



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра екології, охорони навколишнього середовища
та здорового способу життя

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назва курсу	ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
Рівень вищої освіти, галузь знань, спеціальність, освітня програма	Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський) Галузь знань: 03 «Гуманітарні науки» Спеціальність: 032 «Історія та археологія» Освітньо-професійна програма: «Історія та археологія»
Викладач	КОВАЛЬОВ Володимир Олексійович, доцент, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, член Національного Олімпійського комітету України
Контактний телефон	+38(050) 418-22-27
E-mail:	v.a.kovaliov@gmail.com
Обсяг та ознаки дисципліни	Обов'язкова освітня компонента циклу загальної підготовки. Змістових модулів – 2. Форма контролю: залік. Загальна кількість кредитів – 3; годин – 90; зокрема: лекції – 16 годин; практичні заняття – 48 годин; самостійна робота – 26 годин. Формат: очний (offline / face to face) / дистанційний (online). Мова викладання: українська. Рік викладання – 2024/2025
Консультації	Консультації проводяться відповідно до графіку, розміщеному в інформаційному ресурсі moodle.kntu.kr.ua; у режимі відео конференцій Zoom, через електронну пошту, Viber, за домовленістю
Пререквізити	Враховуючи послідовність накопичення знань та інформації, дисципліна належить до обов'язкових освітніх компонентів, що забезпечує отримання здобувачем нових знань щодо принципів та практичних аспектів збереження й покращення їхнього здоров'я (правильне харчування, фізична активність, психологічний комфорт тощо), які були набуті у попередніх освітніх закладах

1. Мета і завдання дисципліни

Мета: основна мета навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» полягає у вивченні та розумінні основних принципів, що сприяють збереженню та підтримці фізичного, психічного та соціального здоров'я здобувачів вищої освіти, формуванні 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, розвитку 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 із:

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

набути вміння:

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

2. Результати навчання

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен набути таких компетентностей:

Інтегральна компетентність:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми історії та археології у процесі професійної діяльності або навчання, що передбачає застосування теорій і методів гуманітарних та соціальних наук та характеризується комплексністю і невизначеністю умов.

Загальні компетентності:

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.

ЗК 10. Здатність працювати в команді.

ЗК 12. Знання законодавчих, нормативно-правових, інженерно-технічних та санітарно-гігієнічних основ забезпечення безпечної діяльності.

Програмні результати:

ПРН 14. Вміти акумулювати та поширювати кращий досвід професійної діяльності,

інтегрувати досягнення інших наук для вирішення актуальних проблем історії та археології.
ПРН 16. Ідентифікувати, аналізувати та досліджувати небезпечні чинники природного та техногенного середовищ. Вміти обґрунтовано вибирати пристрої, системи і методи відповідно до майбутнього профілю роботи з попередження виникнення надзвичайних ситуацій, локалізації та ліквідації їхніх наслідків.

Набути соціальних навичок (soft-skills):

- здійснювати професійну комунікацію, ефективно пояснювати і презентувати матеріал, взаємодіяти у проєктній діяльності;
- небайдуже ставлення до участі у громадських заходах, спрямованих на підтримку здорового способу життя оточуючих;
- формування потреби духовного розвитку та фізичної досконалості, уміння жити у громадянському суспільстві.

3. Політика курсу та академічна доброчесність

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

У процесі організації освітнього процесу в Центральноукраїнському національному технічному університеті здобувачі вищої освіти, викладачі та адміністрація діють відповідно до: Положення про організацію освітнього процесу http://www.kntu.kr.ua/doc/doc/The_provisions_of_company_profile.pdf; Положення про організацію вивчення вибіркового навчальних дисциплін та формування індивідуального навчального плану ЗВО <http://www.kntu.kr.ua/doc/doc/vibir.pdf>; Кодексу академічної доброчесності ЦНТУ <http://www.kntu.kr.ua/doc/dobro.pdf>.

