

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

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

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

Освітньо-професійна програма "Агроінженерія"  
підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
Спеціальність 208 Агроінженерія  
Галузь знань 20 Аграрні науки та продовольство

Розглянуто і схвалено на засіданні  
кафедри екології, ОНС та ЗСЖ  
Протокол № 1 від 30.08. 2023 р.

м. Кропивницький – 2023

## ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до дисципліни
3. Мета і завдання дисципліни
4. Формат дисципліни
5. Результати навчання
6. Обсяг дисципліни
7. Ознаки дисципліни
8. Пререквізити
9. Технічне й програмне забезпечення /обладнання
10. Політика курсу
11. Навчально-методична карта дисципліни
12. Система оцінювання та вимоги
13. Рекомендована література

## 1. Загальна інформація

<b>Назва дисципліни</b>	ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
<b>Викладачі</b>	КОВАЛЬОВ Володимир Олексійович, доцент, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, член Національного Олімпійського комітету України МОТУЗЕНКО Тетяна Євгенівна, ст. викладач, кандидат у майстри спорту України з хокею на траві САВЧЕНКО Володимир Валерійович, ст. викладач
<b>Контактний телефон</b>	(0522)-390-436, (0522)-390-451 – викладацька кафедри екології, ОНС та здорового способу життя, робочі дні з 8 <sup>30</sup> до 14 <sup>40</sup>
<b>Е-mail викладача</b>	<a href="mailto:vova.savchenkovvs@gmail.com">vova.savchenkovvs@gmail.com</a>
<b>Посилання на сайт дистанційного навчання</b>	<a href="http://moodle.kntu.kr.ua">moodle.kntu.kr.ua</a> <b>Distance learning CNTU</b>
<b>Консультації</b>	<i>Очні консультації</i> згідно розкладу консультацій <i>Онлайн консультації</i> : за попередньою домовленістю Viber: (+380667666571) в робочі дні з 8 <sup>30</sup> до 14 <sup>40</sup>

## 2. Анотація до навчальної дисципліни

Дисципліна "Основи здорового способу життя" призначена для вивчення принципів та практичних аспектів збереження й покращення здоров'я. Здобувачі отримують інформацію про правильне харчування, фізичну активність, психологічний комфорт та інші виміри, спрямовані на формування здорового способу життя й профілактику хвороб. В рамках курсу здобувачі розвиваються вміння і навички у різних видах спорту, фізичних вправах та опановують і вдосконалюють техніку їх виконання.

## 3. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета 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.

### **4. Формат дисципліни**

#### Для денної форми навчання:

Викладання курсу передбачає для засвоєння дисципліни лекційні заняття із застосуванням електронних презентацій, поєднуючи з практичними заняттями.

Формат *очний* (Face to face) – курс, що має супровід в системі Moodle.

#### Для заочної форми навчання:

Під час сесії формат очний (Face to face), у міжсесійний період – дистанційний (online).

### **5. Результати навчання**

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен набути наступні компетентності:

#### **Соціальні навички (soft-skills):**

- здійснювати професійну комунікацію, ефективно пояснювати і презентувати матеріал;

- небайдуже ставлення до участі у громадських суспільних заходах, спрямованих на підтримку здорового способу життя оточуючих;
- формування потреби та вміння жити в громадському суспільстві, духовності та фізичної досконалості.

**Програмні компетентності:**

**загальні:**

**ЗК 2.** 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..

**Програмні результати вивчення дисципліни:**

**ПРН 3.** Усвідомлювати цінність захисту незалежності, територіальної цілісності та демократичного устрою України.

**6. Обсяг дисципліни**

Вид заняття	Кількість годин
Лекції	16
Практичні	48
Самостійна робота	26
Всього	90

**7. Ознаки дисципліни**

Курс (рік навчання)	Семестр	Спеціальність	Кількість кредитів/ годин	Кількість змістовних модулів	Форма підсумкового контролю	Характеристика навчальної дисципліни
1	I - II	208 Агроінженерія	3 / 90	2	Залік	Загальної підготовки

## 8. Пререквізити

Не потребує особливих вимог.

