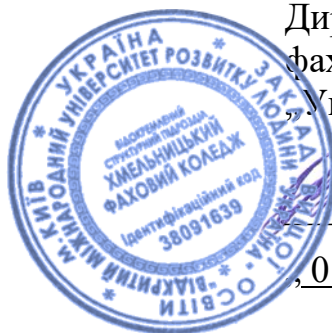


**ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «УКРАЇНА»
Хмельницький фаховий коледж
Циклова комісія з фізичної культури і спорту**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Хмельницького
фахового коледжу Університету
«Україна»



_____ Ольга ПОЛЬОВИК

, 01 ” _____ 09 _____ 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК. 2.14. Загальна теорія здоров'я та здорового способу життя

(шифр і назва навчальної дисципліни)

освітня програма _____ Фізична культура і спорт _____

(назва освітньої програми)

освітнього рівня _____ фаховий молодший бакалавр _____

(назва освітнього рівня)

галузь знань _____ 01 Освіта/Педагогіка _____

(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність(ності) _____ 017 Фізична культура і спорт _____

(шифр і назва спеціальності(тей))

Спеціалізація(ї) _____ _____

(назва спеціалізації)

інститут, філія, факультет, коледж Хмельницький фаховий коледж

(назва навчально-виховного підрозділу)

Вид дисципліни: обов'язкова

Обсяг, кредитів: 120/4

Форма підсумкового контролю: екзамен

Хмельницький 2025 рік

Робоча програма навчальної дисципліни Загальна теорія здоров'я та здорового способу життя

(назва навчальної дисципліни)

для здобувачів освіти за галуззю знань 01 Освіта / Педагогіка,
спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

„28” серпня 2025 року – 33 с.

Розробники:

Дуб Ігор Михайлович – спеціаліст вищої категорії, викладач циклової комісії з фізичної культури і спорту Хмельницького фахового коледжу, к.н. з фіз. вих. та спорту


Викладачі:

Дуб Ігор Михайлович – спеціаліст вищої категорії, викладач циклової комісії з фізичної культури і спорту Хмельницького фахового коледжу, к.н. з фіз. вих. та спорту

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії з фізичної культури і спорту

Протокол від „28” серпня 2025 року № 1

Голова циклової комісії з
фізичної культури і спорту



(підпис) **Володимир ПУЧА**
(прізвище та ініціали)

„28” серпня 2025 року

Робочу програму погоджено з керівником групи розробки та розвитку ОПП
Фізична культура і спорт

(назва освітньої програми)

„28” серпня 2025 року

Керівник групи розробки
та розвитку ОПП
Фізична культура і спорт



(та підпис) **Володимир ПУЧА**
(прізвище ініціали)

ПРОЛОНГАЦІЯ РОБОЧОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

Навчальний рік	20_/20_	20___/20___	20___/20___	20___/20___
Дата засідання циклової комісії				
№ протоколу				
Підпис голови циклової комісії				

Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу <http://vo.ukraine.edu.ua/> за адресою:
<https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=28156>

Робочу програму перевірено

„28” серпня 2025 року

Завідувач відділу освітньої
діяльності Хмельницького фахового
коледжу Університету «Україна»



Наталія ЛУЦКЕВИЧ

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Загальний обсяг кредитів – 4	Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка	Вид дисципліни обов'язкова	
	Спеціальність 017 Фізична культура і спорт	Цикл підготовки професійний	
Модулів – 1	Спеціалізація немає	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		2-й	–
Індивідуальне науково-дослідне завдання: реферат	Мова викладання, навчання та оцінювання: українська	Семестр	
Загальний обсяг годин – 120		4-й	–
Тижневих годин для денної форми здобуття освіти: аудиторних – 3 самостійної роботи – 5		Лекції	
Частка аудиторних занять становить: для денної форми здобуття освіти – 35%	Освітній ступінь: фаховий молодший бакалавр	28 год.	–
		Практичні, семінарські	
		14 год.	–
		Лабораторні	
		–	–
		Самостійна робота	
		78 год.	–
Індивідуальні завдання:			
Вид семестрового контролю: екзамен			

Програма дисципліни виконується в повному обсязі не залежно від форми навчання.
Аудиторне навантаження заочної форми становить:

1-2 курси навчання ОС «бакалавр» і «молодший бакалавр», ОПС «фаховий молодший бакалавр» та ОКР «молодший спеціаліст» – 20% від аудиторного навантаження денної форми навчання.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета: засвоєння здобувачами освіти теоретичних знань, формування у здобувачів освіти цілісного уявлення про здоров'я людини та його фізичну, психологічну, соціальну, духовну складову та навичок здорового способу життя і практичних умінь щодо перевірки стану фізичного здоров'я людини.

Завдання дисципліни:

- ознайомити здобувачів освіти з методами наукового пізнання в плані визначення поняття «загальна теорія здоров'я», «здоров'я», «різні форми здоров'я»;
- сформувати у здобувачів освіти цілісне уявлення про здоров'я та здоровий спосіб життя;
- дослідити чинники, що формують здоров'я та ті, що негативно впливають на здоров'я людини;
- використовувати сучасні методи науки і практики в оптимізації праці фахівців сфери фізичної культури;
- пошук шляхів, прийомів, способів і засобів активізації пізнавальної діяльності здобувачів освіти;
- вивчення традиційних та нетрадиційних методів та методики навчання у вищій школі;
- вивчення інноваційних технологій та методів навчання у вищій школі;
- оволодіння знаннями та навичками щодо перебудови навчально-виховного процесу відповідно до вимог Болонського процесу.

3. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ, ВІДПОВІДНІСТЬ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ КОМПОНЕНТАМ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач освіти повинен

знати:

- сучасну концепцію раціонального харчування та дієтології, принципи та етапи побудови раціонального харчування для людей різного віку, виду трудової діяльності, режиму рухової активності
- методи та шляхи формування здорового способу життя.

вміти: вести здоровий спосіб життя, фізично самовдосконалюватися та спонукати дітей та молодь до ведення здорового способу життя.

- розвивати особисту стресо стійкість, саморегуляцію, уникати та не допускати систематичного перевантаження організму, підтримувати психоемоційне здоров'я
- надавати рекомендації щодо профілактики та принципів боротьби зі шкідливими звичками, щодо профілактики та усунення наслідків психоемоційного стресу

Рядок дисципліни в „Матриці відповідності загальних програмних компетентностей компонентам освітньої програми”

ОК. 2.14.	ЗК 2
	+

Рядок дисципліни в „Матриці відповідності спеціальних (фахових) програмних компетентностей компонентам освітньої програми”

ОК. 2.14.	СК 3	СК 10
	+	+

Рядок дисципліни в „Матриці забезпечення програмних результатів навчання (ПРН) відповідними компонентами освітньої програми”

	ПРН 1	ПРН 10	ПРН 13	ПРН 14
ОК. 2.14.	+	+	+	+

4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

4.1. Анотація дисципліни

Змістовий модуль 1. Здоров'я – найвища цінність людини.

Тема 1. Поняття про здоров'я, форми і методи його формування, збереження та зміцнення.

Загальна теорія здоров'я як навчально-наукова дисципліна. Життя і здоров'я людини. Еволюція науки про здоров'я. Концептуальні моделі здоров'я. Вплив різних чинників на формування здоров'я. Демографічна ситуація в Україні. Критерії здоров'я. Довголіття і здоров'я.

