

Міністерство освіти і науки України  
Державний вищий навчальний заклад  
«Донбаський державний педагогічний університет»

Факультет фізичного виховання

Кафедра фізичної терапії, фізичного виховання та біології

“ЗАТВЕРДЖУЮ”:

Перший проректор

*Григорук* Набока О.Г.  
(ПБ)

«30» серпня 2021 р.



**РОБОЧА ПРОГРАМА**  
**НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**Здоровий спосіб життя**  
**підготовки здобувачів**  
**другого (магістерського) рівня вищої освіти**  
(назва рівня вищої освіти)  
**спеціальності 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)**  
(шифр і назва спеціальності)  
**за освітньо-професійною програмою**  
**Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)**  
(назва програми)  
**мова навчання українська**

**Розробник:**

Дичко О. А. – кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної терапії, фізичного виховання та біології ДВНЗ «ДДПУ».

**Рецензенти:**

Бобирев В.Є. – кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної терапії, фізичного виховання та біології ДВНЗ «ДДПУ»

Зіновієв О.М. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри МПСПД факультету фізичного виховання ДВНЗ «ДДПУ».

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології

Протокол № 1 від «27» серпня 2021 р.

Завідувач кафедри фізичної терапії,

фізичного виховання та біології \_\_\_\_\_  В.В. Дичко

Погоджено групою забезпечення спеціальності 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

Керівник групи забезпечення \_\_\_\_\_  І.В. Кушакова

Затверджено та рекомендовано до впровадження  
вченою радою

Державного вищого навчального закладу

«Донбаський державний педагогічний університет»

“30” серпня 2021 р.;

протокол № 1

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Дисципліна фахового вибору	
Загальна кількість годин – 120	Рік підготовки:	
	2-й	2-й
	Семестр	
	3-й	3-й
Тижневих годин для денної форми навчання: контактних – 4 самостійної роботи здобувача – 7	Лекції	
	16 год.	14 год.
	Практичні	
	16 год.	10 год.
	Самостійна робота	
	88 год.	96 год.
Вид контролю: залік		

**Метою** вивчення навчальної дисципліни «Здоровий спосіб життя» є формування знань і вмінь у студентів з питань здорового способу життя, розкрити закономірності становлення і зміцнення здоров'я людини; сформувати вміння оцінювати стан здоров'я свого та інших, визначати чинники, що його формують; надати знання про здоровий спосіб життя та індивідуальні аспекти організації здорової життєдіяльності; сформувати ціннісно-орієнтовні настанови на збереження здоров'я і здоровий спосіб життя як невід'ємних складників життєвих цінностей і загальнокультурного світогляду студентів.

**2. Матриця результатів навчання, методів навчання, методів контролю з навчальної дисципліни (вибіркової)  
«Здоровий спосіб життя»**

Результати навчання з дисципліни	Методи навчання	Методи контролю
<ul style="list-style-type: none"> <li>• знати кількісні та якісні параметри здоров'я людини, його особистісний і соціальний статус;</li> <li>• вміти виявляти чинники які зміцнюють здоров'я або погіршують здоров'я та сферу їх впливу;</li> <li>• вміти оцінювати адаптивні можливості функціональних систем організму;</li> <li>• вміти виявляти переважний емоційний стан людини у процесі життєдіяльності людини;</li> <li>• вміти аналізувати основні харчові речовини в оптимальному режимі харчування сучасної людини;</li> <li>• вміти визначати специфічні та неспецифічні захисні механізми імунітету людини;</li> </ul>	<p>Словесний метод (лекції проводяться з використанням наочного методу – застосуванням презентацій, відеоматеріалів, демонстрація теоретичного матеріалу, обговорення, дискусія, аналіз);</p> <p>Практичний метод (практичні заняття – проведення дискусій, бесід, інтерактивні методи (мозковий штурм, робота у групах), аналіз задач, ситуацій, розробка презентацій, реферативна робота);</p> <p>В рамках самостійної роботи використовуються діагностичні та науково-дослідницькі методи навчання відповідно до типу та складності завдання.</p>	<p>Поточний контроль (письмові роботи у формі рефератів, презентацій, доповідей); усне опитування;</p> <p>письмове опитування (тестування, розв'язання задач, відповіді на питання)</p> <p>Вирішення компетентісно-орієнтованих практичних завдань; поточні та контрольні тестування;</p> <p>Підсумковий контроль</p>

