



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

**Кафедра екології, охорони навколишнього
середовища
та здорового способу життя**

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назва курсу	Основи здорового способу життя
Викладач	Ковальов Володимир Олексійович, доцент, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, член Національного Олімпійського комітету України Липчанська Лілія Митрофанівна, старший викладач, Майстер спорту СРСР з велоспорту
Контактний тел.	+38(063) 2271007 (+38) 066-954-95-79
E-mail:	v.a.kovaliov@gmail.com lypchanskalimy@gmail.com
Обсяг та ознаки дисципліни	Обов'язкова дисципліна загальної підготовки. Форма контролю: залік. Годин – 90, у т.ч. лекції – 18 годин, практичні заняття – 48 годин, самостійна робота – 26 години. Формат: очний (offline / face to face) / дистанційний (online). Мова викладання: українська.
Консультації	Консультації проводяться відповідно до Графіку, розміщеному в інформаційному ресурсі moodle.kntu.kr.ua; у режимі відеоконференцій Zoom, через електронну пошту, Viber, Telegram за домовленістю.
Пререквізити	Особливі вимоги відсутні.

1. Мета і завдання дисципліни

Основною метою навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» є вивчення та розуміння основних принципів, що сприяють збереженню та підтримці фізичного, психічного та соціального здоров'я здобувачів вищої освіти, формування у них комплексних знань та практичних навичок, необхідних для ведення активного, здорового та збалансованого способу життя, у тому числі здорового харчування, фізичної активності, стресостійкості, профілактики хвороб та інших аспектів, що сприяють підтримці оптимального рівня фізичного та психічного благополуччя, розвиток у здобувачів критичного мислення та вміння приймати рішення щодо відповідального ставлення до свого здоров'я та здатності впроваджувати здорові звички у повсякденне життя.

У процесі навчання здобувачі вищої освіти мають:
здобути знання:

- З основ здоров'я людини і методів його оцінювання;
- З впливу оздоровчих ефектів поведінки на якість життя людини;
- З принципів раціонального харчування;
- З основ застосування програм рухової активності різнобічного спрямування;
- З особливостей рухової активності осіб різного віку, стану здоров'я;

здобути вміння:

- Застосовувати складові здорового способу життя з метою досягнення особистісних і професійних цілей;
- Використовувати засоби рухової активності з метою формування особистого здоров'я;
- Здійснювати контроль та самоконтроль за станом фізичного та емоційного здоров'я організму;
- Аналізувати і планувати засоби рухової активності з метою підвищення фізичної та розумової працездатності, розвитку фізичних якостей.

2. Результати навчання

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен отримати

Інтегральну компетентність

ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми в ході професійної діяльності у галузі фінансів, банківської справи та страхування або у процесі навчання, що передбачає застосування окремих методів і положень фінансової науки та характеризується невизначеністю умов і необхідністю врахування комплексу вимог здійснення професійної та навчальної діяльності.

Загальні компетентності

ЗК02. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК12 Здатність працювати автономно.

ЗК14. 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.

Спеціальні компетентності

СК09. Здатність здійснювати ефективні комунікації.

СК11. Здатність підтримувати належний рівень знань та постійно підвищувати свою професійну підготовку.

Програмні результати навчання

ПР19. Виявляти навички самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань.

ПР23. Визначати досягнення і ідентифікувати цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

3. Політика курсу та академічна доброчесність

Очікується, що здобувачі вищої освіти будуть дотримуватися принципів академічної доброчесності, усвідомлювати наслідки її порушення.

При організації освітнього процесу в Центральнотраїнському національному технічному університеті здобувачі вищої освіти, викладачі та адміністрація діють відповідно до: Положення про організацію освітнього процесу; Положення про організацію вивчення вибіркових навчальних дисциплін та формування індивідуального навчального плану ЗВО; Кодексу академічної доброчесності ЦНТУ.