4. Програма навчальної дисципліни

Назва теми	Кількість годин		
	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота
Змістовий модуль 1. Основні засади здоров'я та формування мотивації до здорового способу життя			
Тема 1. Загальні основи здоров'я. Здоров'я як державне завдання та особистісна потреба людини. Визначення стану здоров'я людини як багатоаспектного і обумовленого багатьма чинниками та такого, що для вирішення вимагає комплексного підходу. Спосіб життя як біосоціальна категорія. Поняття про біологічний вік людини та його залежність від способу життя. Складові здорового способу життя: фізичне, психологічне, духовне і соціальне благополуччя та їх сутність. Визначення рівнів здоров'я. Роль фізичної культури і спорту у формуванні здорового способу життя	2	6	3
Тема 2. Тіло людини. Механізми функціонування організму людини.	2	6	3

Еволюція людини. Клітина та ДНК. Життєво важливі органи. Скелет, суглоби, м'язи, системи організму людини, їх взаємодія та вплив фізичних вправ на механізм функціонування організму людини. Чоловіча та жіноча репродуктивна функція людини			
Тема 3. Фізичне благополуччя. Вплив фізичної культури на здоров'я людини. Функціональні можливості органів і систем людського організму. Базові показники фізичного здоров'я. Оцінювання фізичного стану здоров'я. Вплив фізичних вправ на стан фізичного здоров'я, загартовування, дотримання правил гігієни, масаж та самомасаж. Працездатність як ознака фізичного здоров'я.	2	6	3
Тема 4. Роль харчування у забезпеченні здоров'я людини. Вплив якісних та кількісних параметрів харчування на здоров'я людини. Загальна характеристика органів травлення. Поживні речовини та їх значення. Їжа та режим харчування. Збалансоване і роздільне харчування. Роль фізичних вправ щодо поліпшення роботи системи травлення	2	6	3
Змістовий модуль 2. Формування вмінь та навичок здорового способу життя засобами рухової активності			
Тема 5. Духовне благополуччя та рухова активність. Поняття про духовне здоров'я та духовність. Фактори, що зумовлюють духовне зростання людини. Основні критерії духовного здоров'я	2	6	3
Тема 6. Вплив екологічних факторів на здоров'я людини. Вплив різних факторів на стан здоров'я людини. Спосіб життя, екологічні, хімічні, біологічні фактори середовища. Погода, побут та здоров'я людини.	2	6	4
Тема 7. Психологічне благополуччя і фізична активність. Визначення психічного стану людини. Відчуття психологічної рівноваги та можливість адаптуватися до стресів. Адекватне сприйняття дійсності, здатність засвоювати знання, логічно мислити, дотримуватися соціальних норм і правил. Вміння аналізувати проблеми і приймати зважені рішення. Ознаки порушення психіки. Роль фізичної культури і спорту у формуванні психічного благополуччя	2	6	3
Тема 8. Людина і суспільство. Роль фізичної культури і спорту в соціалізації людини. Людина і суспільство. Здатність до соціальної адаптації, вміння спілкуватися і працювати в команді. Усвідомлення ролі сім'ї, родини, колективу,	2	6	4

суспільства в цілому та державних інституцій. Сприйняття себе у глобальному світі. Роль фізичної культури і спорту у вирішенні питання соціальної адаптації людини			
Разом	16	48	26

5. Система оцінювання та вимоги

Види контролю: поточний, підсумковий.

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

Форма підсумкового контролю: другий семестр – залік.

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

Засвоєння здобувачем вищої освіти програмного матеріалу, що виноситься на рубіжний контроль, вважається успішним, якщо його рейтингова оцінка становить не менше встановленої мінімальної кількості 10 балів.

Розподіл балів між видами занять (лекції, практичні заняття, самостійна робота) можливий шляхом спільного прийняття рішення викладача і здобувачів на першому занятті.

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

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

Формами поточного контролю засвоєння елементів змістовного модуля можуть бути: тестування знань здобувачів вищої освіти, усне опитування, анкетування, оцінювання фізичної підготовленості, виступ на засіданнях круглих столів, наукових конференціях, написання есе, рефератів; прояв рухової активності під час занять, участь у змаганнях та складанні нормативів з фізичної підготовки.