### 3. Структура навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин							
	Денна форма				Заочна форма			
	усього	зокрема			усього	зокрема		
		л	пр	с.р.		л	пр	с.р.
Тема 1. Причини і передумови виникнення дисципліни. Особливості стану здоров'я	15	2	2	11	14	1	1	12
Тема 2. Здоровий спосіб життя та його вплив на здоров'я людини	15	2	2	11	14	1	1	12
Тема 3. Історія діяльності з формування здорового способу	15	2	2	11	15	2	1	12
Тема 4. Фізичне здоров'я та його кількісна діагностика. Сутність і шляхи оздоровчого тренування у зміцненні здоров'я людини.	15	2	2	11	16	2	2	12
Тема 5. Характер харчування сучасної людини. Принцип раціонального харчування. Стан харчування населення України та шляхи його поліпшення	15	2	2	11	15	2	1	12
Тема 6. Екологічні аспекти здоров'я і хвороби людини. Регіональні особливості впливу екологічних чинників на здоров'я українців	15	2	2	11	16	2	2	12
Тема 7. Психічне здоров'я як складова досконалого здоров'я сучасної людини. Соціальні умови здоров'я	15	2	2	11	15	2	1	12
Тема 8. Оздоровчі валеотехнології. Стратегії та методи формування здорового способу життя.	15	2	2	11	15	2	1	12
<b>Усього годин</b>	120	16	16	88	120	14	10	96

## 4. Програма навчальної дисципліни

### 4.1. Теми лекцій

№ з/п	Назви тем	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Причини і передумови виникнення дисципліни. Особливості стану здоров'я населення України. Основні поняття здоров'яспрямованої діяльності	2	1
2	Здоровий спосіб життя та його вплив на здоров'я людини.	2	1
3	Історія діяльності з формування здорового способу життя. Засоби масової інформації як особливий чинник формування здорового способу життя	2	2
4	Фізичне здоров'я та його кількісна діагностика. Сутність і шляхи оздоровчого тренування у зміцненні здоров'я людини.	2	2
5	Характер харчування сучасної людини. Принцип раціонального харчування. Стан харчування населення України та шляхи його поліпшення	2	2
6	Екологічні аспекти здоров'я і хвороби людини. Регіональні особливості впливу екологічних чинників на здоров'я українців	2	2
7	Психічне здоров'я як складова досконалого здоров'я сучасної людини. Соціальні умови здоров'я	2	2
8	Оздоровчі валеотехнології. Стратегії та методи формування здорового способу життя.	2	2
	Разом	16	14

### 4.2. Теми практичних занять

№ з/п	Назви тем	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Законодавча та нормативно-правова база України для реалізації прав дитини на життя і здоров'я	2	1

2	Демографічна ситуація в Україні на межі двох століть	2	1
3	Поняття про соціальне здоров'я та його залежність від умов життя людини в суспільстві	2	1
4	Рухова активність і здоров'я	2	2
5	Харчування і здоров'я. Критерії раціонального харчування	2	1
6	Основи психічного та духовного здоров'я	2	2
7	Соціальні та психофізіологічні причини вживання наркотичних речовин. Шляхи профілактики.	2	1
8	Статеве виховання як основа формування здорової сім'ї та профілактики хвороб, що передаються статевим шляхом	2	1
	Разом	16	10

#### 4.3. Самостійна робота

№ з/п	Назви тем	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Зобов'язання громадян України у сфері охорони здоров'я	11	12
2	Фактори ризику здоров'я людини	11	12
3	Вплив біосоціальних факторів на людський організм	11	12
4	Гіподинамія. Її шкідливий вплив на здоров'я	11	12
5	Збалансоване харчування та його вплив на здоров'я людини	11	12
6	Засоби подолання психічного перевантаження	11	12
7	Наслідки тютюнопаління на організм підлітків	11	12
8	Фактори ризику, що сприяють алкоголізації	11	12
	Разом	88	96

## 5. Критерії оцінювання результатів навчання

### *Шкала оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти*

За накопичувальною 100-бальною шкалою	За національною шкалою	
	для екзаменів, звітів з практики, курсових робіт	для заліків
90 – 100 балів	відмінно	зараховано
89 – 75 балів	добре	
60 – 74 балів	задовільно	
26 – 59 балів	незадовільно	не зараховано
0 – 25 балів	неприйнятно	

## 6. Засоби діагностики результатів навчання

1) усні опитування на практичних заняттях – індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда (оцінюється рівень розуміння здобувачем теоретичного матеріалу, вміння формулювати запитання по темі та давати на нього відповідь, якість підготовки домашнього завдання);

2) перевірка практичних завдань на практичних заняттях – письмове тестування; виконання компетентнісно орієнтованих завдань; розробка та складання раціону харчування, програм оздоровлення та відновлення засобами оздоровчої рухової активності; перевірка результатів виконання завдань для самостійної роботи.

