



	здорового способу життя і практичних умінь щодо перевірки стану фізичного здоров'я людини.
<b>Мета орієнтована на формування компетентностей</b>	Мета дисципліни «Загальна теорія здоров'я та здорового способу життя» полягає у формуванні в здобувачів освіти системи інтегральних, загальних і фахових компетентностей, спрямованих на усвідомлення цінності здоров'я, оволодіння теоретичними знаннями про закономірності його збереження та зміцнення, розвиток навичок здорового способу життя, саморегуляції та відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих.
<b>Очікувані результати навчання</b>	У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач освіти повинен <b>знати:</b> - 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. <b>вміти:</b> - 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
<b>Перелік тем навчальної дисципліни</b> <b>Змістовий модуль 1.</b> <b>Змістовий модуль 1. Здоров'я – найвища цінність людини.</b>  <b>Тема 1. Поняття про здоров'я, форми і методи його формування, збереження та зміцнення.</b> 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.  <b>Тема 2. Фізична складова здоров'я.</b> 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.  <b>Тема 3. Діагностика індивідуального здоров'я.</b> Класифікація діагностичних моделей. Донозологічна діагностика здоров'я за функціональними показниками. Діагностика рівня здоров'я за прямими показниками. Діагностика рівня здоров'я за резервами біоенергетики.  <b>Змістовий модуль 2. Фізіологічні основи адаптації та саморегуляції організму</b>  <b>Тема 4. Поняття про адаптацію.</b>	

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.

## **Змістовий модуль 3. Психічне здоров'я. Сім'я та здоров'я.**

### **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.

### **Тема 9. Психічна діяльність людини.**

Психіка людини. Психофізіологічна типологія людини. Неврози. Функціональна асиметрія головного мозку. Змінні 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.

## **Змістовий модуль 4. Соціальні та демографічні аспекти здоров'я людини**

### **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.

### **Тема 14. Якість життя як інтегральний показник здоров'я**

Поняття «якість життя»: сутність, еволюція підходів до визначення. Якість життя та здоров'я: взаємозв'язок і взаємовплив. Структура якості життя: фізичний компонент; психічний (емоційний) компонент; соціальний компонент; духовний та моральний виміри. Основні чинники, що впливають на якість життя людини (спосіб життя, умови праці, рівень доходів, освіта, соціальні зв'язки, екологія). Показники та критерії оцінювання якості життя. Суб'єктивна та об'єктивна оцінка якості життя. Якість життя у різні вікові періоди: особливості та виклики. Якість життя та активне довголіття. Роль здорового способу життя у підвищенні якості життя. Соціальна підтримка та її вплив на якість життя. Якість життя в умовах сучасних соціальних ризиків.

### **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.

#### **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.

**Рекомендовані курси для поглибленого вивчення дисципліни  
(неформальна освіта):**

<https://prometheus.org.ua/courses-catalog/>

<https://ed-era.com/courses/>

<https://www.enableme.com.ua/ua/article/najkrasi-bezkostovni-onlajn-kursi-dla-ukrainciv-11573>

### Система оцінювання результатів навчання:

Результати навчальної діяльності здобувачів освіти оцінюються за 100-бальною шкалою в кожному семестрі окремо. 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 здобувачам освіти, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів. Загальні критерії оцінювання успішності здобувачів 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 здобувачів освіти здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

### Накопичування рейтингових балів із навчальної дисципліни:

#### РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ОСВІТИ НА ЕКЗАМЕНІ

Поточне тестування та самостійна робота																	Су ма	Екзамен	
Змістовий модуль 1				Змістовий модуль 2				Змістовий модуль 3			Змістовий модуль 4					ІНДЗ			
T1	T2	T3	МК 1	T4	T5	T6	МК 2	T7	T8	T9	T10	МК 3	T11	T12	T13		T14	МК4	не більше 100
7			3	13			3	10			3	10			3	8			

T1, T2 ... T13 – теми змістових модулів.

\*- залік складається у випадку, коли здобувач освіти не набрав необхідну кількість балів для автоматичного заліку, або ж хоче підвищити свій бал.

Силабус відповідає змісту ОПП «Фізична культура і спорт» (а саме: відповідність назві дисципліни, кількості кредитів, формі підсумкового контролю, набору компетентностей і результатів навчання) спеціальності А7 «Фізична культура і спорт».

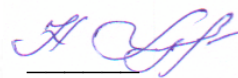
Силабус затверджено на засіданні циклової комісії з фізичної культури і спорту, протокол від «28» серпня 2025 р. № 1.

### ПОГОДЖЕНО:

Завідувач відділу

освітньої діяльності

Хмельницького фахового коледжу



Наталія ЛУЦКЕВИЧ

Голова циклової комісії

з фізичної культури і спорту



Володимир ПУЧА