Тема 2. Фізична складова здоров'я.

Фізична складова здоров'я: принципи формування, діагностика індивідуального здоров'я, шляхи покращення. Поняття про фізичне здоров'я та фізичний розвиток (оцінка фізичного розвитку; індекс тілесної маси; визначення дефіциту та надлишку маси тіла). Біологічний вік. Оцінка стану серцево-судинної і дихальної системи та опорно-рухового апарату. Перехідний стан між здоров'ям та хворобою. Рухова активність та здоров'я. Поняття «оптимальний руховий режим». Гіпокінезія. Основи побудови оздоровчого тренування. Основи раціонального харчування.

Тема 3. Діагностика індивідуального здоров'я.

Класифікація діагностичних моделей. Донозологічна діагностика здоров'я за функціональними показниками. Діагностика рівня здоров'я за прямими показниками. Діагностика рівня здоров'я за резервами біоенергетики.

Тема 4. Поняття про адаптацію.

Основні види адаптації. Стадії процесу розвитку адаптації. Взаємозв'язок між поняттями «адаптація» і «здоров'я». Адаптивні типи.

Тема 5. Загартовування.

Загартовування та його основне значення. Основні принципи загартовування. Загартовування повітрям. Повітряні ванни, класифікація. Біологічна дія сонця. Значення для організму ультрафіолетових та інфрачервоних променів. Загартовування водою. Водні процедури.

Тема 6. Біоритми.

Поняття «біоритми» та «гомеостаз». Зв'язок факторів зовнішнього середовища з формуванням біоритмів. Види біоритмів. Механізми формування біоритмів. Циркадійні біоритми. Біоритмологічні типи. Сезонні біоритми. Зв'язок між біоритмами і працездатністю людини. Фізіологічні основи біологічних ритмів фізичної і розумової працездатності дітей і дорослих. Біологічний годинник.

Тема 7. Імунна система і здоров'я.

Історія відкриття імунітету. Теорії імунітету. Поняття про імунну систему. Неспецифічний імунітет. Специфічний імунітет. Види імунітету. Ознаки ослаблення імунної системи.

Тема 8. Раціональне харчування.

Поняття про раціональне харчування. Правильний режим харчування. Збалансоване харчування. Біологічне значення основних харчових речовин. Позитивний і негативний азотистий баланс. Потреба організму в білках, жирах, вуглеводах, мінеральних речовинах.

Лікувальна дія дієтичного харчування. Водний і мінеральний обмін. Вітаміни. Групова номерна система лікувального харчування (лікувальні столи). Основні правила дієтичного харчування. Проблема раціонального поєднання харчових продуктів. Розвантажувальні дієти. Ожиріння і його профілактика. Значення овочів і фруктів в харчуванні людини, профілактиці і лікуванні захворювань. Вегетаріанство. Голодування.

Змістовий модуль 2. Психічне здоров'я. Сім'я та здоров'я.

Тема 9. Психічна діяльність людини.

Психіка людини. Психофізіологічна типологія людини. Неврози. Функціональна асиметрія головного мозку. Змінені стани свідомості. Сон, його фази. Теорії і механізми сну. Сновидіння. Патологічні форми сну. Гіпноз. Поняття про психічне здоров'я, позитивні і негативні емоції. Етапи психічного розвитку дітей. Формування структур головного мозку, що забезпечують психічну діяльність. Розвиток мови. Людина в соціумі.

Тема 10. Емоції і здоров'я.

Історичний нарис про стрес. Поняття стресу (Ганс Сельє). Стадії розвитку стресової реакції. Стресогенні фактори. Конструктивний і деструктивний стрес. Захворювання зв'язані зі стресом. Роль системи гіпоталамус-гіпофіз-кора наднирників. Фізіологічний і психічний стрес.

Стрес як психофізіологічна реакція особливості. Основна причина емоційного стресу. Позитивні і негативні емоції. Індивідуальний захист від стресу. Аутогенне тренування (Шульц). Основні методи подолання стресу: релаксація; концентрація; ауторегуляція подиху; аутотренінг. Тривожність спортсменів під час змагань, діагностика, шляхи корекції.

Тема 11. Репродуктивне здоров'я.

Загальне уявлення про репродуктивну здатність, репродуктивний потенціал. Фактори формування та збереження репродуктивного здоров'я. Гормональна регуляція в забезпеченні здоров'я. Статева культура як передумова репродуктивного здоров'я. Сім'я і здоров'я. Психогігієна сім'ї. Планування сім'ї. Контрацептиви. Венеричні хвороби, як фактор ризику репродуктивного здоров'я. Загальне уявлення про венеричні хвороби. Шляхи передачі, симптоми, діагностика, лікування, прогноз що до репродуктивного здоров'я.

Тема 12. Здоров'я і довголіття.

Загальне уявлення про старіння. Теорії старіння. Соматичне здоров'я. Вища нервова діяльність і психіка людей похилого віку.

Тема 13. Соціальна складова здоров'я.

Індикатори соціального здоров'я. Шкідливі звички і Алкоголізм. Тютюнопаління. Наркоманія, як соціальна проблема.

Дисципліни, вивчення яких обов'язково передують цій дисципліні:
біологія, анатомія, біохімія, вступ до фаху.

Міжпредметні зв'язки: біологія, анатомія, біохімія.

4.2. Структура навчальної дисципліни

4.2.1. Тематичний план

Назви змістових модулів і тем	Розподіл годин між видами робіт														Форми та методи контролю знань
	денна форма							заочна форма							
	Усього	аудиторна у тому числі					с.р.	Усього	аудиторна у тому числі					с.р.	
		л	сем	пр	лаб	інд			л	сем	пр	лаб	інд		
2		3	4	5	6	7			8	9	10	11	12		13
1															16
Модуль 1															
Змістовий модуль 1. Здоров'я – найвища цінність людини.															
Тема 1. Поняття про здоров'я, форми і методи його формування, збереження та зміцнення.	8	2	2	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	АР:опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР:огляд додаткової літератури
Тема 2. Фізична складова здоров'я.	6	2	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	АР:письмове тестування СР: письмове завдання для самост. опрацювання ІР:підготовка та проведення презентації
Тема 3. Діагностика індивідуального здоров'я.	8	2	2	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	АР:співбесіда СР: підготовка та проведення презентації ІР:складання кросворду за основними термінами теми
Тема 4. Поняття про адаптацію.	6	2	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	АР:співбесіда СР: підготовка та проведення презентації ІР:складання кросворду за основними термінами теми
Тема 5. Загартовування.	8	2	2	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	АР:співбесіда СР: підготовка та проведення презентації ІР:складання кросворду за основними термінами теми
Тема 6. Біоритми.	6	2	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	АР:співбесіда СР: підготовка та проведення презентації ІР:складання кросворду за основними термінами теми
Тема 7. Імунна система і здоров'я.	8	2	2	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	АР:співбесіда СР: підготовка та проведення презентації ІР:складання кросворду за основними термінами теми
Тема 8. Раціональне харчування.	8	2	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	АР:співбесіда СР: підготовка та проведення презентації ІР:складання кросворду за основними термінами теми
Модульний контроль	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	комп'ютерне тестування
Разом за змістовим модулем 1	58	16	8	-	-	2	32	-	-	-	-	-	-	-	
Змістовий модуль 2. Психічне здоров'я. Сім'я та здоров'я.															