4. Програма навчальної дисципліни

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Завдання
1	2	3	4
Змістовний модуль № 1. Основні засади здоров'я та формування мотивації до здорового способу життя.			
1	Тема 1. Загальні основи здоров'я. Здоров'я - як державне завдання і особистісна потреба людини. 1. Визначення стану здоров'я людини, як багатоаспектного і обумовленого багатьма чинниками та такого, що для вирішення вимагає комплексного підходу. 2.Спосіб життя як біосоціальна категорія. 3.Поняття про біологічний вік людини та його залежність від способу життя. 4.Складові здорового способу життя:	11	1. Самостійно опрацювати теоретичний матеріал 2. Підготувати реферат на теми: 2.1.Біологічний вік та його трансформація: вплив способу життя на процеси старіння людини. 2.2.Гармонія життя: складові та значення здорового способу життя в аспекті фізичного, психологічного, духовного та соціального благополуччя. 2.3. Фізична культура та спорт як ключові структури у створенні та зміцненні здорового способу життя. 3. Виконання практ. завдань (ведення щоден. самоконтр.)

	фізичне, психологічне, духовне і соціальне благополуччя та їх сутність. 5.Визначення рівнів здоров'я. 6.Роль фізичної культури і спорту у формуванні здорового способу життя.		
2	Тема 2. Тіло людини. Механізми функціонування організму людини. 1. Еволюція людини. 2.Клітина та ДНК. 3.Життєво важливі органи. 4.Скелет, суглоби, м'язи, системи організму людини, їх взаємодія та вплив фізичних вправ на механізм функціонування організму людини. 5.Чоловіча та жіноча репродуктивна функція людини.	11	1. Самостійно опрацювати теоретичний матеріал 2. Підготувати реферат на теми: 2.1. Еволюція людини: від давніх початків до сучасності – фізіологія, культура та вплив на сучасне суспільство. 2.2. Анатомія та фізіологія людського організму: взаємодія скелету, суглобів, м'язів та систем під впливом фізичних вправ. 2.3. Біологічна гармонія: особливості та взаємодія чоловічої та жіночої репродуктивної функції в організмі людини
3	Тема 3. Фізичне благополуччя. Вплив фізичної культури на здоров'я людини. 1. Функціональні можливості органів і систем людського організму. 2.Базові показники фізичного здоров'я. 3.Оцінювання фізичного стану здоров'я. 4.Вплив фізичних вправ, на стан фізичного здоров'я, загартовування, дотримання правил гігієни, масаж та самомасаж. 5.Працездатність як ознака фізичного здоров'я.	11	1. Самостійно опрацювати теоретичний матеріал 2. Підготувати реферат на теми: 2.1. Функціональні можливості органів та систем людського організму в аспекті забезпечення життєдіяльності. 2.2. Збереження здоров'я: фізичні вправи, загартовування, гігієна та масаж як засоби підтримання фізичного добробуту. 2.3.Працездатність як ознака фізичного здоров'я 3. Виконання практ. завдань (ведення щоден. самоконтр.)
4	Тема 4. Роль харчування у забезпеченні здоров'я людини. Вплив якісних та кількісних параметрів харчування на здоров'я людини. 1.Загальна характеристика органів травлення. 2.Поживні речовини та їх значення. 3.Їжа та режим харчування. 4.Збалансоване і роздільне харчування. 5.Роль фізичних вправ щодо поліпшення роботи системи травлення.	11	1. Самостійно опрацювати теоретичний матеріал 2. Підготувати реферат на теми: 2.1. Органи травлення: загальна характеристика та роль в функціонуванні організму людини. 2.2. Роль фізичних вправ щодо поліпшення роботи системи травлення. 2.3. Збалансоване та роздільне харчування. Їжа та режим харчування
Змістовний модуль № 2. Формування вмінь та навичок здорового способу життя засобами рухової активності.			
5	Тема 5. Духовне благополуччя та рухова активність. 1. Поняття про духовне здоров'я та духовність. 2. Самопізнання – складова частина духовного здоров'я. 3. Фактори, що зумовлюють духовне зростання людини. 4. Основні критерії духовного здоров'я. 5. Духовне благополуччя і фізичне виховання	11	1. Самостійно опрацювати теоретичний матеріал 2. Підготувати реферат на теми: 2.1. Духовне здоров'я та духовність: ключі до гармонії та благополуччя. 2.2. Фактори, що зумовлюють духовне зростання людини. 2.3. Гармонія духовного благополуччя та фізичного виховання: Синергія для повноцінного розвитку особистості.
6	Тема 6. Вплив екологічних факторів на здоров'я людини. 1. Вплив різних факторів на стан здоров'я людини. 2.Спосіб життя, екологічні, хімічні та біологічні фактори середовища. 3.Погода, побут та здоров'я людини.	12	1. Самостійно опрацювати теоретичний матеріал 2. Підготувати реферат на теми: 2.1. Екологічні фактори впливу на стан фізичного і духовного здоров'я людини. 2.2. Екосистема життя: вплив способу життя на екологію та взаємодія хімічних і біологічних факторів у сучасному середовищі. 2.3.Вплив погодних умов на побут та здоров'я людини: гармонія або виклики сучасності