Самостійна робота здобувачів вищої освіти оцінюється за написання реферату який захищається. 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 набутих знань, умінь і навичок.

За поточним контролем здобувач може набрати бали за активність на лекційних та практичних заняттях, шляхом виявлення рівня підготовки здобувачів із зазначеної теми під час опитування, тестування, презентації індивідуальних завдань, складання нормативів, рухової активності під час занять. Більш детальний розподіл балів відображено в курсі на платформі Moodle.

Протягом навчального року здобувач може отримати max. 100 балів: перший модуль – 50 балів, другий модуль – 50 балів.

Підсумковий контроль відбувається за підсумками проходження здобувачем вищої

освіти за проходження всіх етапів поточного та модульного контролю.

Залікова оцінка визначається в балах від 0 до 100.

Рівень знань здобувачів вищої освіти за національною шкалою відповідає таким критеріям оцінки заліку:

«зараховано» – здобувач вищої освіти має стійкі знання про основні поняття дисципліни, може сформулювати взаємозв'язки між поняттями.

«не зараховано» – здобувач вищої освіти має значні пропуски у знаннях, не може сформулювати взаємозв'язку між поняттями, що вивчаються в курсі, не має уявлення про більшість основних понять дисципліни, що вивчається.

Відповідність шкали оцінювання ЄКТС національній системі оцінювання в Україні та ЦНТУ

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 – загалом 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)	Не зараховано	35–59
F	НЕЗАДОВІЛЬНО – необхідна серйозна подальша робота			1–34

Критерії оцінювання знань і вмінь здобувачів визначені **Положенням про організацію освітнього процесу в ЦНТУ** <https://kntu.kr.ua/file/content/424/polozhennia-pro-orhanizatsiyu-osvitnoho-protsesu-v-tsntu.pdf> (С. 28–35).

6. Рекомендована література

Основна література

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. Грибан В. Г. 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, 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. Іващук Л. Ю., Онишкевич С. М. Валеологія. Навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга, 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. Найдю 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 [та ін.], ТДАТУ. – Мелітополь, 2021. 180 с.
 14. Оздоровчо-рекреаційні технології: навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська та ін. 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. Круцевич Т. Ю. 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.
 18. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика та ін. Львів: ЛДУФК, 2018. 208 с.

Додаткова література

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 / Укл. С. А. Мірошніченко. Донецьк, 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.

Інформаційні ресурси

1. Екологічна безпека харчових продуктів. Фонди та колекції бібліотеки Уманського НУС. URL: <https://library.udau.edu.ua/fondi-ta-kolekcii/virtualni-vistavki/ekologichna-bezpeka-harchovih-produktiv.html>
2. Харчування людини: сьогодення та майбутнє. Інформаційні матеріали НАМН України. URL: <https://amnu.gov.ua/harchuvannya-lyudyny-sogodennya-ta-majbutnye/>
3. Стан проблеми біологічного забруднення харчових продуктів, його вплив на здоров'я населення і військовослужбовців Збройних Сил України / В. Л. Савицький, О. М. Власенко, В. В. Бабієнко, Н. Д. Козак, О. М. Іванько // Досягнення біології та медицини. 2015. № 1. С. 52–56. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/dbtm_2015_1_14
4. ЮНІСЕФ в Україні. Відеокурс про здорове харчування з Євгеном Клопотенком. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/klopotenko-healthy-eating?gclid=Cj0KCQjwgNanBhDUARIsAAeIcAtGd4WRYE7HYkDA84SfbrmP-UNna9PoMG1WawqaFdcd6AzrlM6yADYaA>
5. Здоров'я безцінне надбання людини. Блог Буковинського державного медичного університету: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/6769-zdorovya-beztsinne-nadbannya-lyudini/>

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри екології, охорони навколишнього середовища та здорового способу життя.

Протокол №1 від 29 серпня 2024 року.