## 9. Технічне й програмне забезпечення / обладнання

Навчання відбувається з використанням спеціалізованих спортивних майданчиків, ігрового та тренажерного залів. спортивного та гімнастичного обладнання.

У період сесії бажано мати мобільний пристрій (телефон) для оперативної комунікації з адміністрацією та викладачами з приводу проведення занять та консультацій. У міжсесійний період комп'ютерну техніку (з виходом у глобальну мережу) для комунікації з адміністрацією, викладачами.

## 10. Політика дисципліни

### Академічна доброчесність:

Очікується, що студенти будуть дотримуватися принципів академічної доброчесності, усвідомлювати наслідки її порушення. Детальніше за посиланням URL : <https://www.kntu.kr.ua/doc/dobro.pdf>.

### Відвідування занять

Відвідання занять є важливою складовою навчання. Очікується, що всі здобувачі відвідають лекції і практичні заняття курсу.

Пропущені заняття повинні бути відпрацьовані не пізніше, ніж за тиждень до залікової сесії.

### Поведінка на заняттях

**Недопустимість:** запізнь на заняття, списування та плагіат, несвоєчасне виконання поставленого завдання.

При організації освітнього процесу в Центральукраїнському національному технічному університеті студенти, викладачі та адміністрація діють відповідно до <https://www.kntu.kr.ua/?view=univer&id=50>: Положення про організацію освітнього процесу; Положення про організацію вивчення вибіркового навчальних дисциплін та формування індивідуального навчального плану ЗВО; Положення про дотримання академічної доброчесності НПП та здобувачами вищої освіти ЦНТУ.

## 11. Навчально - методична карта дисципліни

Тиждень, дата, академічні години	Тема, основні питання	Форма діяльності (заняття) /формат	Матеріали	Література, інформаційні ресурси	Завдання, години	Вага оцінки	Термін виконання
<b>Змістовний модуль I. <u>Розділ I. Основні засади здоров'я та формування мотивації до здорового способу життя.</u></b>							
Тиж.1 (за розкладом) 2 год.	<b>Тема 1. Загальні основи здоров'я. Здоров'я - як державне завдання і особистісна потреба людини.</b> 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: 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.	Лекція / <i>Face to face</i>	Презентація	2. С. 55-60 9. С. 117-122 10. С 5-18 16.С 88-110	Самостійно опрацювати теоретичний матеріал Підготувати реферат на тему: 1.1.Біологічний вік та його трансформація: вплив способу життя на процеси старіння людини. 1.2.Гармонія життя: складові та значення здорового способу життя в аспекті фізичного, психологічного, духовного та соціального благополуччя. 1.3. Фізична культура та спорт як ключові структури у створенні та зміцненні здорового способу життя. 1 год.	2 бали	Самостійна робота до 4 тижня
Тиж. 2 (за розкладом) 2 год.	<b>Тема 1.1.</b> Методи оцінювання фізичного стану здоров'я людини.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	2. С. 145-153 17. С.204–220 16.С 188-207	Опрацювати методику оцінювання стану фізичного здоров'я та ведення щоденника 0,5 год.	1 бал	Самостійна робота до 3 тижня
Тиж. 3 (за розкладом) 2 год.	<b>Тема 1.2.</b> Рухова активність: загальнорозвиваючі фізичні вправи.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	2. С.182-191 9. С. 15-24; 117-149.	Опрацювати матеріал: види рухової активності, методику складання комплексу загальнорозвиваючих фізичних вправ 0,5 год.	1 бал	Самостійна робота до 4 тижня
Тиж. 4 (за розкладом) 2 год.	<b>Тема 1.3.</b> Рухова активність: загальнорозвиваючі фізичні вправи.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>		2. С. 182-191 9. С. 117-149; 166-176	Опрацювати матеріал: види рухової активності, методику складання комплексу загальнорозвиваючих фізичних вправ 0,5 год.	1 бал	Самостійна робота до 4 тижня

