

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної роботи

Владар БУРЯЧКІВСЬКИЙ

01 вересня 2025 року



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ»**

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Галузь знань: С «Соціальні науки, журналістика та інформація»

Спеціальність: С 4 «Психологія»

Освітньо-професійна програма: Практична психологія

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми «Практична психологія» підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності С 4 «Психологія» галузі знань С «Соціальні науки, журналістика та інформація», ухваленою Вченою Радою ОНМедУ (протокол № 7 від 27 березня 2025 року).

Розробники:

завідувач кафедри, д.м.н., проф. Юшковська О. Г.

доцент кафедри, к.мед.н. Філоненко О. В.

завуч кафедри, ст. викладач Середовська В. Ю.

ст. викладач Коростильова Г. Ю.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини та фізичного виховання

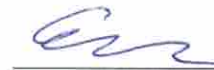
Протокол № 1 від 26.08. 2025 р.

Завідувач кафедри



Ольга ЮШКОВСЬКА

Погоджено із гарантом ОПП



Євген ОПРЯ

Схвалено предметною цикловою методичною комісією з терапевтичних дисциплін ОНМедУ
Протокол № 1 від 29.08. 2025 р.

Голова предметної циклової методичної комісії з терапевтичних дисциплін ОНМедУ



Олена ВОЛОШИНА

Переглянуто та затверджено на засіданні кафедри

Протокол № ____ від « ____ » _____ 20 ____ р.

Завідувач кафедри

_____ Ольга ЮШКОВСЬКА

Переглянуто та затверджено на засіданні кафедри

Протокол № ____ від « ____ » _____ 20 ____ р.

Завідувач кафедри

_____ Ольга ЮШКОВСЬКА

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
Загальна кількість: Кредитів – 3 Годин – 90	Галузь знань: С «Соціальні науки, журналістика та інформація» Спеціальність 053 «Психологія» Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)	<i>Заочна форма навчання</i>
		<i>Основна дисципліна</i>
		<i>Рік підготовки: I</i>
		<i>Семестри: I -II</i>
		<i>Лекції (8 год.)</i>
		<i>Семінарські (0 год.)</i>
		<i>Практичні (10 год.)</i>
		<i>Лабораторні (0 год.)</i>
		<i>Самостійна робота (72 год.)</i>
		<i>у т.ч. індивідуальні завдання</i>
		<i>Форма підсумкового контролю – Залік</i>

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ, КОМПЕТЕНТНОСТІ, ПРОГРАМНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ.

Мета: Опанування здобувачем вищої освіти знань і формування елементів професійних компетентностей в галузі загальної теорії здоров'я та здорового способу життята удосконалення навичок та компетентностей, набутих при вивченні попередніх дисциплін.

Завдання:

1. Вивчення закономірностей формування здоров'я людини;
2. Формування системи профілактично-оздоровчих знань про структуру та функціонування організму людини, його природні захисні механізми у взаємодії з навколишнім середовищем;
3. Ознайомлення з зовнішніми та внутрішніми факторами, які становлять загрозу розвитку захворювань та методів їх профілактики;
4. Формування системи знань про основні способи підтримання здоров'я та запобігання захворюванням;
5. Оволодіння основними методами оцінювання та діагностики рівня здоров'я індивідуума, окремих соціальних і вікових груп та суспільства в цілому;
6. Дослідження і кількісна оцінка стану здоров'я і резервів здоров'я людини;
7. Формування установки на здоровий спосіб життя;
8. Збереження і зміцнення здоров'я і резервів здоров'я людини через залучення його до здорового способу життя.

Процес вивчення дисципліни спрямований на формування елементів наступних компетентностей

- Загальних (ЗК):

- ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
- ЗК3. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
- ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним.
- ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.
- ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
- ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії.
- ЗК9. Здатність працювати в команді.

ЗК10. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК11. 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.

ЗК12. Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких інших проявів недоброчесності.

- Спеціальні (фахові, предметні) компетентності

СК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології

СК2. Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ.

СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків (зокрема, в контексті організації заходів раннього втручання).

СК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел

СК5. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій

СК6. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження

СК7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації

СК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову, в тому числі особам, що отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни).

СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну відповідно до запиту

СК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики

СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

СК12. Здатність розробляти та реалізовувати психологічні, психореабілітаційні та адаптаційні заходи, спрямовані на підтримку та відновлення психічного здоров'я особистості в кризових ситуаціях.

СК13. Здатність до здійснення психодіагностики, консультування, психокорекції, психотерапії для роботи з різними категоріями населення

СК14. Здатність працювати у складі фахівців мультидисциплінарних реабілітаційних команд.

Програмні результати навчання (ПРН):

ПРН 1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.

ПРН 2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.

ПРН 3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.

ПРН 4. Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел.

ПРН 5. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги первинного матеріалу, дотримуватися процедури дослідження

ПРН 6. Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору

ПРН 7. Рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки

- ПРН 8. Презентувати результати власних досліджень усно/письмово для фахівців і нефахівців.
- ПРН 9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання (зокрема, щодо організації заходів раннього втручання)
- ПРН 10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника
- ПРН 11. Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій (в тому числі з особами, що отримали психологічні травми внаслідок війни)
- ПРН 12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.
- ПРН 13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.
- ПРН 14. Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості.
- ПРН 15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку
- ПРН 16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога
- ПРН 17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.
- ПРН 18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.
- ПРН 19. Застосовувати знання для розв'язання комплексних завдань у професійній і дослідницько-інноваційній діяльності у сфері клінічної психології.
- ПРН 20. Застосовувати знання до здійснення психодіагностики, консультування, психокорекції, психотерапії для роботи з різними категоріями населення.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен:

Знати:

- Фактори, які визначають стан здоров'я;
- Негативні чинники довкілля та шляхи мінімізації їх негативного впливу на стан здоров'я людини;
- Методи і засоби захисту чинників зовнішнього середовища із метою збереження резервів здоров'я;
- Сутність здорового способу життя з врахуванням індивідуальних особливостей з метою збереження резервів здоров'я;
- Методи накопичення резервів здоров'я.

Вміти:

- Передбачати можливі наслідки малорухливого способу життя на здоров'я людини та виникнення захворювань;
- Давати компетентні рекомендації щодо ведення здорового способу життя та раціонального харчування;
- Скласти індивідуальний розпорядок дня відповідно до біоритмів;
- Обирати доцільні для індивіда форми і методи формування фізичного та психічного здоров'я;
- Вибрати адекватні методи фізичного оздоровлення;
- Використовувати знання з валеології для складання програми оздоровчих тренувань;
- Використовувати фізіологічні показники рівня здоров'я при дозуванні фізичних навантажень.

3. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Сучасні уявлення про здоров'я людини. Основи здорового способу життя.

- Поняття про фізичне здоров'я людини.
- Чинники здоров'я які його визначають.
- Структура вкладу факторів у формування здоров'я.
- Спосіб життя: визначення і зміст поняття.
- Здоровий спосіб життя.
- Формування здорового способу життя: основні компоненти та їх зміст.
- Способи, шляхи і засоби підтримки здоров'я.
- Біологічний вік і темпи старіння людини. Визначення «Біологічного віку та темпів старіння».

Тема 2. Біологічні ритми.

- Визначення поняття про біологічні ритми. Види біоритмів.
- Біологічний годинник у людини.
- Типи біологічних порушень ритму.
- Причини розладів та ризики порушень біологічного ритму.
- Циркадні ритми. Особливості роботи залежно від віку.
- Фактори які можуть змінити циркадні ритми.
- Основні механізми формування біоритмів людини.

Тема 3. Раціональне харчування.