3) залік, з дисципліни проводиться в кінці семестру і дає можливість визначити кінцевий ступінь рівня і якості засвоєння студентами теоретичних знань та практичних вмінь і навичок з даної дисципліни. Максимальна оцінка з підсумкового семестрового контролю становить 100 балів.

## 7. Рекомендована література

### Основна

1. Дичко О. А. Методичні рекомендації з дисципліни «Основи здорового способу життя» для студентів природничих дисциплін. Слов'янськ: Вид-во Б.І. Маторіна, 2019. 47 с.

2. Авдєєнко І. М. Культура здоров'я студентів та середовищний підхід до її розвитку в умовах вищого навчального закладу. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження. Ю. Д. Бойчук. Харків: 2017. С. 89-294.

3. Бойчук Ю. Д. Сучасні підходи до розуміння сутності здоров'я людини та суміжних з ним понять. Харків, Україна: Вид-во С.Г. Рожко, 2017. С. 5-16.

4. Горобець І. А. Теоретичні підходи науковців до визначення поняття



«здоров'я». Педагогічний альманах: збірник наукових праць / ред. кол. В. В. Кузьменко (голова) та ін. Херсон: КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти». 2018. Вип. 34 С. 29-35 с.

5. ВІЛ-інфекція в Україні: Інформаційний бюлетень № 49. Взято з веб-сайту Українського центру контролю за соціально небезпечними хворобами Міністерства охорони здоров'я України 2018.

6. Глобальне дослідження вживання тютюну серед дорослих людей (GATS). ВООЗ, 2017 рік

7. Міжнародний проект «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» (HBSC), 2018 рік

8. Набутий досвід та інвестиції у сфері надання орієнтованих на молодь медичних послуг у Східній Європі та Центральній Азії. Взято з веб-сайту ЮНІСЕФ, 2017.

9. Розпорядження Кабінету Міністрів України «Про схвалення Концепції розвитку системи громадського здоров'я» від 30 листопада 2017 [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/560-2017-p>

10. Розпорядження Кабінету Міністрів України «Про схвалення Стратегії забезпечення сталої відповіді на епідемії туберкульозу, в тому числі хіміорезистентного, та ВІЛ-інфекції/СНІДу на період до 2020 року та затвердження плану заходів щодо її реалізації» [Електронний ресурс] - Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/248> 2017- р

#### **Допоміжна.**

1. Авдєєнко І. М. Культура здоров'я студентів та середовищний підхід до її розвитку в умовах вищого навчального закладу. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження. Харків: Україна: Видавець: Рожко С. Г. 2017. С. 289-294.

2. Апанасенко Г. Уся правда про здоров'я. Освіта і здоров'я підростаючого покоління: матеріали Другого міжнародного симпозиуму, Вип. 2, Ч. 1, Київ, Україна: Алатон: 2018. С. 28-29.

3. ВІЛ-інфекція в Україні: Інформаційний бюлетень № 45. Взято з веб-сайту Українського центру контролю за соціально небезпечними хворобами Міністерства охорони здоров'я України: <https://phc.org.ua/uploads/documents/c21991/6048649d4a2a9832c8a2b4df9a576be1.pdf>.

4. Гладощук О. Г. Вищий навчальний заклад як середовище по формуванню фізкультурно-оздоровчої самоорганізації студентської молоді. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота, 1. 2018. С. 292-295.

5. Грибан, В. Г. Валеологія: підруч. 2-ге вид., перероб. та допов. Київ: ЦУЛ, 2018. 342 с.