Тиж. 5 (за розкладом) 2 год.	<b>Тема 2. Тіло людини. Механізми функціонування організму людини.</b> 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.	Лекція / <i>Face to face</i>	Презентація	2. С. 128-142 9. С. 64- 74	Самостійно опрацювати теоретичний матеріал Підготувати реферат на тему: 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 1 год.	2 бали	Самостійна робота до 8 тижня
Тиж. 6 (за розкладом) 2 год.	<b>Тема 2.4.</b> Фізичні вправи у механізмі функціонування організму людини. Комплекс фізичних вправ для підтримання постави.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	2. С. 128-142; 182- 199. 16.С 188-207	Опрацювати матеріал : Про рухову активність, загальнорозвиваючі фізичні вправи та їх вплив на функціонування систем людського організму 0,5 год.	1 бал	Самостійна робота до 7 тижня
Тиж. 7 (за розкладом) 2 год.	<b>Тема 2.5.</b> Фізичні вправи у механізмі функціонування організму людини. Комплекс фізичних вправ для забезпечення рухової діяльності людини.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	9. С. 112-115 16.С 112-275, 306-336	Опрацювати матеріал : Про рухову активність, загальнорозвиваючі фізичні вправи та їх вплив на функціонування систем людського організму 0,5 год.	1 бал	Самостійна робота до 8 тижня
Тиж. 8 (за розкладом) 2 год.	<b>Тема 2.6.</b> Фізичні вправи у механізмі функціонування організму людини. Комплекс фізичних вправ для забезпечення роботи внутрішніх органів.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	9.С. 25-42	Опрацювати матеріал: Про рухову активність, загальнорозвиваючі фізичні вправи та вправи, що впливають на роботу внутрішніх органів. 0,5 год.	1 бал	Самостійна робота до 8 тижня
Тиж. 9 (за розкладом) 2 год.	<b>Тема 3. Фізичне благополуччя. Вплив фізичної культури на здоров'я людини.</b> 1. Функціональні можливості органів і систем людського організму. 2. Базові показники фізичного здоров'я. 3. Оцінювання фізичного стану здоров'я.	Лекція / <i>Face to face</i>	Презентація	2. С. 144-149 10. С. 96-120 16. С. 212-275. 306-336	Самостійно опрацювати теоретичний матеріал Підготувати реферат на тему: 3.1. Функціональні можливості органів та систем людського організму в аспекті забезпечення життєдіяльності. 3.2. Збереження здоров'я: фізичні	2 бали	Самостійна робота до 12 тижня