- Основні принципи раціонального харчування.
- Правила складання добового раціону харчування. Добова норма калорій. Калькулятор калорій.
- Поживні речовини. Білки. Жири. Вуглеводи.
- Складання добового раціону харчування.
- Водний і мінеральний обмін. Вітаміни. Мінерали в раціоні харчування. Вегетаріанство. Голодування. Тарілка здорового харчування.
- Залежність здоров'я людини від харчування. Шкідливий вплив сучасного харчування. Вплив їжі на поведінку людини. Формування харчової мотивації людини
- Незбалансована їжа спонукає до вживання психічних і хімічних стимуляторів.

Тема 4. Рухова активність і здоров'я.

— Вплив рухової активності на здоров'я людини. Еволюційні передумови рухової активності.

- Фізіологічні основи рухової активності.
- Характеристика станів, що виникають під час фізичного навантаження.
- Вікові особливості рухової активності.
- Біологічні потреби організму в руховій активності
- Гіподинамія та гіпокінезія
- Залежність обсягу рухової активності та енерговитрат від віку. Норми рухової активності для підлітків. Норми рухової активності дорослих.

Тема 5. Шкідливі звички та здоров'я людини.

- Механізм розвитку нікотинової, алкогольної, наркотичної залежності та токсикоманії.
- Характеристика фармакологічних ефектів основних видів наркотиків на організм людини. Соціальні та медичні наслідки пристрасті до наркотиків.

Тема 4. Медико-соціальні основи здоров'я.

- Визначення поняття фізичний розвиток.
- Методи досліджень фізичного розвитку.
- Оцінка фізичного розвитку.
- Оцінка фізичного розвитку методом індексів.
- Визначення поняття функціональні можливості. Оцінка функціональних можливостей

людини (функціональні проби).

- Методика проведення та оцінка функціональних проб.
- Самоконтроль як основна форма оцінки стану здоров'я здобувачів вищої освіти, які займаються спортом.
- Характеристика об'єктивних та суб'єктивних показників самоконтролю
- Паспорт здоров'я здобувача вищої освіти.

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.

Назви тем	Кількість годин					
	Усього	у тому числі				
		лекції	семін.	практ.	лабор.	СРЗ
Тема 1. Сучасні уявлення про здоров'я людини. Основи здорового способу життя. Поняття про фізичне здоров'я людини. Чинники здоров'я які його визначають. Структура вкладу факторів у формування здоров'я. Спосіб життя: визначення і зміст поняття. Здоровий спосіб життя. Формування здорового способу життя: основні компоненти та їх зміст. Способи, шляхи і засоби підтримки здоров'я. Біологічний вік і темпи старіння людини. Визначення «Біологічного віку та темпів старіння».	12	2	0	0	0	10
Тема 2. Біологічні ритми. Визначення поняття про біологічні ритми. Види біоритмів. Біологічний годинник у людини. Типи біологічних порушень ритму. Причини розладів та ризики порушень біологічного ритму. Циркадні ритми. Особливості роботи залежно від віку. Фактори які можуть змінити циркадні ритми. Основні механізми формування біоритмів людини.	12	2	0	0	0	10
Тема 3. Раціональне харчування. Основні принципи раціонального харчування. Правила складання добового раціону харчування. Добова норма калорій. Калькулятор	16	2	0	4	0	10

калорій. Складання добового раціону харчування. Поживні речовини. Білки. Жири. Вуглеводи. Водний і мінеральний обмін. Вітаміни. Мінерали в раціоні харчування. Вегетаріанство. Голодування. Тарілка здорового харчування. Залежність здоров'я людини від харчування. Шкідливий вплив сучасного харчування. Вплив їжі на поведінку людини. Формування харчової мотивації людини. Незбалансована їжа спонукає до вживання психічних і хімічних стимуляторів						
Тема 4. Рухова активність і здоров'я. Вплив рухової активності на здоров'я людини. Еволюційні передумови рухової активності. Фізіологічні основи рухової активності. Характеристика станів, що виникають під час фізичного навантаження. Вікові особливості рухової активності. Біологічні потреби організму в руховій активності. Гіподинамія та гіпокінезія. Залежність обсягу рухової активності та енерговитрат від віку. Норми рухової активності для підлітків. Норми рухової активності дорослих.	12	0	0	0	0	12
Тема 5. Шкідливі звички та здоров'я людини. Механізм розвитку нікотинової, алкогольної, наркотичної залежності та токсикоманії. Характеристика фармакологічних ефектів основних видів наркотиків на організм людини. Соціальні та медичні наслідки пристрасті до наркотиків.	12	0	0	0	0	12
Тема 6. Медико-соціальні основи здоров'я. Визначення поняття фізичний розвиток. Методи досліджень фізичного розвитку. Оцінка фізичного	26	2	0	6	0	18