Тема 9. Психічна діяльність людини.	8	2	2	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	АР:опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР:огляд додаткової літератури
Тема 10. Емоції і здоров'я.	10	2	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	АР:письмове тестування СР: письмове завдання для самост. опрацювання ІР:підготовка та проведення презентації
Тема 11. Репродуктивне здоров'я.	10	2	2	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	АР:письмове тестування СР: письмове завдання для самост. опрацювання ІР:підготовка та проведення навчального заняття з використанням тренінгових технологій
Тема 12. Здоров'я і довголіття.	12	2	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	АР:співбесіда СР: підготовка та проведення презентації ІР:складання кросворду за основними термінами теми
Тема 13. Соціальна складова здоров'я.	14	4	2	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	АР:співбесіда СР: підготовка та проведення презентації ІР:складання кросворду за основними термінами теми
Модульний контроль	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	комп'ютерне тестування
Разом за змістовим модулем 2	56	12	6	-	-	-	2	36	-	-	-	-	-	-	-	
Усього годин	114	28	14	-	-	-	4	68	-	-	-	-	-	-	-	
ІНДЗ	6	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	ІНДЗ: реферат
Усього годин	120	28	14	-	-	-	10	68	-	-	-	-	-	-	-	

4.2.2. Навчально-методична картка дисципліни „Загальна теорія здоров'я та здорового способу життя”

Разом: 120 год., лекції – 28 год., семінарські заняття – 14 год., самостійна робота – 78 год.

Модулі	Змістовий модуль 1								Змістовий модуль 2				
Назва модуля	Здоров'я – найвища цінність людини.								Психічне здоров'я. Сім'я та здоров'я.				
Кількість балів за модуль	24 бали								16 балів				
Лекції	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Теми лекцій	Поняття про здоров'я, форми і методи його формування, збереження та зміцнення.	Фізична складова здоров'я.	Діагностика індивідуального здоров'я.	Поняття про адаптацію.	Загартовування.	Біоритми.	Імунна система і здоров'я.	Раціональне харчування.	Психічна діяльність людини.	Емоції і здоров'я.	Репродуктивне здоров'я.	Здоров'я довголіття.	Соціальна складова здоров'я.
Теми семінарських занять	Поняття про здоров'я, форми і методи його формування, збереження та зміцнення.		Діагностика індивідуального здоров'я.		Загартовування.		Імунна система і здоров'я.		Психічна діяльність людини.		Репродуктивне здоров'я.		Соціальна складова здоров'я.
Самостійна робота	2 бали	2 бали	2 бали	2 бали	2 бали	2 бали	2 бали	2 бали	2 бали	2 бали	2 бали	2 бали	2 бали
ІНДЗ	10 балів												
Види поточного контролю	Модульні контрольні роботи (10 балів)												
Підсумковий контроль	Екзамен (40 балів)												

4.3. Форми організації занять

4.3.1. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Поняття про здоров'я, форми і методи його формування, збереження та зміцнення.	2
2	Діагностика індивідуального здоров'я.	2
3	Загартовування.	2
4	Імунна система і здоров'я.	2
5	Психічна діяльність людини.	2
6	Репродуктивне здоров'я.	2
7	Соціальна складова здоров'я.	2
Разом		14

Оцінка за теоретичний і практичний курс: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100-бальною системою		Оцінка за шкалою ECTS		
		екзамен		
90 – 100	<i>відмінно</i>	5	A	<i>відмінно</i>
82 – 89	<i>добре</i>	4	B	<i>добре (дуже добре)</i>
75 – 81	<i>добре</i>	4	C	<i>добре</i>
64 – 74	<i>задовільно</i>	3	D	<i>задовільно</i>
60 – 63	<i>задовільно</i>	3	E	<i>задовільно (достатньо)</i>
35 – 59	<i>незадовільно</i>	2	FX	<i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>
1 – 34	<i>незадовільно</i>	2	F	<i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>

4.3.2. Індивідуальна навчально-дослідна робота (навчальний проект)

Індивідуальна навчально-дослідна робота (ІНДР) є видом позааудиторної індивідуальної діяльності здобувача освіти, результати якої використовуються у процесі вивчення програмового матеріалу навчальної дисципліни. Завершується виконання здобувача освіти ІНДР прилюдним захистом навчального проекту.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ) з курсу – це вид науково-дослідної роботи здобувача освіти, яка містить результати

дослідницького пошуку, відображає певний рівень його навчальної компетентності.

Мета ІНДЗ: самостійне вивчення частини програмового матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

Зміст ІНДЗ: завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, семінарських, практичних та лабораторних занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчального курсу.

Види ІНДЗ, вимоги до них та оцінювання:

- складання ситуаційних завдань із різних тем курсу (**3 бали**);
- огляд літератури з конкретної тематики (**4 бали**);
- анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки (**4 бали**);
- Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу (**6 балів**);
- Участь у науковій конференції (**3 бали**);
- дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе (**3 бали**).
- дослідження з тематики дисципліни у вигляді реферату (охоплює весь зміст навчального курсу) – **10 балів**.

Орієнтовна структура ІНДЗ – дослідження у вигляді реферату: вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел.

Тематика ІНДЗ

1. Загальні відомості про тіло людини.
2. Серцево-судинна система.
3. Залози внутрішньої секреції.
4. Аферентні та еферентні нервові шляхи.
5. Черепні нерви.
6. Автономна частина периферичної нервової системи.
7. Органи зору, нюху, смаку. Загальний покрив.
8. Вчення про внутрішні органи.
9. Апарат руху та опори: кістки, сполучення кісток, м'язи, основи антропометрії.
10. Сечова система: внутрішні та зовнішні жіночі та чоловічі статеві органи.
11. Залози внутрішньої секреції.

Критерії оцінювання ІНДЗ (дослідження у вигляді реферату)

№ з/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів
-------	----------------------------	-----------------------------

		за кожним критерієм
1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	2 бали
2.	Складання плану реферату	1 бал
3.	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень у логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання	2 бали
4.	Дотримання правил реферування наукових публікацій	1 бал
5.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	2 бали
6.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел, посилання	2 бали
Разом		10 балів

Оцінка за ІНДЗ у вигляді реферату: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 10-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
9 – 10	відмінно	5	A	відмінно
7 – 8	добре	4	BC	добре
5 – 6	задовільно	3	DE	задовільно
0 – 4	незадовільно	2	FX	незадовільно з можливістю повторного виконання

4.3.3. Теми самостійної роботи здобувача освіти

№	Назва теми	Кількість годин
1	Поняття про здоров'я, форми і методи його формування, збереження та зміцнення.	4
2	Фізична складова здоров'я.	4
3	Діагностика індивідуального здоров'я.	4
4	Поняття про адаптацію.	4
5	Загартовування.	4
6	Біоритми.	4
7	Імунна система і здоров'я.	4
8	Раціональне харчування.	4
Модульний контроль		2
9	Психічна діяльність людини.	6

10	Емоції і здоров'я.	6
11	Репродуктивне здоров'я.	6
12	Здоров'я і довголіття.	10
13	Соціальна складова здоров'я.	8
Модульний контроль		2
ІНДЗ		6
Разом		78

КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧА ОСВІТИ

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали	Термін виконання (тижні)
Змістовий модуль 1.			
Фізична культура як суспільне явище та галузь діяльності.			
Тема 1. Поняття про здоров'я, форми і методи його формування, збереження та зміцнення. (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	I
Тема 2. Фізична складова здоров'я. (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	II
Тема 3. Діагностика індивідуального здоров'я. (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	III
Тема 4. Поняття про адаптацію. (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	IV
Тема 5. Загартовування. (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	V
Тема 6. Біоритми. (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	VI
Тема 7. Імунна система і здоров'я. (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	VII
Тема 8. Раціональне харчування. (4 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	VIII
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	5	VII
<i>Всього: 34 год.</i>	<i>Всього: 21 балів</i>		
Змістовий модуль 2.			
Система вищої освіти та кадрове забезпечення галузі фізичної культури і спорту.			
Тема 9. Психічна діяльність людини. (6 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	VIII
Тема 10. Емоції і здоров'я. (6 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	IX
Тема 11. Репродуктивне здоров'я. (6 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	X

Тема 12. Здоров'я і довголіття. (10 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	XI
Тема 13. Соціальна складова здоров'я. (8 год.)	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	XII
Підсумкова модульна контрольна робота (2 год.)	Тестування	5	XV
<i>Всього: 38 год.</i>	<i>Всього: 15 балів</i>		
Індивідуальна навчально-дослідна робота: 6 год.	Реферат	10	XV
<i>Разом: 78 год.</i>	<i>Разом: 46 бали</i>		

5. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

5.1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1. За джерелом інформації:

– *словесні*: лекція (традиційна, проблемна тощо) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (презентація PowerPoint), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;

– *наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація;

– *практичні*: вправи.

2. *За логікою передачі і сприйняття 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 здобувачів освіти із книгою; виконання індивідуальних навчальних проєктів. Методи викладання навчального матеріалу визначаються викладачем в залежності від виду занять, змісту теми, цілей і завдань, можливостей здобувачів освіти та часом, відведеним для вивчення теми.

В ході лекцій використовуються наступні методи:

- пояснювально-ілюстративна лекція включає усний виклад навчального матеріалу з ілюстрацією таблиць, слайдів, роздаткового матеріалу, з використанням ТЗН.

- лекція з елементами бесіди, яка включає усний виклад навчального матеріалу, великого за обсягом, складного за логічною побудовою у якому застосовується питально-відповідальний метод навчання з використанням ілюстративного матеріалу.

- проблемна лекція спрямована на розвиток логічного мислення здобувачів освіти, коли при читанні лекції перед здобувачами освіти формулюється проблема для самостійного осмислення того, що далі розкривається викладачем; у ході лекції здобувачам освіти може видаватися надрукований роздавальний матеріал або здійснюватися показ таблиць,

слайдів, які допомагають здобувачам освіти у вирішенні поставленої проблеми.

В ході практичних занять застосовуються наступні методи:

- практичні заняття організовується у формі доповідей, обговорень та виконання практичних завдань. Увага здобувачів освіти зосереджена на висвітленні матеріалу з наданням інформації про нові наукові розробки.

- репродуктивний метод застосовується при проведенні підсумкового семінару з змістового модуля з використанням тестового контролю у ІКЦ.

5.2. 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).

Під час викладання навчальної дисципліни „**Загальна теорія здоров'я та здорового способу життя**” застосовуються наступні методи стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності здобувачів освіти в:

1. Метод створення ситуації новизни навчального матеріалу – надання нових фактів та самостійний їх пошук створює відчуття збагачення знаннями спонукає здобувачів освіти до самовдосконалення.

2. Метод опори на життєвий досвід здобувачів освіти – використання викладачем у навчальному процесі життєвого досвіду здобувачів освіти – фактів, явищ, які вони спостерігали в житті, або в яких самі брали участь.

3. Метод емоційно-морального стимулювання – включення у зміст навчання моральних ситуацій прикладів з життя.

4. Метод зацікавлення – реалізується за допомогою цікавих прикладів, парадоксальних фактів (цікаві аналогії, проблемні запитання, досліди).

5. Метод емоційного сплеску та заохочення – підтримка, підбадьорювання, заохочення; педагог має демонструвати своє прагнення допомогти здобувачу освіти, бути впевненим у його силах та здібностях.

6. Метод пізнавальних ігор:

- *ділова гра* – діалог на професійному рівні, в якому відбуваються зіткнення різних думок, пропозицій, і взаємна критика гіпотез. Їх обґрунтування, що призводить до появи нових знань і уявлень;

- *рольова гра* – імпровізоване розігрування заданої ситуації;

- *інтерактивна гра* – метод навчання, заснований на досвіді, отриманому в результаті спеціально організованої соціальної взаємодії учасників з метою зміни індивідуальної моделі поведінки;

- *симуляція* – метод навчання, який моделює обмежені в часі, конкретні життєві ситуації, результат яких залежить від поведінки учасників процесу взаємодії.

5.3. Інклюзивні методи навчання

1. Методи формування свідомості: бесіда, диспут, лекція, приклад, пояснення, переконання.

2. Метод організації діяльності та формування суспільної поведінки особистості: вправи, привчання, виховні ситуації, приклад.

3. Методи мотивації та стимулювання: вимога, громадська думка. Вважаємо, що неприпустимо застосовувати в інклюзивному вихованні методи емоційного стимулювання – змагання, заохочення, переконання.

4. Метод самовиховання: самопізнання, самооцінювання, саморегуляція.

5. Методи соціально-психологічної допомоги: психологічне консультування, аутотренінг, стимуляційні ігри.

6. Спеціальні методи: патронат, супровід, тренінг, медіація.

7. Спеціальні методи педагогічної корекції, які варто використовувати для цілеспрямованого виправлення поведінки або інших порушень, викликаних спільною причиною. До спеціальних методів корекційної роботи належать: суб'єктивно-прагматичний метод, метод заміщення, метод «вибуху», метод природних наслідків і трудовий метод.

Методика навчання (як система) – організований набір методів, прийомів, засобів і форм навчання, який використовується для досягнення освітніх цілей.

Методика є структурованим застосуванням методів – організоване використання різних методів і прийомів, яке обумовлено специфікою освітнього процесу або діяльності. Вона описує як саме, в якій послідовності і в яких умовах застосовуються певні методи для досягнення результату.

Методика навчання може включати в себе різні методи, стратегії, підходи, засоби навчання (аудіовізуальні матеріали, інтернет-ресурси, дидактичні ігри тощо) і системи організації роботи (до прикладу: поетапне вивчення лексики, розвиток навичок письмового та усного мовлення).

Методика викладання навчальної дисципліни — вибір викладачем та застосування методів для ефективного засвоєння матеріалу здобувачами освіти.

Методика навчання для здобувачів освіти з порушеннями здоров'я має важливі відмінності, які враховують індивідуальні потреби кожного типу порушень і передбачає модифікацію форм роботи та типів завдань для таких здобувачів освіти.