	4.Вплив фізичних вправ, на стан фізичного здоров'я, загартовування, дотримання правил гігієни, масаж та самомасаж. 5.Працездатність як ознака фізичного здоров'я.				вправи, загартовування, гігієна та масаж як засоби підтримання фізичного добробуту. 3.3.Працездатність як ознака фізичного здоров'я. 1 год.		
Тиж. 10 (за розкладом) 2 год.	<b>Тема 3.7.</b> Фізичні вправи у механізмі функціонування організму людини Комплекс фізичних вправ для забезпечення роботи серцево-судинної системи.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	2. С. 112-120 9. С 25-29 16. С.154-209	Опрацювати матеріал: Серцево-судинна система та роль і значимість фізичних вправ у механізмі її роботи. Складання комплексів фізичних вправ та методика їх виконання. 1 год.	1 бал	Самостійна робота до 11 тижня
Тиж. 11 (за розкладом) 2 год.	<b>Тема 3.8.</b> Фізичні вправи у механізмі функціонування організму людини Комплекс фізичних вправ для забезпечення дихальної системи.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	2.С. 105-111 9.С. 29-34 16.С. 212-275	Опрацювати матеріал: Дихальна система та роль і значимість фізичних вправ у механізмі її роботи. Складання комплексів фізичних вправ та методика їх виконання. 0.5 год.	1 бал	Самостійна робота до 12 тижня
Тиж. 12 (за розкладом) 2 год.	<b>Тема 3.9.</b> Фізичні вправи у механізмі функціонування організму людини Комплекс фізичних вправ для забезпечення роботи імунної системи	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	9.С. 36-38, 152-156 10.С. 52-64	Опрацювати матеріал: Імунна система та роль і значимість фізичних вправ у механізмі її роботи. Складання комплексів фізичних вправ та методика їх виконання. 1 год.	1 бал	Самостійна робота до 12 тижня
Тиж. 13 (за розкладом) 2 год.	<b>Тема 4. Роль харчування у забезпеченні здоров'я людини. Вплив якісних та кількісних параметрів харчування на здоров'я людини.</b> 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.	Лекція / <i>Face to face</i>	Презентація	2.С. 80-101 10.С. 127-145 11.С. 17-157, 293-324 12.С. 17-37	Самостійно опрацювати теоретичний матеріал Підготувати реферат на тему: 4.1. Органи травлення: загальна характеристика та роль в функціонуванні організму людини. 4.2. Роль фізичних вправ щодо поліпшення роботи системи травлення. 4.3. Збалансоване та роздільне харчування. Їжа та режим харчування. 1 год.	2 бали	Самостійна робота до 16 тижня
Тиж. 14 (за розкладом) 2 год.	<b>Тема 4.10.</b> Фізичні вправи у механізмі функціонування організму людини. Комплекс фізичних вправ для забезпечення роботи органів системи травлення..	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	1.С. 253-303 16.С. 110-125 23.С 113-140	Опрацювати матеріал: Роль і значення фізичних вправ у механізмі функціонування організму людини. Складання комплексу фізичних вправ для забезпечення роботи органів системи травлення. 0,5 год	1 бал	Самостійна робота до 15 тижня
Тиж. 15 (за	<b>Тема 4.11.</b> Фізичні вправи у механізмі	Практичне	Методичні	10.С. 148-166	Опрацювати матеріал:Роль і значення	1 бал	Самостійна

розкладом 2 год.	функціонування організму людини. Комплекс фізичних вправ для забезпечення роботи органів системи травлення.	заняття / <i>Face to face</i>	рекомендації	16.C. 212-227 20.C.195-268	фізичних вправ у механізмі функціонування організму людини. Складання комплексу фізичних вправ для забезпечення роботи органів системи травлення.. 0,5 год		робота до 16 тижня
Тиж. 16 (за розкладом) 2 год.	<b>Тема 4.12.</b> Фізичні вправи у механізмі функціонування організму людини. Комплекс фізичних вправ для забезпечення роботи органів системи травлення.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	2.C.203-204 10.C.168-188 16.C.306-333 20.C.268-423	Опрацювати матеріал: Роль і значення фізичних вправ у механізмі функціонування організму людини. Складання комплексу фізичних вправ для забезпечення роботи органів системи травлення. 0,5 год	1 бал	Самостійна робота до 16 тижня
Тиж. 16	<b>Змістовий контроль № 1</b>	Модульна контрольна робота	Модульна контрольна робота	moodle.kntu.k г.ua курс ОЗСЖ	Виконати контрольне завдання 1 год	30 бал	Тиж. 16
<b><u>Змістовий модуль II. Розділ 2. Формування вмінь та навичок здорового способу життя засобами рухової активності.</u></b>							
Тиж. 1 (за розкладом) 2 год.	<b>Тема 5. Духовне благополуччя та рухова активність.</b> 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.	Лекція / <i>Face to face</i>	Презентація	2.C.273-278 6.C. 348-352 24.	Самостійно опрацювати теоретичний матеріал Підготувати реферат на тему: 5.1. Духовне здоров'я та благополуччя. 5.2. Фактори, що зумовлюють духовне зростання людини. 5.3. Гармонія духовного благополуччя та фізичного виховання: Синергія для повноцінного розвитку особистості. 1 год.	2 бали	Самостійна робота до 4 тижня
Тиж. 2 (за розкладом) 2 год.	<b>Тема 5. 1.</b> Фізичні вправи та рухова активність у забезпеченні духовного благополуччя людини.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	6.C. 306-308 10.C. 200-208	Опрацювати матеріал: Фізичні вправи та рухова активність у забезпеченні духовного благополуччя людини. 0,5 год	1 бал	Самостійна робота до 3 тижня
Тиж. 3 (за розкладом) 2 год.	<b>Тема 5.2.</b> Спеціальні дихальні вправи та їх вплив на фізичний та духовний стан людини.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	2.C. 105-115 16.C. 306-308	Опрацювати матеріал: Спеціальні дихальні вправи та їх вплив на фізичний та духовний стан людини. 0,5 год	1 бал	Самостійна робота до 4 тижня
Тиж. 4 (за розкладом) 2 год.	<b>Тема 5.3.</b> Спеціальні дихальні вправи та їх вплив на фізичний та духовний стан людини.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	16.C. 308-336	Опрацювати матеріал: Спеціальні дихальні вправи та їх вплив на фізичний та духовний стан людини. 0,5 год	1 бал	Самостійна робота до 4 тижня

Тиж. 5 (за розкладом) 2 год.	<b>Тема 6. Вплив екологічних факторів на здоров'я людини.</b> 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.	Лекція / <i>Face to face</i>	Презентація	2.С. 34-44 6.С. 9-12, 113-143 9.С. 75-101 16.С.276-304	Самостійно опрацювати теоретичний матеріал Підготувати реферат на тему: 6.1. Екологічні фактори впливу на стан фізичного і духовного здоров'я людини. 6.2. Екосистема життя: вплив способу життя на екологію та взаємодія хімічних і біологічних факторів у сучасному середовищі. 6.3.Вплив погодних умов на побут та здоров'я людини: гармонія або виклики сучасності. 1 год.	2 бали	Самостійна робота до 8 тижня
Тиж. 6 (за розкладом) 2 год.	<b>Тема 6.4.</b> Заняття фізичною культурою і спортом з урахуванням екологічних факторів з метою поліпшення здоров'я людини.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	2.С. 245-247 6.С. 214-236	Опрацювати матеріал: Організація занять фізичною культурою і спортом з урахуванням екологічних факторів. 0.5 год.	1 бали	Самостійна робота до 7 тижня
Тиж. 7 (за розкладом) 2 год.	<b>Тема 6.5.</b> Заняття фізичною культурою і спортом з урахуванням екологічних факторів з метою поліпшення здоров'я людини.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	2.С. 46-52 6.С. 240-265	Опрацювати матеріал: Організація занять фізичною культурою і спортом з урахуванням екологічних факторів. 0.5 год.	1 бал	Самостійна робота до 8 тижня
Тиж. 8 (за розкладом) 2 год.	<b>Тема 6.6.</b> Організація туристичних походів та формування вміння користуватися спортивним і туристичним спорядженням.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	6.С. 308-333 10.С.107-120	Опрацювати матеріал: Організація туристичних походів та формування вміння користуватися спортивним і туристичним спорядженням. 1 год.	1 бал	Самостійна робота до 8 тижня
Тиж. 9 (за розкладом) 2 год.	<b>Тема 7. Психологічне благополуччя і фізична активність.</b> 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.	Лекція / <i>Face to face</i>	Презентація	2.С. 243-271 6.С. 337-348	Самостійно опрацювати теоретичний матеріал Підготувати реферат на тему: 7.1.Психологічне благополуччя і фізична активність. Роль і значимість фізичної підготовленості у протистоянні стресу. 7.2. Адекватне сприйняття дійсності, здатність засвоювати знання, логічно мислити, дотримуватися соціальних норм і правил. 7.3. Психологічна рівновага: відчуття та адаптація до стресів у сучасному житті. 1 год.	2 бали	Самостійна робота до 12 тижня

Тиж. 10 (за розкладом) 2 год	<b>Тема 7.7.</b> Комплекси фізичних вправ з метою забезпечення психологічної рівноваги та боротьби зі стресом.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	2.С. 262-270 6.С.337-344	Опрацювати матеріал: Складання комплексу фізичних вправ з метою забезпечення психологічної рівноваги та боротьби зі стресом. 0,5 год	1 бал	Самостійна робота до 12 тижня
Тиж. 11 (за розкладом) 2 год.	<b>Тема 7.8.</b> Комплекси фізичних вправ з метою забезпечення психологічної рівноваги та боротьби зі стресом.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	2.С. 251-260 6.С. 308-332	Опрацювати матеріал: Складання комплексу фізичних вправ з метою забезпечення психологічної рівноваги та боротьби зі стресом. 0,5 год	1 бал	Самостійна робота до 12 тижня
Тиж. 12 (за розкладом) 2 год.	<b>Тема 7.9.</b> Роль фізичної культури і спорту в соціалізації людини. Види рухової активності: рухливі та спортивні ігри, командні види спорту.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	6.С. 202-209 10.С.191-213 16.С.276-304	Опрацювати матеріал: Складання комплексу фізичних вправ з метою забезпечення психологічної рівноваги та боротьби зі стресом. 0,5 год	1 бал	Самостійна робота до 15 тижня
Тиж. 13 (за розкладом) 2 год.	<b>Тема 8. Людина і суспільство. Роль фізичної культури і спорту в соціалізації людини. Роль спорту у патріотичному вихованні молоді.</b> 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. 5. Фізична культура і спорт в структурі патріотичного виховання особистості.	Лекція / <i>Face to face</i>	Презентація	6.С. 183-198 10.С. 226-252 25 26	Самостійно опрацювати матеріал: Людина і суспільство. Роль фізичної культури і спорту в соціалізації людини. Спортивно-патріотичне виховання у контексті національних та європейських цінностей. 1 год.	2 бали	Самостійна робота до 16 тижня
Тиж. 14 (за розкладом) 2 год.	<b>Тема 8.10.</b> Роль фізичної культури і спорту в соціалізації людини. Види рухової активності: рухливі та спортивні ігри, командні види спорту.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	6.С. 202-209 10.С.191-213 16.С.276-304	Опрацювати матеріал: Роль фізичної культури і спорту в соціалізації людини. Види рухової активності: рухливі та спортивні ігри, командні види спорту 1 год.	1 бал	Самостійна робота до 15 тижня
Тиж. 15 (за розкладом) 2 год.	<b>Тема 8.11.</b> Загальнорозвиваючі та спеціальні фізичні вправи. Спортивні ігри: волейбол, баскетбол, бадмінтон, настільний теніс.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	6.С. 269-299 10.С.226-252 23.С.269-296	Опрацювати матеріал: Загальнорозвиваючі та спеціальні фізичні вправи. Спортивні ігри: волейбол, баскетбол, бадмінтон, настільний теніс. 1 год.	1 бал	Самостійна робота до 16 тижня

Тиж. 16 (за розкладом) 2 год	<b>Тема 8.12.</b> Загальнорозвиваючі та спеціальні фізичні вправи. Спортивні ігри: волейбол, баскетбол, бадмінтон, настільний теніс	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	6.С. 269-299 10.С.226-252 23.С.269-296	Опрацювати матеріал: Загальнорозвиваючі та спеціальні фізичні вправи. Спортивні ігри: волейбол, баскетбол, бадмінтон, настільний теніс. 1 год.	1 бал	Самостійна робота до 16 тижня
Тиж. 16	<b>Змістовий контроль № 2</b>	Модульна контрольна робота	Модульна контрольна робота	moodle.kntu.k г. ua курс ОЗСЖ	Виконати контрольне завдання 2 год	30 балів	Тиж. 16

## 12. Система оцінювання

**Види контролю:** поточний та підсумковий.

**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, вміння складання раціону харчування з урахуванням забезпечення організму людини потребами харчовими складовими: білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, макро- та мікроелементами.