розвитку. Оцінка фізичного розвитку методом індексів. Визначення поняття функціональні можливості. Оцінка функціональних можливостей людини (функціональні проби). Методика проведення та оцінка функціональних проб. Самоконтроль як основна форма оцінки стану здоров'я здобувачів вищої освіти, які займаються спортом. Характеристика об'єктивних та суб'єктивних показників самоконтролю. Паспорт здоров'я здобувача вищої освіти.						
Усього годин	90	8	0	10	0	72

5. Теми лекційних / семінарських / практичних / лабораторних занять

5.1. Теми лекційних занять

№	Назва теми	Кіл-ть годин
1.	Тема 1. Сучасні уявлення про здоров'я людини. Основи здорового способу життя. Поняття про фізичне здоров'я людини. Чинники здоров'я які його визначають. Структура вкладу факторів у формування здоров'я.	2
2.	Тема 2. Біологічні ритми. Визначення поняття про біологічні ритми. Види біоритмів. Циркадні ритми. Особливості роботи залежно від віку. Фактори які можуть змінити циркадні ритми. Основні механізми формування біоритмів людини.	2
3.	Тема 3. Раціональне харчування. Основні принципи раціонального харчування. Поживні речовини. Білки. Жири. Вуглеводи. Тарілка здорового харчування.	2
4.	Тема 6. Медико-соціальні основи здоров'я. Визначення поняття фізичний розвиток. Методи досліджень фізичного розвитку. Самоконтроль як основна форма оцінки стану здоров'я здобувачів вищої освіти, які займаються спортом.	2
	Разом	8

5.2. Теми практичних занять

№	Назва теми	Кіл-ть годин
1.	Тема 3. Раціональне харчування. Правила складання добового раціону харчування. Добова норма калорій. Калькулятор калорій.	2
2.	Тема 3. Режим харчування здорової людини. Принципи раціонального харчування	2
3.	Тема 6. Оцінка фізичного розвитку. Оцінка фізичного розвитку методом	2

	індексів.	
4.	Тема 6. Методи проведення та оцінки функціональних проб.	2
5.	Тема 6. Характеристика об'єктивних та суб'єктивних показників самоконтролю. Паспорт здоров'я здобувача вищої освіти.	2
	Разом	10

5.3. Теми семінарських занять

Семінарські заняття не передбачені.

5.4. Теми лабораторних занять

Лабораторні заняття не передбачені.