Кожен тип інвалідності має свої специфічні потреби, і тому підхід до навчання має бути адаптованим, щоб забезпечити максимальну ефективність для здобувачів освіти. Враховуючи різні види порушень (порушення слуху, зору, рухової активності, когнітивні порушення тощо), методика вивчення буде різною. Використання адаптованих технологій, інклюзивних методів та індивідуальних підходів дозволяє забезпечити ефективне навчання для всіх здобувачів освіти, незалежно від типу інвалідності.

Методика навчання для здобувачів освіти з порушеннями слуху

Для здобувачів освіти з порушеннями слуху основним викликом є відсутність або обмеження слухового сприйняття, що може ускладнити процес

вивчення мови через усне спілкування та аудіоматеріали. Адаптованими методиками є:

Жестова мова: Якщо здобувач освіти має порушення слуху та використовує жестову мову як основний засіб комунікації, то вивчення дисципліни проводиться через переклад на жестову мову (із залученням відповідного спеціаліста чи фрагментів відео із дублюючим перекладом на жестову мову), зокрема для усного компоненту. Програми з навчання для таких здобувачів освіти можуть включати використання перекладачів жестової мови під час лекцій.

Субтитри: Всі відеоматеріали, які використовуються на заняттях (фільми, навчальні відео), мають субтитри, що дозволяє здобувачам освіти з порушеннями слуху ознайомлюватися з мовними структурами та словником.

Адаптовані навчальні матеріали: Використання візуальних методів, таких як ілюстрації, діаграми, картки з лексикою, допомагає краще засвоювати матеріал. Також створюються текстові файли або аудіоматеріали з субтитрами для покращення розуміння контексту.

Практика усного мовлення через письмове спілкування: Оскільки здобувачі освіти не чуять мовлення, замість усної практики для такої категорії здобувачів освіти фокусується увага на письмових завданнях, інтерактивних тестах і вправах, що включають роботу з текстами (письмові відповіді, розпізнавання лексики та граматики через текст).

Методика навчання для здобувачів освіти з порушеннями зору

У здобувачів освіти з порушеннями зору основною проблемою є труднощі з візуальним сприйняттям інформації, тому методика навчання адаптована до аудіо- та тактильних матеріалів.

Технології для читання з екрану: Використання програм для читання з екрану, таких як JAWS або NVDA, дозволяє здобувачам освіти з порушеннями зору слухати текстовий матеріал. Це забезпечує доступ до електронних підручників, презентацій та інших навчальних ресурсів.

Адаптація навчальних матеріалів: Усі текстові матеріали надаються у форматі для читання з екрану або у шрифті Брайля. Це дає можливість здобувачам освіти не тільки читати, але й активно працювати з навчальними матеріалами.

Озвучення текстів: Використання спеціальних додатків для озвучування текстів або аудіокниг допомагає здобувачам освіти вивчати нові слова та фрази на слух, а також слухати приклади правильного вимовляння.

Аудіовізуальні завдання: Для таких здобувачів освіти використовуються аудіовправи, зокрема з вимови та слухової практики. Це дозволяє розвивати навички аудіювання та вимови, хоча й без візуального сприйняття.

Інтерактивні вправи на слух: Заняття включають завдання, орієнтовані на слухове сприйняття мови (завдання на розпізнавання вимови, на відмінності в інтонації, акценті тощо).

Методика навчання для здобувачів освіти з порушеннями опорно-рухового апарату

Здобувачі освіти з порушеннями опорно-рухового апарату, як правило, мають фізичні обмеження, які можуть вплинути на їхню здатність використовувати традиційні навчальні засоби, але їхні когнітивні та мовні навички, як правило, не порушені. З цією метою освітній процес відповідно адаптований для зручності та доступності.

Онлайн-навчання та доступ до цифрових матеріалів: Онлайн платформи дозволяють здобувачам освіти з порушеннями опорно-рухового апарату навчатися без необхідності фізичного перебування в аудиторії, а також допомагають уникнути труднощів із переміщенням.

Інтерфейси з підтримкою доступу: Використання програмного забезпечення та навчальних платформ, що підтримують голосові команди або дають можливість здійснювати навчання за допомогою спеціальних пристроїв для вводу (як-от пристрої для управління комп'ютером через рухи очей чи голови).

Адаптація завдань для письмових відповідей: Враховуючи фізичні обмеження, здобувачі освіти можуть використовувати голосові помічники для виконання завдань або адаптовані клавіатури та інші технології для зручного введення тексту. Також враховується обсяг письмових завдань та швидкість проходження онлайн тестів, написання підсумкових робіт.

Методика навчання для здобувачів освіти з когнітивними порушеннями

Когнітивні порушення можуть включати труднощі з пам'яттю, увагою, сприйняттям інформації. Здобувачі освіти з такими порушеннями потребують адаптованих методик навчання, щоб забезпечити доступність матеріалу та поступове засвоєння нової інформації.

Розбиття матеріалу на малі блоки: Заняття структуруються (матеріал поділяється на малі частини), що дозволяє легше засвоювати інформацію та допомагає зберігати увагу на кожному етапі навчання.

Часті повторення та практичні вправи: Регулярне повторення пройденого матеріалу, використовуючи ігрові методи чи інші інтерактивні вправи.

Візуальні допоміжні засоби: Використання карток із лексикою, діаграм, малюнків допомагає здобувачам освіти з когнітивними порушеннями краще засвоювати мову.

Мультисенсорні підходи: Для здобувачів освіти з когнітивними порушеннями використовуються різні сенсорні канали (слух, зір, дотик), щоб стимулювати запам'ятовування та розуміння.

Методика навчання для здобувачів освіти із психічними порушеннями

Психічні порушення можуть включати депресії, тривожні розлади, посттравматичний стресовий синдром тощо, які можуть негативно впливати на здатність до концентрації, мотивацію та емоційний стан під час навчання.

Індивідуальний підхід: здобувачі освіти з психічними порушеннями потребують більш гнучкого підходу, наприклад, менших навантажень, частих перерв або персоналізованих уроків.

Підтримка в навчанні через терапевтичні методи: Залучення психологів або консультантів до освітнього процесу допомагає здобувачам освіти подолати емоційні труднощі.

Створення безпечного та підтримуючого середовища: Створення атмосфери довіри та підтримки, де здобувач освіти може вільно звернутися за допомогою або адаптувати темп навчання до своїх потреб.

6. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Навчальна дисципліна оцінюється за модульно-рейтинговою системою. Вона складається з 2 змістових модулів.

Результати навчальної діяльності здобувача освіти оцінюються за 100 бальною шкалою.

За результатами поточного, модульного та семестрового контролів виставляється підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ECTS.

Модульний контроль: кількість балів, які необхідні для отримання відповідної оцінки за кожен змістовий модуль упродовж семестру.

Семестровий (підсумковий) контроль: виставлення семестрової оцінки здобувача освіти, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів.

Загальні критерії оцінювання успішності здобувача освіти, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки „відмінно”, „добре”, „задовільно”, „незадовільно”, подано в таблиці нижче.

Кожний модуль включає бали за поточну роботу здобувача освіти на семінарських, практичних, лабораторних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.

Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань.

Реферативні дослідження та есе, які виконує здобувач освіти за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.

Модульний контроль знань здобувача освіти здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання можуть бути:

- стандартизовані тести;
- наскрізні проекти;
- командні проекти;
- аналітичні звіти, реферати, есе;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- презентації та виступи на наукових заходах;
- інші види індивідуальних та групових завдань.

6.1. Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень здобувача освіти

Оцінка	Критерії оцінювання
„відмінно”	Ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності в розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
„добре”	Ставиться за вияв здобувачем освіти повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді здобувача освіти наявні незначні помилки.
„задовільно”	Ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність із основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою. Можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але здобувач освіти спроможний усунути їх із допомогою викладача.
„незадовільно”	Виставляється здобувачу освіти, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться здобувачу освіти, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення закладу вищої освіти без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.

Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100-бальною системою		Оцінка за національною шкалою		Оцінка за шкалою ECTS	
		екзамен	залік		
90 – 100	відмінно	5	зараховано	A	відмінно

82 – 89	<i>добре</i>	4		B	<i>добре (дуже добре)</i>
75 – 81	<i>добре</i>	4		C	<i>добре</i>
64 – 74	<i>задовільно</i>	3		D	<i>задовільно</i>
60 – 63	<i>задовільно</i>	3		E	<i>задовільно (достатньо)</i>
35 – 59	<i>незадовільно</i>	2	<i>не зараховано</i>	FX	<i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>
1 – 34	<i>незадовільно</i>	2		F	<i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>

6.2. Система оцінювання роботи здобувач освіти упродовж семестру

Вид діяльності здобувач освіти	Максимальна кількість балів за одиницю	Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
I. Обов'язкові					
1.1. Відвідування лекцій					
1.2. Робота на семінарському і практичному занятті	2	4	8	3	6
1.3. Виконання завдань для самостійної роботи	2	8	16	5	10
1.4. Виконання модульної роботи	5	1	5	1	5
Разом			29		21
Максимальна кількість балів за обов'язкові види роботи: 50					
II. Вибіркові					
Виконання завдань для самостійного опрацювання (за вибором здобувач освіти не більше 10 балів)					
2.1. Складання ситуаційних завдань із різних тем курсу					3
2.2. Огляд літератури з конкретної тематики					4
2.3. Анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки					4
2.4. Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу					10
2.5. Участь у науковій конференції					3
2.6. Дослідження різноманітних питань з тематики дисципліни у вигляді есе					3
2.7. Виконання індивідуальних завдань (ІНДЗ)					6
Разом					10
Максимальна кількість балів за вибіркові види роботи: 10					
Всього балів за теоретичний і практичний курс: 60					

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- своєчасність виконання навчальних завдань;
- повний обсяг їх виконання;
- якість виконання навчальних завдань;
- самостійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань;
- ініціативність у навчальній діяльності.

6.3. Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 60-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
54 – 60 та більше	<i>відмінно</i>	5	A	<i>відмінно</i>
45 – 53	<i>добре</i>	4	BC	<i>добре</i>
36 – 44	<i>задовільно</i>	3	DE	<i>задовільно</i>
21 – 35	<i>незадовільно</i>	2	FX	<i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>
1 – 20		2	F	<i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>

6.4. Оцінка за екзамен: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 40-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
36 – 40 та більше	<i>відмінно</i>	5	A	<i>відмінно</i>
30 – 35	<i>добре</i>	4	BC	<i>добре</i>
24 – 29	<i>задовільно</i>	3	DE	<i>задовільно</i>
14 – 23	<i>незадовільно</i>	2	FX	<i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>
1 – 13		2	F	<i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>

6.5. Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100-бальною системою		Оцінка за шкалою ECTS		
		екзамен		
90 – 100	<i>відмінно</i>	5	A	<i>відмінно</i>
82 – 89	<i>добре</i>	4	B	<i>добре (дуже добре)</i>

75 – 81	<i>добре</i>	4	C	<i>добре</i>
64 – 74	<i>задовільно</i>	3	D	<i>задовільно</i>
60 – 63	<i>задовільно</i>	3	E	<i>задовільно (достатньо)</i>
35 – 59	<i>незадовільно</i>	2	FX	<i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>
1 – 34	<i>незадовільно</i>	2	F	<i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>

6.6. Розподіл балів, які отримують здобувачі освіти

Поточне тестування та самостійна робота																Екзамен	Сума
Змістовий модуль 1									Змістовий модуль 2						ІНДЗ		
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	МК 1	T9	T10	T11	T12	T13	МК 2		40	не більше 100
4	2	4	2	4	2	4	2	5	4	2	4	2	4	5	10		

T1, T2 ... T12 – теми змістових модулів.

МК – модульний контроль

Орієнтовний перелік питань до екзамену

1. Охарактеризуйте основні напрями розвитку валеологічної науки.
2. Об'єкт та предмет дослідження та діагностика індивідуального здоров'я.
3. Вікові особливості здоров'я.
4. Охарактеризуйте взаємозв'язок валеології з іншими науками.
5. Сучасні підходи до здорового способу життя.
6. Яким чином визначається маса тіла у співвідношенні до росту?
7. Формування культури здорового способу життя.
8. Охарактеризуйте вікові особливості психіки людини.
9. Модель формування здоров'я. Діагностика індивідуального здоров'я.
10. Індивідуальна оздоровча система як основа повноцінного довголіття.
11. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя.
12. Життєві навички, що сприяють здоровому способу життя.
13. Енергетичні біомеханічні характеристики.
14. Форми організації навчання основ здорового способу життя.
15. Психіка людини.
16. Стрес, стадії стресу.
17. Профілактика психічного стресу.
18. Фактори формування здорового способу життя).
19. Вплив інформаційного простору на фізичний та психічний стан людини.
20. Раціональне харчування.
21. Голодування з метою оздоровлення.

22. Режими роботи м'язів.
23. Типи голодування: повне, неповне.
24. Залежність здоров'я людини від стану хребта.
25. Репродуктивне здоров'я.
26. Венеричні хвороби діагностика, лікування.
27. Венеричні хвороби та репродуктивне здоров'я.
28. Фактор ризику репродуктивного здоров'я?
29. Довголіття. Проблеми геронтології
30. Предмет, завдання валеології, як науки
31. Розповісти про теоретичні основи психіки та механізм психічного стресу.
32. Наркоманія, як соціальна проблема.
33. Емоції і здоров'я.
34. Адаптація. Біоритми.

БІЛЕТИ ДО ЕКЗАМЕНУ

**ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ «ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «УКРАЇНА»**

Хмельницький фаховий коледж

Циклова комісія з фізичної культури і спорту

Освітній ступінь: молодший фаховий бакалавр

Спеціальність: А7 Фізична культура і спорт

Семестр: 4

Навчальна дисципліна: Загальна теорія здоров'я та здорового способу життя

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 1

1. Наркоманія, як соціальна проблема.
2. Емоції і здоров'я.
3. Адаптація. Біоритми.

**Затверджено на засіданні циклової комісії з фізичної культури та спорту
Протокол №1 від „28” серпня 2025 року.**

Завідувач циклової комісії

(підпис)

Володимир ПУЧА

(ПБ)

Екзаменатор

(підпис)

Ігор ДУБ

(посада, ПБ)

7. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Опорний конспект лекцій
2. Методичні розробки до практичних занять.
3. Методичні розробки до виконання самостійної роботи здобувач освіти.
4. Орієнтовна тематика реферативних досліджень.
5. Ілюстративні матеріали.
6. Глосарій по дисципліні.
7. Питання до модульного контролю.
8. Питання до екзамену.

7.1. Навчально-методичні аудіо- і відеоматеріали, у т.ч. для здобувач освіти з інвалідністю

1. Валеологія як наука про здоровий спосіб життя: презентація. URL: <https://vseosvita.ua/library/prezentacia-biomehanika-ak-nauka-pro-ruh-v-zivih-sistemah-118992.html>.
2. Психічне здоров'я .URL : <https://ppt-online.org/73745>.

Для інклюзивного навчання:

- методики диференційованого підходу до процесу навчання й оцінювання знань, умінь і здібностей здобувач освіти з інвалідністю;
- дистанційні програми навчання для здобувач освіти із проблемами слуху і порушеннями опорно-рухового апарату.
- спеціалізовані комп'ютерні програми для навчання осіб з інвалідністю;
- забезпечення осіб із проблемами зору спеціальною літературою: книгами, підручниками, навчальними посібниками, журналами, надрукованими шрифтом Брайля та укрупненим шрифтом, і звуковими комп'ютерними програмами;
- наявність аудіовізуальних засобів навчання, спеціальної навчально-методичної літератури в електронному, друкованому, аудіовізуальному форматах для осіб з інвалідністю;
- дидактичні матеріали та засоби навчання осіб з інвалідністю для дистанційної та відкритої форм навчання.

7.2. Глосарій (термінологічний словник)

Авітамінози - хвороби, які виникають у результаті відсутності в їжі певного вітаміну або порушення його засвоєння.

Адаптація – це процес пристосування організму до фізичних навантажень.

Адреналін - гормон мозкової частини надниркових залоз. Він належить до групи біогенних моноамінів.

Адренкортикотропний гормон (АКТГ) - гормон пептидної природи, який продукується клітинами передньої частки гіпофіза, стимулює функцію кіркової тканини надниркових залоз.

Акромегалія - непропорційно інтенсивний ріст окремих частин тіла (рук, ніг, підборідд'я, надбрівних дуг, носа, язика). Хвороба виникає при ураженні передньої частини гіпофіза, зокрема при її гіперфункції в зрілому віці.

Активатори - речовини, які підвищують активність ферментів або переводять ферменти з неактивного стану в активний.

Активний центр ферменту - це ділянка молекули ферментного білку, що взаємодіє з субстратом під час ферментативної реакції і необхідна для перетворення субстрату в каталітичному процесі.

Альбінізм - метаболічний ефект, пов'язаний із втратою меланоцитами здатності синтезувати тирозиназу – фермент, який перетворює тирозин в меланін. Він характеризується відсутністю пігменту в шкірі, волоссі, райдужній оболонці ока.

АТФ (аденозинтрифосфорна кислота) – універсальне джерело енергії в клітинному метаболізмі.

Ацидоз - стан організму, при якому настає розлад кислотно-лужної рівноваги. Він характеризується підвищенням концентрації водневих іонів.

Бері-бері (авітаміноз В1, аліментарний поліневрит) - захворювання, яке результатом відсутності вітаміну В1 в їжі або порушення його засвоєння в організмі.

Білки – біоорганічні високомолекулярні сполуки, побудовані з залишків амінокислот, поєднаних пептидним зв'язком (-CO-NH-).

Біохімічна адаптація організму це сукупність біохімічних процесів, які забезпечують ефективну та економічну його діяльність в умовах впливу різних факторів зовнішнього та внутрішнього середовища (наприклад, фізичного навантаження) та збереження сталого стану внутрішнього середовища організму (гомеостазу).

Вітаміни - це низькомолекулярні органічні сполуки, необхідні для нормальної життєдіяльності у незначній кількості і потрапляють в організм із продуктами харчування і у разі їх відсутності розвиваються захворювання з характерною симптоматикою.

Ген - ділянка ДНК, на якій записана інформація про первинну структуру білка, що має вигляд послідовно розташованих кодонів.

Гідроліз - процес розщеплення речовин із приєднанням води в місці розриву міжмолекулярних зв'язків.

Гіпервітаміноз – це стан при якому є надлишок певного вітаміну.

Гіпергідратація – розвивається при надмірному надходженні або недостатньому виділенні води в організмі.

Гіперглікемія - підвищення рівня цукру в крові. Норма - 3,3-5,5 ммоль/л.

Гіповітаміноз – це стан при якому є настаха певного вітаміну. **Гіпоксія** - киснева недостатність, киснєве голодування. Цей стан виникає при недостатньому надходженні в тканини організму кисню або порушенні його використання в процесі біологічного окиснення.

Гонадотропні гормони - біологічно активні речовини, які виділяються передньою частиною гіпофіза, стимулюють функції статевих залоз.

Гормони - це фізіологічно активні сполуки, біорегулятори, що продукуються залозами внутрішньої секреції, або іншими спеціалізованими клітинами, виділяються в кров і діють як регулятори метаболічних процесів та фізіологічних функцій в організмі в надзвичайно низьких концентраціях - мкмоль – нмоль.

Дегідратація – негативний водний баланс – що спричиняється зменшенням надходження води в організм, або її значною втратою.

Денатурація - порушення вищих рівнів організації білкових молекул із збереженням первинної структури.

Імуноглобуліни - гетерогенні фракції білків сироватки крові з властивостями антитіл.

Обмін речовин – сукупність біохімічних реакцій перетворення хімічних сполук, що відбуваються в живих організмах.

Подагра - захворювання, яке виникає в результаті утворення надлишку сечової кислоти в організмі.

Пролактин - гормон білкової природи, який продукується передньою часткою гіпофіза. Він стимулює ріст і розвиток молочних залоз, активує лактацію.

Протеїни – прості білки - гістони та протаміни знаходяться в ядрах клітин, альбуміни та глобуліни - основні білки крові, протеїноїди - це фібрилярні білки опорної тканини - колаген входить в склад сполучної тканини, осейн - в складі кісток, кератин - в складі волосся, пір'я).

Протеїди - це складні білки які мають в своєму складі білкову та небілкову частину (простетичну групу).

Протромбін - попередник тромбіну в плазмі крові. Він синтезується в печінці під впливом вітаміну К.

Справжні гормони - синтезуються у спеціалізованих клітинах ендокринних залоз (ендокринний — секретуючий всередину), секретуються у кров де зв'язуються з спеціальними транспортними білками і діють на органи мішені, які можуть знаходитись дуже далеко.

Тестостерон - чоловічий статевий гормон, стероїд групи андростерону, який утворюється в яєчках, яєчниках, корі надниркових залоз, має найбільш виражену андрогенну активність.

Фенілкетонурія - уроджене спадкове захворювання, зумовлене дефіцитом ферменту фенілаланінгідроксилази печінки. Крім фенілпірувату, із сечею виділюються фенілаланін, феніллактат і фенілацетат.

Ферменти - це крупні білкові молекули, які являються біологічними каталізаторами, та прискорюють хімічні реакції при цьому майже не змінюють своєї структури.

