВДАННЯ) ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ (ІСПИТ)**

1. Дайте визначення поняття загартовування.
2. Яке значення має загартовування.
3. Охарактеризувати основні принципи загартовування.
4. Особливості загартовування повітрям.
5. Які види повітряних ван ви знаєте?
6. Від чого залежить біологічна дія сонячних променів на організм людини ?
7. Охарактеризувати вплив ультрафіолетового опромінення на організм людини.
8. Особливості впливу води на організм людини.
9. Які види водних процедур ви знаєте.
10. Проаналізувати прискорений засіб загартовування.
11. Доведіть користь від ходіння босоніж.
12. Визначення поняття валеологія.
13. Об'єкт, предмет та методи валеології.

14. Основні завдання валеології.
15. Визначення поняття здоров'я.
16. Фактори, які визначають здоров'я.
17. Критерії оцінки стану здоров'я.
18. Рівні характеристики здоров'я.
19. Види здоров'я.
20. Визначення поняття хвороба.
21. Стадії хвороби.
22. Перехідні стани між здоров'ям та хворобою.
23. Категорії «способу життя».
24. Вплив здорового способу життя на організм та життя людини.
25. Основа здорового способу життя.
26. Вплив рухового режиму на здоровий спосіб життя.
27. Гіпокінезія, види гіпокінезії.
28. Проби для самоконтролю фізичного стану.
29. Визначення біоритм, гомеостаз.
30. Шляхи підтримки гомеостазу.
31. Вплив на організм людини факторів навколишнього середовища.
32. Види біоритмів.
33. Механізми формування біоритмів.
34. Активність людини протягом доби.
35. Особливість біоритмів людини.
36. Добовий ритм людини.
37. Визначення поняття адаптація.
38. Аспекти адаптації.
39. Види адаптації.
40. Стадії адаптації.
41. Адаптованість як показник здоров'я.
42. Резервні можливості організму.
43. Адаптивні типи.
44. Особливості психіки людини.
45. Класифікація типів нервової діяльності людини.
46. Неврози, види неврозів.
47. Діяльність великих півкуль головного мозку.
48. Сон, фази сну.
49. Теорії і механізми сну.
50. Сновидіння.
51. Патології сну.
52. Стрес як особливість психіки людини.
53. Три основних положення про стрес.
54. Стадії розвитку стресу.
55. Класифікація стресорів.
56. Види стресів.
57. Ознаки стресу.
58. Засоби боротьби зі стресом.
59. Концепція раціонального харчування.
60. Значення білків в харчуванні людини.
61. Жири як джерело енергії.
62. Значення вуглеводів.

63. Потреба організму людини у воді.
64. Вода у харчових продуктах.
65. Питний режим.
66. Значення вітамінів у щоденному раціоні.
67. Вегетаріанство як спосіб життя.
68. Мета та стадії голодування.
69. Загальні проблеми наркоманії.
70. Психічна залежність від наркотика.
71. Фізична залежність від наркотика.
72. Дія морфіну на організм людини.
73. Залежність від препаратів коноплі.
74. Вплив кокаїну на організм людини.
75. Вплив інших наркотичних речовин на організм людини.
76. Вплив токсикоманії на здоров'я людини.
77. Тютюнопаління і його вплив на організм людини.

### **VIII. СХЕМА НАРАХУВАННЯ ТА РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ОСВІТИ**

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Тематична атестація	10	4	40
2.	Виконання завдання з самостійної (доповіді)	5	4	20
3.	Модульна контрольна робота	25	1	25
4.	Реферат (тези)	10	1	10
5.	За вибором викладача	5	1	5
Максимальна кількість балів 100: коефіцієнт 1,6=60+40(Іспит)				100

### **IX. ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		для ІСПИТУ	для ЗАЛІКУ
<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>		

### **X. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

#### **Базова:**

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.

### **Допоміжна:**

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.

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