6. САМОСТІЙНА РОБОТА ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ

№	Назва теми / види завдань	Кіл-ть годин
1.	Тема 1. Формування здорового способу життя: основні компоненти та їх зміст.Способи, шляхи і засоби підтримки здоров'я.Спосіб життя: визначення і зміст поняття. Здоровий спосіб життя.	10
2.	Тема 2. Біологічні ритми. Біологічний годинник у людини. Типи біологічних порушень ритму.Причини розладів та ризики порушень біологічного ритму.	10
3.	Тема 3. Залежність здоров'я людини від харчування .Шкідливий вплив сучасного харчування. Вплив їжі на поведінку людини. Формування харчової мотивації людини . Незбалансована їжа спонукає до вживання психічних і хімічних стимуляторів	10
4.	Тема 4. Рухова активність і здоров'я. Вплив рухової активності на здоров'я людини.Еволюційні передумови рухової активності. Фізіологічні основи рухової активності. Характеристика станів, що виникають під час фізичного навантаження. Вікові особливості рухової активності.	12
5.	Тема 5. Шкідливі звички та здоров'я людини. Механізм розвитку нікотинової, алкогольної, наркотичної залежності та токсикоманії. Характеристика фармакологічних ефектів основних видів наркотиків на організм людини. Соціальні та медичні наслідки пристрасті до наркотиків.	12
6.	Тема 6. Визначення поняття функціональні можливості.Оцінка функціональних можливостей людини (функціональні проби). Методика проведення та оцінка функціональних проб.Самоконтроль як основна форма оцінки стану здоров'я здобувачів вищої освіти, які займаються спортом. Характеристика об'єктивних та суб'єктивних показників самоконтролю.	18
	Разом	72

7. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Практичні заняття: бесіда, розповідь, пояснення, ілюстрація, демонстрація, інструктаж.

Самостійна робота: самостійна робота з рекомендованою основною та додатковою літературою, з електронними інформаційними ресурсами, самостійна робота з банком тестових завдань, частково пошуковий, дослідницький, презентація результатів власних досліджень, виконання індивідуальних завдань, самостійне спостереження.

8. ФОРМИ КОНТРОЛЮ ТА МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ

(У Т.Ч. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ)

Поточний контроль: усне опитування, тестування, оцінювання виконання практичних навичок, оцінювання комунікативних навичок, оцінювання активності на занятті.

Підсумковий контроль: залік.

Оцінювання поточної навчальної діяльності на практичному занятті:

1. Оцінювання теоретичних знань з теми заняття:
 - методи: опитування, тестування
 - максимальна оцінка – 5, мінімальна оцінка – 3, незадовільна оцінка – 2.
2. Оцінка практичних навичок та маніпуляцій з теми заняття:
 - методи: оцінювання правильності виконання практичних навичок
 - максимальна оцінка – 5, мінімальна оцінка – 3, незадовільна оцінка – 2.

Оцінка за одне практичне заняття є середньоарифметичною за всіма складовими і може мати лише цілу величину(5, 4, 3, 2), яка округлюється за методом статистики.

Критерії поточного оцінювання на практичному занятті

Оцінка	Критерії оцінювання
«5»	Здобувач систематично працював протягом семестру, показав різнобічні і глибокі знання програмного матеріалу, вміє успішно виконувати завдання, які передбачені програмою, засвоїв зміст основної та додаткової літератури, усвідомив взаємозв'язок окремих розділів дисципліни, їхнє значення для майбутньої професії, виявив творчі здібності у розумінні та використанні навчально-програмного матеріалу, проявив здатність до самостійного оновлення і поповнення знань.
«4»	Здобувач виявив повне знання навчально-програмного матеріалу, успішно виконує передбачені програмою завдання, засвоїв основну літературу, що рекомендована програмою, показав достатній рівень знань з дисципліни і здатний до їх самостійного оновлення та поновлення у ході подальшого навчання та професійної діяльності.
«3»	Здобувач виявив знання основного навчально-програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та наступної роботи за професією, справляється з виконанням завдань, передбачених програмою, допустив окремі помилки у відповідях і при виконанні завдань, але володіє необхідними знаннями для подолання допущених помилок під керівництвом науково-педагогічного працівника.
«2»	Здобувач не виявив достатніх знань основного навчально-програмного матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань, не може без допомоги викладача використати знання при подальшому навчанні, не спромігся оволодіти навичками самостійної роботи.

Залік виставляється здобувачу, який виконав усі завдання робочої програми навчальної дисципліни, приймав активну участь у практичних заняттях, виконав та захистив індивідуальне завдання та має середню поточну оцінку не менше ніж 3,0 і не має академічної заборгованості.