7.3. Рекомендована література

Основна:

1. Брич В. В., Дудаш Г. В. Основи здорового способу життя: навчальний посібник. Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2025. 150 с.
2. Кара С. І. Теорія здоров'я та здорового способу життя: навч. посіб. / С. І. Кара. Бердянськ : БДПУ, 2019. 167 с.
3. Корнійчук Н., Гарлінська А., Заблоцька О. Теорія здоров'я, здорового способу життя та нетрадиційні засоби оздоровлення : курс лекцій / уклад. Н. Корнійчук, А. Гарлінська, О. Заблоцька. – Житомир, 2022. 181 с.
4. Міхеєнко, О. І. Загальна теорія здоров'я: навч. посіб. / О. І. Міхеєнко. – Суми : Університетська книга, 2020. 156 с.
5. Міхеєнко О.І. Щоденник здоров'я : навчально-методичний посібник / О. І. Міхеєнко, В. І. Котелевський. Суми : Унів. кн., 2023. 156 с. : табл., іл. – Дод.: С. 143-151.
6. Лишевська М.В., Шаповал С.І, Петрушкевич І.І. Словник спортивних термінів із загальної підготовки для здобувачів вищої освіти (навчальна дисципліна «Фізичне виховання»): науково-методичне видання/ М.В. Лишевська, С.І. Шаповал, І.І. Петрушкевич. Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС, 2020. 208 с.
7. Фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: теорія та практика: монографія / Жамардій В.О. -Львів: «Магнолія 2006», 2025. 608 с.
8. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини : навчальний посібник / О.І. Міхеєнко. – 2-ге вид., перероб. і доповн. – Суми : Університетська книга, 2023. 448 с.
9. Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник. / О.І. Міхеєнко. – Суми : Університетська книга, 2025. 156 с.

Додаткова:

1. Апанасенко Г. Л. Санологія (медичні аспекти валеології) : підручник. / Г.Л.Апанасенко, Л.А.Попова, А.В.Магльований. Київ-Львів, 2011. 303 с.
2. Гудзевич Л.С. Основи медичних знань : навчально-методичний посібник. Вінниця, 2013. 162 с.
3. Здоров'я та здоровий спосіб життя людини: погляди, думки, висновки / Савчук П., Бакіко І., Ковальчук В., Савчук С. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. № 1(41), 2018 С. 11–17.
4. Іващук Л. Ю. Валеологія : навчальний посібник / Л. Ю. Іващук, С.М.Онишкевич. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2010. 400 с.
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.

Назва видання	Засновник Дані про видання	Анотація	URL-адреса Архіву номерів у PDFформаті
Вісник «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»	Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка	У віснику висвітлюються результати наукових досліджень з актуальних проблем, що пов'язані з педагогічними аспектами фізичного виховання різних груп населення, валеології, ерготерапії, підготовки спортсменів та менеджменту у фізичній культурі. Матеріали друкуються в авторській редакції.	https://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/issue/archive
Науково-теоретичний журнал «Теорія і методика фізичного виховання і спорту»	Національний університет фізичного виховання і спорту України	Науково-теоретичний журнал для спеціалістів у галузі фізичного виховання і спорту: наукових працівників, викладачів закладів вищої освіти, тренерів, докторантів, аспірантів, студентів, спортсменів. Журнал містить наукові статті, спрямовані на вирішення актуальних завдань галузі фізичної культури і спорту. Журнал охоплює такі напрями: - теорія і методика підготовки спортсменів; - здоров'я людини, фітнес і рекреація, фізичне виховання різних груп населення, фізична реабілітація; - спортивна медицина, фізіологія та біохімія спорту; - історія, психологія, право, соціологія і філософія у сфері фізичного виховання і спорту; - рецензії.	https://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/issue/archive
Науковий журнал: «Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія»	Національний університет фізичного виховання і спорту України	Науковий журнал для висвітлення результатів наукових досліджень у галузі спортивної медицини та фізіології, медико-біологічних проблем спорту вищих досягнень та масового спорту, фізичної терапії та ерготерапії.	https://sportmedicine.uni-sport.edu.ua/issue/archive
Слобожанський науково-спортивний вісник	Харківська державна академія фізичної культури	Рецензований журнал відкритого доступу, який розглядає статті з усіх аспектів спорту та фізичних вправ. Метою журналу є поширення матеріалів сучасних наукових досліджень у галузі фізичної культури та спорту: теорії та методики фізичного виховання, фізичної активності та здоров'я, спортивної науки, біомеханіки,	https://shssjournal.com/index.php/journal/issue/archive

		кінезіології, рухового контролю та навчання, громадського здоров'я (що стосується спорту та фізичних вправ), а також фізичної реабілітації та відпочинку. Мова видання – англійська.	
Здоров'я, спорт, реабілітація	Харківський національний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди Незалежний видавець	У журналі представлені статті з актуальних проблем фізичного виховання та спорту, а також проблем формування, відновлення, зміцнення та збереження здоров'я представників різних груп населення, фізичної реабілітації та рекреації, лікувальної та оздоровчої фізичної культури. Також відображено засоби фізичного виховання, його форми та методи, основні принципи здоров'язберігаючих технологій та профілактики захворювань. Поле та проблеми: спорт, фізичне виховання, навчання рухам, організація фізичного виховання, фізична терапія, реабілітація, спортивна медицина.	https://hsr-journal.com/index.php/journal/issue/archive

Інформаційні ресурси

1. The International Olympic Committee. URL : <https://www.olympic.org/ioc>
2. International Olympic Academy URL : <http://ioa.org.gr/en>
3. International Committee of Sports for the Deaf URL : <http://www.deaflympics.com/icsd.asp>
4. Національний Олімпійський комітет України URL : <http://www.noc-ukr.org/ua/home.html>
5. Олімпійська арена: URL : <http://www.olimparena.org> Вибрані лекції. URL: http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/3460_6048/7696/1.pdf
6. Горобей М. П. Загальна теорія здоров'я : навчальний посібник. URL: <https://zdorovya.stu.cn.ua/wp-content/uploads/Загальна-теоріяздоров'я.pdf>

Фахові періодичні видання України з дисципліни

1. Науковий журнал «Фізичне виховання та спорт»
2. Вісник «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»
3. Науково-теоретичний журнал «Теорія і методика фізичного виховання і спорту»
4. Науковий журнал: «Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія»
5. Слобожанський науково-спортивний вісник
6. Здоров'я, спорт, реабілітація

Універсальні та спеціалізовані інформаційні системи і програмні продукти для опанування дисципліни

Програмне забезпечення	Призначення	Умови використання (вільний доступ в Інтернеті, згідно договору, придбані ліцензії тощо)
Moodle	Система правління навчанням (LMS), організація дистанційного та змішаного навчання, контроль знань	Вільний корпоративний доступ (open source)
Zoom	Онлайн-лекції, семінари, відеоконференції	Безкоштовна версія з обмеженнями/ліцензії
Coursera / EdX	Доступ до масових відкритих онлайн-курсів (МООС)	Вільний доступ (частково платні сертифікати)
GoogleScholar	Наукова база для пошуку літератури, статей, досліджень	Вільний доступ
Scopus / Web of Science	Міжнародні наукометричні бази даних для дослідницької роботи	За ліцензією (передплата ЗВО)

МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Форми занять	Наявне матеріально-технічне забезпечення	Необхідне матеріально-технічне забезпечення
Лекція	кафедральний ноутбук	проектор, приміщення з доступом до Інтернету
Семінарське заняття	наочні та роздаткові матеріали, переносна дошка з відривними листами паперу	спеціалізований кабінет № 36
Модульний контроль	Доступ до мережі Інтернет	Платформа Moodle