



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної роботи

Шаран В.Л.

20 березня 2018р.

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Галузь знань 01 Освіта

Спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура)

Статус дисципліни вибіркова

Навчально-науковий інститут фізичної культури і здоров'я

Кафедра здоров'я людини та фізичної реабілітації

Дані про вивчення дисципліни

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальний обсяг дисципліни	Кількість годин						Курсова робота	Вид семестрового контролю	
				Аудиторні заняття					Самостійна робота		Залік	Екзамен
				Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття	Семінарські заняття				
Денна	II	IV	90/3	48	16	–	32	–	42	–	+	–
Заочна	II	IV	150/5	16	8	–	8	–	134	–	–	+

Робоча програма складена на основі освітньої програми та навчального плану підготовки бакалаврів.

Розробники:

Іваніків Н.М., доцент, канд. пед. наук.

Схвалено на засіданні кафедри.

Протокол № 1 від 31.01. 2018 р.

Завідувач кафедри Флюнт І.С.

Схвалено на засіданні науково-методичної ради навчально-наукового інституту фізичної культури і здоров'я.

Протокол № 2 від 22 02 2018р.

Схвалено на засіданні науково-методичної ради університету.

Протокол № 3 від 20.03. 2018р.

## 1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Метою** викладання дисципліни є засвоєння студентами теоретичних знань, формування у студентів цілісного уявлення про здоров'я людини та його фізичну, психологічну, соціальну, духовну складову та навичок здорового способу. Сформувати у студентів цілісне уявлення про здоров'я та формування здорового способу життя, методик дослідження, збереження і зміцнення індивідуального здоров'я людини. Дослідити чинники, що формують здоров'я та ті, що негативно впливають на здоров'я людини, методи та шляхи формування здорового способу життя.

**Завдання дисципліни** передбачає:

- методичні  
формування знань, вмінь і навичок дотримуватися основних принципів здорового способу життя та пропаганда його засобами просвітницької діяльності серед населення;
- пізнавальні  
засвоєння закономірностей формування, збереження та зміцнення індивідуального здоров'я людини,;
- практичні  
засвоєння методик дослідження індивідуального здоров'я людини та профілактики хвороб і девіантної поведінки.

**Заплановані результати навчання**

У результаті вивчення дисципліни студент повинен **знати:**

вплив природних і антропогенних чинників навколишнього середовища та соціальних умов на здоров'я людини, закономірності впливу чинників і умов навколишнього середовища на організм людини або популяцію людей, гігієнічні нормативи, правила та заходи для максимально ефективного використання чинників навколишнього середовища, які позитивно впливають на організм людини та знешкодження або обмеження до безпечного рівня шкідливих чинників.

**вміти:**

- практично використовувати методи та засоби впливу гігієнічних чинників на стан здоров'я людей різного віку; прогнозувати санітарно-гігієнічну ситуацію на найближчу та віддалену перспективи.
- володіти знаннями про теоретичні основи та методологічні особливості застосування системного підходу у вивченні валеології, науки яка стосується наукових знань про формування, збереження, зміцнення, відновлення та передачу здоров'я наступним поколінням.
- володіти методами і прийомами визначення рівня фізичного розвитку і функціонального стану організму, чинників, що сприяють проявам патологічних процесів.
- вміти аналізувати причини і фактори підвищеного впливу на суспільство, зокрема на молодь, наркотичних речовин і наслідки їхньої дії на особистість.
- володіти методикою формування здорового способу життя, системне відстеження індивідуального самопочуття, індивідуальне та групове приєднання до цілеспрямованих ефективних зусиль на життєзабезпечення.

**Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки фахівців**

Вивчення дисципліни базується на вивченні студентами таких навчальних дисциплін, як "Анатомія", "Вікова анатомія", "Вікова фізіологія", "Біохімія", "Спортивна фізіологія", забезпечує послідовність та взаємозв'язок з дисциплінами "Спортивна медицина", "Спортивна фізіологія", "Функціональна діагностика" та передбачає інтеграцію викладання з навчальними дисциплінами в процесі подальшого їх вивчення - "Оздоровчі технології", "Діагностика та моніторинг стану здоров'я".

## ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ

1. **Поняття про здоров'я і аналіз його критеріїв.** Поняття здоров'я за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) та інших інституцій. Фізичне, психічне, духовне, соціальне здоров'я. Стан здоров'я, стан хвороби, "3-й стан". Культура здоров'я, безпека життєдіяльності. Показники здоров'я людини та тривалості життя у світі, в Україні, в регіоні.
2. **Фізичне виховання як складова частина здорового способу життя.** Поняття здорового способу життя. Здоров'я людини та його взаємозв'язок зі способом життя. Класифікація сучасних оздоровчих технологій.
3. **Основні системи психоемоційного оздоровлення.** Аутогенне тренування: мета, завдання, сутність. Система оздоровлення Мірзакаріма Норбекова. Йога, циган, ушу.
4. **Основні оздоровчі системи фізичного розвитку.** Система Пілатеса. Системи Амосова: «Режим здоров'я» та "1000 рухів". Система «Бодіфлекс». Система Лідьярда. Профілактико-відновна гімнастика Ф.Т. Ткачова. Система Ніши. Система оздоровлення хребта Маккензі.
5. **Основні системи оздоровчого харчування.** Програми здоров'я Ханса Моля. Методика оздоровчого харчування Мішеля Монтиньяка. Роздільне харчування і здоров'я. Система американських дієтологів Джеймса і Пітера Д'адамо.
6. **Оздоровчі методики загартування.** Методика А. Залманова. Методика С.Кнейппа. Методика загартування П.Іванова. Нетрадиційні системи загартування.
7. **Оздоровчі системи очищення організму.** Сутність системи Малахова. Особливості Системи природного оздоровлення Г.С. Шаталової. Оздоровча система Семенової.
8. **Системи духовного очищення.** Програма духовного оздоровлення Ю.А.Андрєєва. Фракційний метод голодування Войтовича Г. А. Система Луїзи Хей. Технології психічного оздоровлення людини (методика Петренко В.П.)

## 2. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назва теми	Кількість годин							
	Денна форма навч.				Заочна форма навч.			
	Лекції	Лабораторні заняття	Практичні (семін.) заняття	СРС	Лекції	Лабораторні заняття	Практичні (семін.) заняття	СРС
<b>IV семестр</b>								
Тема 1. Поняття про здоров'я і аналіз його критеріїв.	2	–	4	5	2		2	16
Тема 2. Фізичне виховання як складова частина здорового способу життя	2	–	4	5				16
Тема 3 Основні системи психоемоційного оздоровлення	2	–	4	5	2		2	17
Тема 4. Основні оздоровчі системи фізичного розвитку	2	–	4	5				17
Тема 5. Основні системи оздоровчого харчування	2	–	4	5	2		2	17
Тема 6. Оздоровчі методики загартування	2	–	4	5				17

Тема 7. Оздоровчі системи очищення організму	2	–	4	6	2		2	17
Тема 8. Системи духовного очищення	2		4	6				17
<b>Разом за IV семестр</b>	<b>16</b>	<b>–</b>	<b>32</b>	<b>42</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	<b>134</b>

**3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**Зміст лекційного курсу для студентів денної форми навчання**  
**IV семестр**

№ з/п	Перелік тем лекцій	Кількість годин
1	<b>Поняття про здоров'я і аналіз його критеріїв.</b> Поняття здоров'я за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) та інших інституцій. Фізичне, психічне, духовне, соціальне здоров'я. Стан здоров'я, стан хвороби, "3-й стан". Культура здоров'я, безпека життєдіяльності. Показники здоров'я людини та тривалості життя у світі, в Україні, в регіоні. Література: [1, 9 – 18], [2, 5 – 14], [3, 9 – 33], [5, 17 – 24]	2
2	<b>Фізичне виховання як складова частина здорового способу життя.</b> Поняття здорового способу життя. Здоров'я людини та його взаємозв'язок зі способом життя. Класифікація сучасних оздоровчих технологій. Література: [1, 18 – 24], [2, 14 – 21], [3, 77 – 90], [4, 49 – 68]	2
3	<b>Основні системи психоемоційного оздоровлення.</b> Аутогенне тренування: мета, завдання, сутність. Система оздоровлення Мірзакаріма Норбекова. Йога, циган, ушу. Література: [1, 29 – 34], [2, 21 – 29], [4, 85 – 95]	2
4	<b>Основні оздоровчі системи фізичного розвитку.</b> Система Пілатеса. Системи Амосова: «Режим здоров'я» та "1000 рухів". Система «Бодіфлекс». Система Лідьярда. Профілактико-відновна гімнастика Ф.Т. Ткачова. Система Ніши. Система оздоровлення хребта Маккензі. Література: [1, 24 – 29], [2, 29 – 35], [3, 63 – 73]	2
5	<b>Основні системи оздоровчого харчування.</b> Програми здоров'я Ханса Моля. Методика оздоровчого харчування Мішеля Монтиньяка. Роздільне харчування і здоров'я. Система американських дієтологів Джеймса і Пітера Д'адамо. Література: [1, 36 – 50], [2, 35 – 46], [3, 45 – 63]	2
6	<b>Оздоровчі методики загартування.</b> Методика А. Залманова. Методика С.Кнейппа. Методика загартування П.Іванова. Нетрадиційні системи загартування. Література: [1, 50 – 54], [2, 46 – 53], [5, 19 – 24]	2
7	<b>Оздоровчі системи очищення організму.</b> Сутність системи Малахова. Особливості Системи природного оздоровлення Г.С. Шаталової. Оздоровча система Семенової. Література: [1, 341 – 400], [2, 53 – 62], [5, 70 – 72]	2
8	<b>Системи духовного очищення.</b> Програма духовного оздоровлення Ю.А.Андрєєва. Фракційний метод голодування Войтовича Г. А. Система Луїзи Хей. Технології психічного оздоровлення людини (методика Петренко В.П.). Література: [1, 341 – 400], [2, 62 – 68], [5, 70 – 72]	2
	<b>Разом за IV семестр:</b>	<b>16</b>