			3. Виконання практ. завдань (ведення щоден. самоконтр.)
7	Тема 7. Психологічне благополуччя і фізична активність. 1. Визначення психічного стану людини. 2. Відчуття психологічної рівноваги та можливість адаптуватися до стресів. 3. Адекватне сприйняття дійсності, здатність засвоювати знання, логічно мислити, дотримуватися соціальних норм і правил. 3. Вміння аналізувати проблеми і приймати зважені рішення. 4. Ознаки порушення психіки. 5. Роль фізичної культури і спорту у формуванні психічного благополуччя.	11	1. Самостійно опрацювати теоретичний матеріал 2. Підготувати реферат на теми: 2.1. Психологічне благополуччя і фізична активність. Роль і значимість фізичної підготовленості у протистоянні стресу. 2.2. Адекватне сприйняття дійсності, здатність засвоювати знання, логічно мислити, дотримуватися соціальних норм і правил. 2.3. Психологічна рівновага: відчуття та адаптація до стресів у сучасному житті 3. Виконання практ. завдань (ведення щоден. самоконтр.)
8	Тема 8. Людина і суспільство. Роль фізичної культури і спорту в соціалізації людини. 1. Людина і суспільство. Здатність до соціальної адаптації, вміння спілкуватися і працювати в команді. 2. Усвідомлення ролі сім'ї, родини, колективу, суспільства в цілому та державних інституцій. 3. Сприйняття себе у глобальному світі. 4. Роль фізичної культури і спорту в питаннях соціальної адаптації людини.	12	1. Самостійно опрацювати теоретичний матеріал 2. Підготувати реферат на теми: 2.1. Роль фізичної культури і спорту в соціалізації людини 2.2. Здатність до соціальної адаптації. 3. Виконання практ. завдань (ведення щоден. самоконтр.)
	Разом	90	

5. Критерії та засоби оцінювання

Види контролю: поточний, підсумковий.

Методи контролю: спостереження за навчальною діяльністю здобувачів, усне опитування, письмовий контроль, тестовий контроль.

Форма підсумкового контролю: залік.

Рейтинг здобувача із засвоєння дисципліни визначається за 100 бальною шкалою, у тому числі: перший рубіжний контроль – 50 балів, другий рубіжний контроль – 50 балів.

Семестровий залік полягає в оцінці рівня засвоєння здобувачем вищої освіти навчального матеріалу на лекційних і практичних заняттях і виконання індивідуальних завдань за стобальною та дворівневою («зараховано», «не зараховано») та шкалою ЄКТС результатів навчання.

Знання здобувачів вищої освіти оцінюється при проведенні залікового контролю як з теоретичної, так і з практичної підготовки за такими критеріями:

Поточний контроль проходження практичного курсу здійснюється шляхом анкетування, опитування здобувачів вищої освіти на практичних заняттях, виявлення теоретичних знань та визначення опанування методами оцінювання стану фізичної підготовленості, виконання вправ дихальної гімнастики, складання та виконання комплексів фізичних вправ, уміння складання раціону харчування з урахуванням забезпечення організму людини потребами харчовими складовими: білками, жирами,

вуглеводами, вітамінами, макро та мікро елементами.

Формами поточного контролю засвоєння елементів змістовного модуля можуть бути: контрольна робота, тестування знань здобувачів вищої освіти, усне опитування, оцінювання фізичної підготовленості.

Контроль з перевірки виконання самостійної роботи включає правильні відповіді на контрольні питання та перевірку правильності ведення власного щоденника з основ здорового способу життя.

Модульний контроль навчальної роботи здобувачів вищої освіти передбачає рейтингове оцінювання знань, умінь і навичок.

Підсумковий контроль відбувається за підсумками проходження здобувачем вищої освіти за проходження всіх етапів поточного та модульного контролю. Залікова оцінка визначається в балах - від 0 до 100. У відомості та екзаменаційно-заліковому документі здобувача вищої освіти робиться запис: виставляється кількість балів і відповідна оцінка за національною та ЄКТС шкалою.

Критерії оцінки заліку:

- **«зараховано»** - здобувач має стійкі знання про основні поняття дисципліни, може сформулювати взаємозв'язок між поняттями.

- **«не зараховано»** - здобувач має значні пропуски в знаннях, не може сформулювати взаємозв'язок між поняттями, що вивчаються в курсі, не має уявлення про більшість основних понять дисципліни, що вивчається.

Шкала оцінювання: ЄКТС, національна та ЦНТУ

Оцінка за шкалою ЄКТС	Визначення	Оцінка	
		За національною системою (залік)	За системою ЦНТУ
A	ВІДМІННО – відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок	Зараховано	90-100
B	ДУЖЕ ДОБРЕ – вище середнього рівня з кількома помилками	Зараховано	82-89
C	ДОБРЕ – в загальному правильна робота з певною кількістю грубих помилок		74-81
D	ЗАДОВІЛЬНО – непогано, але зі значною кількістю недоліків	Зараховано	64-73
E	ДОСТАТНЬО – виконання задовольняє мінімальні критерії		60-63
FX	НЕЗАДОВІЛЬНО – потрібно попрацювати перед тим, як перескласти	Не зараховано	35-59
F	НЕЗАДОВІЛЬНО – необхідна серйозна подальша робота		1-34

Критерії оцінювання знань і вмінь здобувачів визначені Положенням про організацію освітнього процесу в ЦНТУ (с. 31-33).

6. Рекомендовані джерела інформації:

Основні

1. БЛЕКБЕРН Елізабет, ЕПЕЛ Елісса. Кинь виклик старості. Як у 60 мати вигляд

- на 30 і почуватися на 18. Пер. з англ. Ярослава Лебеденка. АТ «Харківська книжкова фабрика «Глобус».2020. – 430 с.
2. В.Г. Грибан ВАЛЕОЛОГІЯ (текст): підручник / В.Г. Грибан – 2-ге вид. перероб. Та доп. – К.: «Центр учбової літератури», 2012. – 342 с.
 3. Верховська М.В. Засоби оздоровчої та спортивної аеробіки в освітньо-тренувальному процесі студентів в закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник / М.В. Верховська, О.С. Нестеров, В.Н. Газаєв [та ін.], ТДАТУ. – Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. – 128 с.
 4. Газаєв В.Н. Ігрові форми як засіб фізичного виховання в освітньому процесі студентів в закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник / В.Н. Газаєв, О.С. Нестеров, М.В. Верховська [та ін.], ТДАТУ. – Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. – 88 с.
 5. Єжова О. Здоровий спосіб життя. Навчальний посібник. Суми: Університетська книга. 2017. – 127 с.
 6. Димань Т.М. Екологія людини : підручник / Т.М. Димань. – К. : ВЦ «Академія», 2009. – 376 с.
 7. Загальна теорія здоров'я та здоров'я збереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
 8. Загородній В. В. Оздоровчий біг у системі фізичного виховання студентів ВНЗ: навчальний посібник [Текст] / В. В. Загородній, Л. П. Ярославська – Черкаси: ФОП Гордієнко Є. І., 2016. – 247 с.
 9. Коритко З. Медико-біологічні основи рухової активності: навч. посіб. Зоряна Коритко. – Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – 223 с.
 10. Л.Ю. Іващук, С.М. Онишкевич Валеологія. Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 400 с.
 11. Москоні Ліса. Їжа для мозку. Наука розумного харчування / пер. з англ. Валерія Глінка. – 4-е вид. – К.: Наш формат, 2022. – 336 с. (Lisa Mosconi. BRAIN FOOD: The Surprising Science of Eating for Cognitive Power. Avery. New York. 2018.)
 12. Найду Ума. Їжа для ментального здоров'я. Як харчуватися, щоб жити без стресу, депресії і тривожності / пер. з англ. Наталія Яцюк. – 2-ге вид. – К. : Наш формат, 2022. – 344 с. (Uma Naidoo, MD. THIS IS YOUR BRAIN ON FOOD. An Indispensable Guide to the Surprising Foods That Fight Depression, Anxiety, PTSD, OCD, ADHD, and More/ Little, Brown Spark New York 2020.)
 13. Нестеров О.С. Використання заходів фізичного виховання під час праці та відпочинку студентів в закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник. / О.С. Нестеров, М.В. Верховська, В.Н. Газаєв, О.С. [та ін.], ТДАТУ. – Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. – 180 с.
 14. Оздоровчо-рекреаційні технології: навч.посіб./ Любов Чеховська,Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. – Львів: ЛДУФК, 2019. – 220 с.
 15. Павлова Ю. Грамотність у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. / Юлія Павлова. – Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського,2022. 160 с.
 16. Приступа Є.Н. та ін. Фізична рекреація: навч. Посіб. – Дрогобич: Коло,2010. – 448 с.
 17. Т.Ю. Круцевич Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч.

Посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К. Олімп. Л-ра. 2011. – 224 с. Бібліогр.: с 223.

18. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. – Львів: ЛДУФК, 2018. – 208 с.

Додаткові

19. Гарбарець М.О., Захарія А.В., Гарбарець Н.М. Лікарські рослини і здоров'я дитини. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. – 336 с.
20. Бульсевич В. Прокачайся клітковиною. Рослинна програма оздоровлення й схуднення / Віл Бульсевич; пер. з англ. І. Павленко. – Київ: Форс Україна, 2021. – 432 с.
21. Євдокименко П.В. Велика книга здоров'я лікаря Євдокименка. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2013. – 656 с.
22. Золота енциклопедія народної медицини / Укладач С.А. Мірошніченко. – Донецьк: ТОВ ВКФ «БАО». 2008. – 704 с.
23. Ріст і розвиток людини: Підручник / В.С. Тарасюк, Н.В. Титаренко, І.Ю. Андрієвський та ін.; За ред. В.С. Тарасюка, І.Ю. Андрієвського. – К.: Медицина, 2008. – 400 с.
24. Сітнікова Н. С. Розвиток спорту як один із пріоритетних напрямів державної політики / Н. С. Сітнікова // Держава та регіони. Серія : Державне управління: – 2012. – № 4. – С. 87–90.

Інформаційні ресурси

1. Екологічна безпека харчових продуктів. Фонди та колекції бібліотеки Уманського НУС. URL: <https://library.udau.edu.ua/fondi-ta-kolekcii/virtualni-vistavki/ekologichna-bezpeka-harchovih-produktiv.html>
2. Харчування людини: сьогодення та майбутнє. Інформаційні матеріали НАМН України. URL: <https://amnu.gov.ua/harchuvannya-lyudyny-sogodennya-ta-majbutnye/>
3. Стан проблеми біологічного забруднення харчових продуктів, його вплив на здоров'я населення і військовослужбовців Збройних Сил України / В. Л. Савицький, О. М. Власенко, В. В. Бабієнко, Н. Д. Козак, О. М. Іванько // Досягнення біології та медицини. - 2015. - № 1. - С. 52-56. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/dbtm_2015_1_14
4. ЮНІСЕФ в Україні. Відеокурс про здорове харчування з Євгеном Клопотенком. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/klopotenko-healthy-eating?gclid=Cj0KCQjwgNanBhDUARIsAAeIcAtGd4WRYE7HYkDA84SfbrmP-UNna9PoMG1WawqaFdcd6AzrIM6yADYaa>
5. Здоров'я безцінне надбання людини. Блог Буковинського державного медичного університету: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/6769-zdorovyja-beztsinne-nadbannya-lyudini/>

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри екології, охорони навколишнього середовища та здорового способу життя Протокол № 1 від «30» серпня 2023 р.