6. Розпорядження Кабінету Міністрів України «Про схвалення Концепції розвитку системи громадського здоров'я» від 30 листопада 2017 [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/560-2017-p>

7. Розпорядження Кабінету Міністрів України «Про схвалення Стратегії забезпечення сталої відповіді на епідемії туберкульозу, в тому числі хіміорезистентного, та ВІЛ-інфекції/СНІДу на період до 2020 року та затвердження плану заходів щодо її реалізації» [Електронний ресурс]. Режим доступу: [http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/248 2017- p.](http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/248%2017-p)

8. Стрес і здоров'я [Електронний ресурс]: навч. посібник / уклад. : А. А. Черепок, Н.Г. Волох, Н. В. Національний портал. [www.aids.ua/](http://www.aids.ua/). Баранова. Запоріжжя: ЗДМУ, 2017. 33 с.

Режим доступу: <http://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/7015>.

## 8. Інформаційні ресурси в Інтернеті

Сайти, де висвітлюються проблеми ВІЛ/СНІДу, захворювань, що передаються статевим шляхом:

1. Національний портал. [www.aids.ua/](http://www.aids.ua/).

2. Молодіжний координаційний центр з профілактики СНІДу. [www.antispid.ya1.ru/spid.php](http://www.antispid.ya1.ru/spid.php).

3. Сайт Української асоціації зменшення шкоди. Українська асоціація зменшення шкоди створена з метою підтримки і розвитку організацій, які працюють в рамках стратегії Зменшення Шкоди, і ставить за мету розробку і впровадження нових підходів у профілактиці ВІЛ/СНІДу, СНІД-асоційованих захворювань і ризикованих форм поведінки серед населення України. [www.uhrn.civicua.org/](http://www.uhrn.civicua.org/).

4. Центр сексуального здоров'я. Дніпропетровська громадська організація. На цьому сайті можна дізнатися, як захистити себе і своїх близьких від інфекцій, які передаються статевим шляхом. У дискусійному клубі на запитання пацієнтів відповідає лікар-дерматолог-венеролог. Також на сайті є розділ «Індивідуальні консультації». [www.spid.dp.ua/](http://www.spid.dp.ua/).

5. Сайт центру Будинок-інтернат «Любовь». На сайті розміщена інформація про проекти центру, статті про СНІД, наркоманію, самогубство, тести на залежність. [www.love-home.org.ua](http://www.love-home.org.ua).

6. АнтиСНІД. Фонд Олени Франчук. На цьому сайті інформація про заходи

Фонду, статистичні дані щодо епідемії ВІЛ/СНІДу в Україні і світі, є словник термінів. Сайти, що присвячені питанням здорового способу життя, профілактиці шкідливих звичок, проблемі торгівлі людьми тощо. [www.antiids.org/](http://www.antiids.org/).

- Сайт Коаліції за Вільну від тютюнового диму Україну. [www.adic.org.ua/coalition/](http://www.adic.org.ua/coalition/)
  - Центр допомоги тим, хто кидає палити КВІТ. [www.adic.org.ua/quit/](http://www.adic.org.ua/quit/).
  - Сайт міжнародної незалежної асоціації тверезості: Alcohol and Drug Information Centre-ADIC-Ukraine (англійською мовою). [www.adic.org.ua/mnat/](http://www.adic.org.ua/mnat/).
  - Сайт Українського інформаційного центру з проблем алкоголю і наркотиків. [www.adic.org.ua/adic/](http://www.adic.org.ua/adic/).
  - Опіум, сайт для тінейджерів. Багато інформації про здоров'я, шкідливі звички: паління, наркотики і алкоголь. [www.adic.org.ua/teenager](http://www.adic.org.ua/teenager).
7. Сайт українсько-канадського проекту «Молодь за здоров'я», є інформація про паління, алкоголізм, репродуктивне здоров'я, планування сім'ї; містить електронні версії книг проекту. [www.health.gov.ua/health.nsf/](http://www.health.gov.ua/health.nsf/).
8. [www.uisr.org.ua/](http://www.uisr.org.ua/).
9. Сайт присвячений питанням торгівлі людьми. [www.lastrada.org.ua/](http://www.lastrada.org.ua/).
10. Сайт про здоровий спосіб життя. [www.zdravo.nmu.org.ua](http://www.zdravo.nmu.org.ua).

### 9. Посилання на дистанційний курс

Вивчення навчальної дисципліни «Здоровий спосіб життя» може відбуватися дистанційно або змішано на платформі Moodle ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

<http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1726> денна

<http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1804> заочна

Дистанційний курс розраховано на вісім тем. Кожна тема містить такі компоненти: лекції, практичні заняття, та компетентнісно-орієнтовані завдання, завдання до самостійної роботи.