**Зміст лекційного курсу для студентів заочної форми навчання  
IV семестр**

№ з/п	Перелік тем лекцій, їх анотації	Кількість годин
1	<b>Поняття про здоров'я і аналіз його критеріїв.</b> Поняття здоров'я за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) та інших інституцій. Фізичне, психічне, духовне, соціальне здоров'я. Стан здоров'я, стан хвороби, "3-й стан". Культура здоров'я, безпека життєдіяльності. Показники здоров'я людини та тривалості життя у світі, в Україні, в регіоні. Література: [1, 9 – 18], [2, 5 – 14], [3, 9 – 33], [5, 17 – 24]	2
2	<b>Фізичне виховання як складова частина здорового способу життя.</b> Поняття здорового способу життя. Здоров'я людини та його взаємозв'язок зі способом життя. Класифікація сучасних оздоровчих технологій. Література: [1, 18 – 24], [2, 14 – 21], [3, 77 – 90], [4, 49 – 68]	2
3	<b>Основні системи психоемоційного оздоровлення.</b> Аутогенне тренування: мета, завдання, сутність. Система оздоровлення Мірзакаріма Норбекова. Йога, циган, ушу. Література: [1, 29 – 34], [2, 21 – 29], [4, 85 – 95]	2
4	<b>Основні оздоровчі системи фізичного розвитку.</b> Система Пілатеса. Системи Амосова: «Режим здоров'я» та "1000 рухів". Система «Бодіфлекс». Система Лідьярда. Профілактико-відновна гімнастика Ф.Т. Ткачова. Система Ніши. Система оздоровлення хребта Маккензі. Література: [1, 24 – 29], [2, 29 – 35], [3, 63 – 73]	2
Разом за IV семестр:		8

**Перелік практичних занять  
для студентів денної форми навчання  
IV семестр**

№ з/п	Тема практичного заняття	Кількість годин
1	Поняття про здоров'я і аналіз його критеріїв. Література: [1, 9 – 15], [2, 5 – 12], [3, 9 – 28], [5, 17 – 20]	2
2	Моделі та норми в оцінці життєздатності. Література: [1, 9 – 18], [2, 5 – 14], [3, 9 – 33], [5, 17 – 24]	2
3	Поняття здорового способу життя. Література: [1, 18 – 20], [2, 14 – 18], [3, 75 – 80], [4, 36 – 60]	2
4	Показники фізичного розвитку, фізичної підготовки, функціональних резервів. Література: [1, 18 – 24], [2, 14 – 21], [3, 77 – 90], [4, 49 – 68]	2
5	Основні системи психоемоційного оздоровлення. Література: [1, 29 – 30], [2, 21 – 27], [4, 80 – 95]	2
6	Особливості моніторингу психічного здоров'я, його складності. Література: [1, 29 – 34], [2, 21 – 29], [4, 85 – 95]	2
7	Основні оздоровчі системи фізичного розвитку. Література: [1, 24 – 26], [2, 25 – 30], [3, 63 – 69]	2
8	Методи оцінки популяційного здоров'я. Література: [1, 26 – 29], [2, 30 – 35], [3, 69 – 73]	2
9	Основні системи оздоровчого харчування. Література: [1, 36 – 40], [2, 35 – 40], [3, 45 – 57]	2
10	Роздільне харчування і здоров'я.	2

	Література: [1, 40 – 50], [2, 40 – 46], [3, 57 – 63]	
11	Оздоровчі методики загартування. Література: [1, 50 – 52], [2, 46 – 50], [5, 19 – 22]	2
12	Нетрадиційні системи загартування. Література: [1, 52 – 54], [2, 50 – 53], [5, 22 – 24]	2
13	Оздоровчі системи очищення організму. Література: [1, 53 – 62], [2, 241 – 254], [5, 70 – 72]	2
14	Соціальне здоров'я, його оцінка. Література: [1, 108 – 114], [2, 53 – 62]	2
15	Системи духовного очищення. Література: [1, 63 – 68], [2, 255 – 258], [5, 73 – 79]	2
16	Поняття про моніторинг здоров'я та його методи. Література: [1, 115 – 120], [2, 63 – 69]	2
Разом за IV семестр:		32

**Перелік практичних занять  
для студентів заочної форми навчання  
IV семестр**

№ з/п	Тема практичного заняття	Кількість годин
1	Поняття про здоров'я і аналіз його критеріїв. Література: [1, 9 – 15], [2, 5 – 12], [3, 9 – 28], [5, 17 – 20]	2
2	Моделі та норми в оцінці життєздатності. Література: [1, 9 – 18], [2, 5 – 14], [3, 9 – 33], [5, 17 – 24]	2
3	Поняття здорового способу життя. Література: [1, 18 – 20], [2, 14 – 18], [3, 75 – 80], [4, 36 – 60]	2
4	Показники фізичного розвитку, фізичної підготовки, функціональних резервів. Література: [1, 18 – 24], [2, 14 – 21], [3, 77 – 90], [4, 49 – 68]	2
Разом за IV семестр:		8

**Зміст самостійної (індивідуальної) роботи**

Організаційними формами самостійної роботи студентів є:

- навчальна робота поза аудиторією у вільний від занять час;

Зміст самостійної роботи студентів складається з таких видів роботи:

- опрацювання теоретичного лекційного матеріалу;
- підготовка до лекційних і практичних занять;
- підготовка до усіх видів контролю (усного опитування, тестових завдань, заліку, екзамену).

**IV семестр**

Номер тижня	Зміст самостійної (індивідуальної) роботи	Кількість годин
1	Опрацювання теоретичного матеріалу лекції №1. підготовка до практичного заняття.	5
2	Опрацювання теоретичного матеріалу лекції №2, підготовка до практичного заняття.	5
3	Опрацювання теоретичного матеріалу лекції №3. підготовка до практичного заняття.	5
4	Опрацювання теоретичного матеріалу лекцій №4, підготовка до практичного заняття.	5
5	Опрацювання теоретичного матеріалу лекції №5. підготовка до практичного заняття.	5
6	Опрацювання теоретичного матеріалу лекції №6. підготовка до практичного заняття.	5

7	Опрацювання теоретичного матеріалу лекції №7, підготовка до практичного заняття.	6
8	Опрацювання теоретичного матеріалу лекції №8, підготовка до практичного заняття.	6
Разом за IV семестр:		42

#### 4. ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

Індивідуальні завдання для самостійної роботи студентів не передбачені.

#### 5. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

З метою активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів при вивченні дисципліни використовуються різноманітні традиційні та інноваційні методи навчання, а саме: вербальні (словесні), наочні та практичні методи, які включають в себе як подання матеріалу викладачем (лекція, розповідь, пояснення, бесіда), так і роботу студентів з навчальною літературою та мережею Інтернет; виконання тестових завдань та ін.

В ході лекцій використовуються наступні методи: пояснювально-ілюстративний, або інформаційно-рецептивний метод (розповідь, лекція, пояснення, робота з підручником, демонстрація та ін.), проблемний метод подачі навчального матеріалу, частково-пошуковий або евристичний методи — коли викладач розділяє проблему на частини, студенти здійснюють окремі кроки щодо розв'язування проблем. Під час викладання навчального матеріалу лекції використовується мультимедійна презентація.

Перелік методів навчання, що використовуються у процесі вивчення дисципліни:

За типом пізнавальної діяльності: пояснювально-ілюстративний, репродуктивний, проблемного викладу, дослідницький, аналітичний, індуктивний, дедуктивний.

За основними етапами процесу: формування знань, формування умінь і навичок, застосування знань, узагальнення, закріплення, перевірка.

За системним підходом: стимулювання та мотивація, контроль та самоконтроль.

За джерелами знань: словесні (розповідь, пояснення, лекція), наочні (демонстрація, ілюстрація).

За рівнем самостійної розумової діяльності: проблемний, частково-пошуковий, дослідницький, метод проблемного викладання.

#### 6. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять у формі:

- усного опитування,
- контролю засвоєння навчального матеріалу, запланованого на самостійне опрацювання студентом,
- письмового тестування,
- контрольної роботи.

Підсумковий контроль проводиться у формі заліку.

Семестрова підсумкова оцінка визначається як сума балів з усіх видів навчальної роботи.

Оцінка виставляється за шкалами оцінювання: стобальною, національною і ЄКТС.

Залік за талоном №2 і перед комісією проводиться в усній формі з оцінюванням за стобальною шкалою.

#### 7. ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Усні відповіді студента на практичних заняттях, рівень засвоєння навчального матеріалу, відведеного на самостійне опрацювання студентом, рівень засвоєння практичних навичок оцінюються в традиційних оцінках «5», «4», «3», «2». Традиційні оцінки конвертуються в бали за формулою:

$$x = \frac{A \cdot K}{n \cdot 5}, \text{ де}$$

**К** – максимальна кількість балів, які студент може отримати за усні відповіді, чи тестовий контроль упродовж вивчення змістового розділу;

**А** – сума усіх поточних оцінок за чотирибальною шкалою при вивченні тематичного розділу, включаючи оцінки «2», **n** – кількість цих оцінок (не менше трьох за семестр)

$\frac{A}{n}$  – середня оцінка за усні відповіді чи тестовий контроль. Кількість балів **x** заокруглюють до цілих. Якщо середня оцінка поточного контролю менша за 2.5, то  $x = 0$ .

Самостійна робота студентів, яка передбачена в темі поряд з аудиторною роботою, оцінюється під час поточного контролю теми на відповідному занятті.

Оцінка виставляється за шкалами оцінювання: стобальною, національною і ЄКТС.

Розподіл 100 балів між видами робіт:

	Семестр - IV
Самостійна робота	30
Поточна успішність	40
Співбесіда з лектором	30
Залік	+
Всього балів	100

## 8. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Основна:

1. Грибан В.Г. Валеологія: підручник. – К. : Центр учбової літератури, 2008.– 214 с. 2. Мойсеюк В. П. Сучасні підходи до вивчення феномену культури здоров'я. – Тернопіль : Богдан, 2012. – 125 с.

2. Грушко В.С. Основи здорового способу життя. [навч. посіб. з курсу «Валеологія»] / В.С.Грушко. -Тернопіль: СМП «Астон», 1999. - 368с.

3. Страшко С. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу / за ред. С. В. Страшка : Навчально-методичний посібник для викладачів валеології, основ медичних знань та безпеки життєдіяльності, вчителів основ здоров'я, студентів вищих педагогічних навчальних закладів. – 2-ге видання, перероблене і доповнене. – К. : Освіта України, 2006. – 260 с.

### Допоміжна:

4. Вінда О.В. Формування навичок здорового способу життя у дітей і підлітків : За проектом «Діалог» Навчально-методичний посібник / О. В. Вінда, О. П. Коструб, І. Г. Сомова та ін.; під. ред. О. В. Вінда. – К., 2003. – 284 с.

5. Пряжников Н.С., Пряжникова Е.Ю. Психологія праці і людської гідності: навчальний посібник для вузів. – М.: Академія, 2001. – 480 с.

6. Бело М. Концепція навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок : інформ. зб. з життєвих навичок / авт.-упоряд. М. Бело. – К.: Генеза, 2005. – 77 с.

7. Сорочинська В. Профілактика негативних явищ серед учнівської та студентської молоді (наркоманія, алкоголізм, СНІД) : навч.-метод. посіб. / В. Сорочинська [та ін.] . – К. : Вид-во Європейського ун-ту, 2003. – 168 с.

8. Яременко О. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. – К.: УІСД, 2000. – 207 с. 4.

### 9. Інформаційні ресурси:

9. [www.sportmedicine.ru](http://www.sportmedicine.ru)

10. [www.fizkult-ura.com](http://www.fizkult-ura.com)

11. ФізкультУРА онлайн справочник: <http://www.fizkult-ura.com/lfk/1>

12. <http://uk.wikipedia.org/>

13. [www.osteodoc.ru/sujok.htm](http://www.osteodoc.ru/sujok.htm)

14. [www.vitamarg.com/health/infa/1032-pravila-zdoroviy-nishi](http://www.vitamarg.com/health/infa/1032-pravila-zdoroviy-nishi)