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

**Самостійна** робота здобувачів вищої освіти оцінюється за написання реферату, або підготовлену науково-дослідну роботу, яка захищається у студентській аудиторії. Крім того, 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

**Форма підсумкового контролю:** залік.

Контроль знань і умінь здобувачів (поточний і підсумковий) з дисципліни «Основи здорового способу життя» здійснюється згідно з кредитною трансферно-накопичувальною системою організації навчального процесу. Рейтинг здобувача із засвоєння дисципліни визначається за 100 бальною шкалою, у тому числі: перший Змістовний модуль – 50 балів, другий Змістовний модуль – 50 балів. Семестровий залік полягає в оцінці рівня засвоєння здобувачем вищої

освіти навчального матеріалу на лекційних та практичних заняттях і виконання індивідуальних завдань за стобальною та дворівневою («зараховано», «не зараховано») та шкалою ЄКТС результатів навчання.

### Розподіл балів, які отримують здобувачі при вивченні дисципліни «Основи здорового способу життя»

Поточний контроль та самостійна робота																		
Змістовний модуль 1																		
T1	T1.1	T1.2	T1.3	T2	T2.4	T2.5	T2.6	T3	T3.7	T3.8	T3.9	T4	T4.10	T4.11	T4.12	ЗК1	Сума за модуль	
2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	30	50	
Змістовний модуль 2																		
T5	T5.1	T5.2	T5.3	T6.	T6.4	T6.5	T6.6	T7	T7.7	T7.8	T7.9	T8	T8.10	T8.11	T8.12	ЗК2	Сума за модуль	Загальна сума
2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	30	50	100

T1, T2,..., T16 – теми навчальних тижнів, ЗК1,ЗК2 - підсумковий змістовий контроль.

### Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Оцінка за шкалою ЄКТС	Визначення	Оцінка		
		За національною системою (екзамен, диф. залік, курс. проект, курс. робота, практика)	За національною системою (залік)	За системою ЦНТУ
A	ВІДМІННО – відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок	5 (відмінно)	Зараховано	90-100
B	ДУЖЕ ДОБРЕ – вище середнього рівня з кількома помилками	4 (добре)	Зараховано	82-89
C	ДОБРЕ – в загальному правильна робота з певною кількістю грубих помилок			74-81
D	ЗАДОВІЛЬНО – непогано, але зі значною кількістю недоліків	3 (задовільно)	Зараховано	64-73
E	ДОСТАТНЬО – виконання задовольняє мінімальні критерії			60-63
Fx	НЕЗАДОВІЛЬНО – потрібно попрацювати перед тим, як перескласти	2 (незадовільно)	Незараховано	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).

### 13. Рекомендована література

#### *Базова*

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. Івашук, 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.

#### *Допоміжна*

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.
25. Оніщук Л. М. Реалізація завдань національно-патріотичного виховання студентської молоді засобами фізичної культури і спорту та єдиноборств / Навчання, виховання й розвиток гармонійно розвиненої особистості в процесі занять фізичною культурою і спортом. Монографія; за ред. проф. В. М. Пристинського, Т. М. Пристинської. Слов'янськ: ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2023. С. 10–33. (монографія).
26. Чупрій Л. В. Патріотичне виховання молоді в контексті забезпечення гуманітарної безпеки держави /Л. В. Чупрій // Стратегічні пріоритети. – 2011. – № 2. – С. 67–72.

#### *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: сьогодні 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](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-UNNa9PoMG1WawqaFdcd6AzrlM6yADYyA>
5. Здоров'я безцінне надбання людини. Блог Буковинського державного медичного університету: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/6769-zdorovya-beztsinne-nadbannya-lyudini/>