

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 «Менеджмент» першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти
Спеціальність: 073 «Менеджмент»
Галузь знань: 07 - «Управління та адміністрування».

Назва курсу	Основи здорового способу життя
Викладач; контактний тел.; email	
	Ковальов Володимир Олексійович , доцент кафедри екології, охорони навколишнього середовища та здорового способу життя. (+38) 050-418-22-27 v.a.kovaliov@gmail.com Савченко Володимир Валерійович , старший викладач кафедри екології, охорони навколишнього середовища та здорового способу життя. (+38) 066-766-65-71 vova.savchenkovvs@gmail.com

Обсяг та ознаки дисципліни	Обов'язкова дисципліна змістових модулів – 2 Форма контролю: залік. Загальна кількість кредитів – 3, годин – 90, у т. ч. лекційні – 16 годин, практичні заняття – 48 годин, самостійна робота – 26 годин. Формат: очний (offline / face to face) / дистанційний (online). Мова викладання: <u>українська</u> .
-----------------------------------	--

Консультації	Консультації проводяться відповідно до графіку, розміщеному в інформаційному ресурсі moodle. Kntu.kr.ua; у режимі відео конференцій Zoom, через електронну пошту, Viber, Messenger, Telegram, Google Meet за домовленістю.
Пререквізити	Враховуючи послідовність накопичення знань і інформації, дисципліна належить до обов'язкових освітніх компонентів, що забезпечує отримання здобувачем знань щодо принципів та практичних аспектів збереження й покращення здоров'я: 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.

1. Мета і завдання дисципліни

Мета: 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.

2. Результати навчання

Інтегральні компетентності

ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, які характеризуються комплексністю і невизначеністю умов, у сфері менеджменту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів соціальних та поведінкових наук.

Загальні компетентності

ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати 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 навчання:

ПРН 2. Зберігати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати досягнення суспільства, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

Набути соціальних навичок (soft-skills):

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

3. Політика курсу та академічна доброчесність

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

Детальніше за посиланням URL : <https://www.kntu.kr.ua/doc/dobro.pdf>

При організації освітнього процесу в Центральнотехнічному національному університеті здобувачі вищої освіти, викладачі та адміністрація діють відповідно до: <https://www.kntu.kr.ua/?view=univer&id=50>: Положення про організацію освітнього процесу; Положення про дотримання академічної доброчесності НПП та здобувачами вищої освіти ЦНТУ.

4. Програма навчальної дисципліни

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Завдання
1	2	3	4
Змістовний модуль № 1. Основні засади здоров'я та формування мотивації до здорового способу життя.			
1	Тема 1. Загальні основи здоров'я. Здоров'я - як державне завдання і особистісна потреба людини.	11	1. Самостійно опрацювати теоретичний матеріал 2. Підготувати реферат на теми: 2.1. Біологічний вік та його трансформація: вплив способу життя на процеси старіння людини. 2.2. Гармонія життя: складові та значення здорового способу життя в аспекті фізичного, психологічного, духовного та соціального благополуччя. 2.3. Фізична культура та спорт як ключові структури у створенні та зміцненні здорового способу життя. 3. Виконання практ. завдань (ведення щоден. самоконтр.)
2	Тема 2. Тіло людини. Механізми функціонування організму людини.	11	1. Самостійно опрацювати теоретичний матеріал 2. Підготувати реферат на теми: 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
3	Тема 3. Фізичне благополуччя. Вплив фізичної культури на здоров'я людини.	11	1. Самостійно опрацювати теоретичний матеріал 2. Підготувати реферат на теми: 2.1. Функціональні можливості органів та систем людського організму в аспекті забезпечення життєдіяльності. 2.2. Збереження здоров'я: фізичні вправи, загартовування, гігієна та масаж як засоби підтримання фізичного добробуту. 2.3. Працездатність як ознака фізичного здоров'я 3. Виконання практ. завдань (ведення щоден. самоконтр.)
4	Тема 4. Роль харчування у забезпеченні здоров'я людини. Вплив якісних та кількісних параметрів харчування на здоров'я людини.	11	1. Самостійно опрацювати теоретичний матеріал 2. Підготувати реферат на теми: 2.1. Органи травлення: загальна характеристика та роль в функціонуванні організму людини. 2.2. Роль фізичних вправ щодо поліпшення роботи системи травлення. 2.3. Збалансоване та роздільне харчування. Їжа та режим харчування
Змістовний модуль № 2. Формування вмінь та навичок здорового способу життя засобами рухової активності.			
5	Тема 5. Духовне благополуччя та рухова активність.	11	1. Самостійно опрацювати теоретичний матеріал 2. Підготувати реферат на теми: 2.1. Духовне здоров'я та духовність: ключі до гармонії та благополуччя. 2.2. Фактори, що зумовлюють духовне зростання людини. 2.3. Гармонія духовного благополуччя та фізичного виховання: Синергія для повноцінного розвитку особистості

6	Тема 6. Вплив екологічних факторів на здоров'я людини.	12	1. Самостійно опрацювати теоретичний матеріал 2. Підготувати реферат на теми: 2.1. Екологічні фактори впливу на стан фізичного і духовного здоров'я людини. 2.2. Екосистема життя: вплив способу життя на екологію та взаємодія хімічних і біологічних факторів у сучасному середовищі. 2.3. Вплив погодних умов на побут та здоров'я людини: гармонія або виклики сучасності 3. Виконання практ. завдань (ведення щоден. самоконтр.)
7	Тема 7. Психологічне благополуччя і фізична активність.	11	1. Самостійно опрацювати теоретичний матеріал 2. Підготувати реферат на теми: 2.1. Психологічне благополуччя і фізична активність. Роль і значимість фізичної підготовленості у протистоянні стресу. 2.2. Адекватне сприйняття дійсності, здатність засвоювати знання, логічно мислити, дотримуватися соціальних норм і правил. 2.3. Психологічна рівновага: відчуття та адаптація до стресів у сучасному житті 3. Виконання практ. завдань (ведення щоден. самоконтр.)
8	Тема 8. Людина і суспільство. Роль фізичної культури і спорту в соціалізації людини.	12	1. Самостійно опрацювати теоретичний матеріал 2. Підготувати реферат на теми: 2.1. Роль фізичної культури і спорту в соціалізації людини 2.2. Здатність до соціальної адаптації. 3. Виконання практ. завдань (ведення щоден. самоконтр.)
	Разом	90	

5. Критерії та засоби оцінювання

Протягом семестру здобувач вищої освіти може отримати максимум 100 балів, у тому числі: перший рубіжний контроль – 50 балів, другий рубіжний контроль – 50 балів. По поточному контролю здобувач може набрати бали за активність на лекційних та практичних заняттях, виявлення рівня підготовки здобувачів із зазначеної теми під час опитування, тестування, презентації індивідуальних завдань, вирішення практичних задач та кейсів. Більш детальний розподіл балів відображено в курсі на платформі Moodle.

Критерії 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 в знаннях, не може сформулювати взаємозв'язку між поняттями, що вивчаються в курсі, не має уявлення про більшість основних понять дисципліни, що вивчається.

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для заліку
90 – 100	A	зараховано
82-89	B	
74-81	C	
64-73	D	
60-63	E	
35-59	FX	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

6. Рекомендовані джерела інформації: Основні

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. Іващук, 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.

Додаткові

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.

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, ОНС та ЗСЖ
Протокол № 1 від 30.08.2023