Залік здійснюється: на останньому занятті до початку екзаменаційної сесії - при стрічковій системі навчання, на останньому занятті – при цикловій системі навчання. Оцінка за залік є середньоарифметичною за всіма складовими за традиційною чотирибальною шкалою і має величину, яка округлюється за методом статистики з двома десятковими знаками після коми.

Оцінювання самостійної роботи здобувачів:

Самостійна робота здобувачів оцінюється під час поточного контролю теми на відповідному занятті. Засвоєння тем, які виносяться лише на самостійну роботу, перевіряється під час аудиторних занять.

9. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Бали з навчальної дисципліни для здобувачів, які успішно виконали програму, конвертуються у традиційну чотирибальну шкалу за абсолютними критеріями, які наведено у таблиці:

Таблиця конвертації традиційної оцінки у багатобальну шкалу

Традиційна чотирибальна шкала	Багатобальна 200-бальна шкала
Відмінно («5»)	185 – 200
Добре («4»)	151 – 184
Задовільно («3»)	120 – 150
Незадовільно («2»)	Нижче 120

Багатобальна шкала (200-бальна шкала) характеризує фактичну успішність кожного здобувача із засвоєння навчальної дисципліни. Конвертація традиційної оцінки в 200-бальну виконується інформаційно-технічним відділом Університету програмою «Контингент» за відповідною формулою: Середній бал успішності (поточної успішності з дисципліни) x 40.

За рейтинговою шкалою ECTS оцінюються досягнення здобувачів з навчальної дисципліни, які навчаються на одному курсі однієї спеціальності, відповідно до отриманих ними балів, шляхом ранжування, а саме:

Оцінка за шкалою ECTS	Статистичний показник
A	Найкращі 10% здобувачів
B	Наступні 25% здобувачів
C	Наступні 30% здобувачів
D	Наступні 25% здобувачів
E	Наступні 10% здобувачів

Шкала ЕКТС встановлює належність здобувача до групи кращих чи гірших серед референтної групи однокурсників (факультет, спеціальність), тобто його рейтинг. При конвертації з багатобальної шкали, як правило, межі оцінок «А», «В», «С», «D», «Е» не співпадають з межами оцінок «5», «4», «3» за традиційною шкалою. Оцінка «А» за шкалою ЕКТС не може дорівнювати оцінці «відмінно», а оцінка «В» - оцінці «добре» тощо. Здобувачі, які одержали оцінки «FX» та «F» («2») не вносяться до списку здобувачів, що ранжуються. Такі здобувачі після перескладання автоматично отримують бал «Е». Оцінка «FX» виставляється здобувачам, які набрали мінімальну кількість балів за поточну навчальну діяльність, але яким не зарахований підсумковий контроль. Оцінка «F» виставляється студентам, які відвідали усі аудиторні заняття з навчальної дисципліни, але не набрали середнього балу (3,00) за поточну навчальну діяльність і не допущені до підсумкового контролю.

10. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

- Робоча програма навчальної дисципліни
- Силабус
- Методичні розробки до практичних занять
- Методичні рекомендації до самостійної роботи здобувачів вищої освіти

- Тести для теоретично-тематичного оцінювання пройдених тем здобувачами.

11. ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1. Визначення поняття про загальну теорію здоров'я та здорового способу життя.
2. Компоненти здорового способу життя та їхня характеристика.
3. Поняття про гомеостаз.
4. Поняття про адаптацію.
5. Поняття про генотип і фенотип.
6. Поняття про здоров'я та його класифікація.
7. Критерії здоров'я та його рівні.
8. Сучасні підходи до визначення "норми здоров'я".
9. Поняття про гіпокінезію та її вплив на здоров'я.
10. Поняття про циркадні ритми
11. Значення нічних біоритмів для функціонування організму протягом доби
12. Роль їжі в забезпеченні життєдіяльності.
13. Білки та їхнє значення в обміні речовин.
14. Жири та їхнє значення в обміні речовин.
15. Вуглеводи та їхнє значення в обміні речовин.
16. Вітаміни та їхнє значення в обміні речовин.
17. Визначення поняття фізичний розвиток.
18. Методи досліджень фізичного розвитку.
19. Оцінка фізичного розвитку.
20. Оцінка фізичного розвитку методом індексів.
21. Визначення поняття функціональні можливості.
22. Психічна компонента здоров'я людини. Поняття психічного здоров'я.
23. Саморегуляція діяльності як фактор організації здорового способу життя.

12. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Корнійчук Н., Гарлінська А., Заблоцька О. Теорія здоров'я, здорового способу життя та нетрадиційні засоби оздоровлення : курс лекцій / уклад. Н. Корнійчук, А. Гарлінська, О. Заблоцька. – Житомир, 2022. – 181 с
2. Грибан, В. Г. Валеологія : підручник / В. Г. Грибан. – 2-ге вид., перероб. та допов. – Київ : ЦУЛ, 2018. – 342 с
3. Михеєнко О. Основи раціонального та оздоровчого харчування / Олександр Михеєнко. – Суми: Університетська книга, 2016. – 184 с.
4. Єжова О. Здоровий спосіб життя / Ольга Єжова. – Суми: Університетська книга, 2017. – 127 с.
5. Ластков Д. Основи екології та профілактична медицина / Д. Ластков, І. Сергета, О. Швидкий. – Київ: Медицина, 2017. – 472 с.
6. Михеєнко О. Загальна теорія здоров'я / Олександр Михеєнко. – Суми: Університетська книга, 2017. – 156 с.
7. Загальна теорія здоров'я : навчальний посібник для студентів напряму підготовки 6.010203 «Здоров'я людини» та спеціальностей 227 «Фізична реабілітація», 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / М. П. Горобей, О. В. Осадчий. – Чернігів : ЧНТУ, 2017. – 210 с

Додаткова:

1. Санологія (медичні аспекти валеології) [Текст] : підручник для лікарів-слухачів закл. (ф-тів) післядипломної освіти вищих навч. мед. закл. України III-IV рівнів акредитації /

Г. Л. Апанасенко, Л. О. Попова, А. В. Магльований ; під заг. ред.: Г. Л. Апанасенко, А. В. Магльованого ; рец.: Є. Х. Заремба, Ю. О. Буков. - Київ ; Львів : Кварт, 2011. - 302 с. : табл. - Бібліогр.: с. 298-302 (108 назв). - 500 прим.. - ISBN 978-966-8792-75-5 (в обкл.).

2. Магльований А.В. Поняття здорового способу життя, оздоровче тренування / А.В. Магльований // Гуманітарні та ресурсні проблеми національної безпеки України: [монографія; Акад. наук вищої освіти України (книга 2)]. – К.: Експрес- Поліграф, 2012. С. 76-112.

3. Н. Зубар. Основи фізіології та гігієни харчування / Н. Зубар. – Київ: Центр навчальної літератури, 2017. – 300 с

4. Н. Нечаюк. Педагогічні інновації в системі громадського здоров'я / Н Нечаюк. – Київ: Кондор, 2019. – 252 с.

5. І.Губенко. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування / Інна Губенко. – Київ: Медицина, 2013. – 269 с.

6. Михеєнко О. Основи раціонального та оздоровчого харчування / Олександр Михеєнко. – Суми: Університетська книга, 2016. – 184 с.

13. Електронні інформаційні ресурси

1. <http://www.nbuv.gov.ua/> – Національна бібліотека України імені В.І.Вернадського.
2. <http://library.gov.ua/> – Національна наукова медична бібліотека України.
3. <http://osvita.ua/vnz/> – Вища освіта в Україні.
4. <https://www.who.int/>- Сайт ВООЗ
5. <https://phc.org.ua/> - Сайт Центру громадського здоров'я України:
6. <http://autta.org.ua/> - Портал превентивної освіти:
7. <https://clinic.gov.ua> - Державна наукова установа « Центр інноваційних технологій охорони здоров'я»: