

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ

Кафедра «Фізичне виховання»
(назва кафедри, яка забезпечує викладання дисципліни)

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«Основи теорії здоров'я та здорового способу життя»
(назва навчальної дисципліни)

рівень вищої освіти	<u>перший (бакалаврський)</u> перший (бакалаврський) / другий (магістерський)
галузь знань	<u>01 «Освіта/Педагогіка»</u> (шифр і назва)
спеціальність	<u>017 «Фізична культура і спорт»</u> (шифр і назва)
освітня програма	<u>Фізична культура і спорт</u> (назва освітніх програм спеціальностей)
вид дисципліни	<u>спеціальна (фахова); обов'язкова</u> (загальна підготовка / спеціальна (фахова) підготовка; обов'язкова / вибіркова)
форма навчання	<u>денна</u> (денна / заочна / дистанційна)

Харків – 2023 рік

ЛИСТ ЗАТВЕРДЖЕННЯ

Робоча програма з навчальної дисципліни

«Основи теорії здоров'я та здорового способу життя»

(назва дисципліни)

Розробники:

Доцент, к.т.н, доцент

_____ О.В. Білоус

(підпис)

Робоча програма розглянута та затверджена на засіданні кафедри

«Фізичне виховання»

(назва кафедри, яка забезпечує викладання дисципліни)

Протокол від

«30» «червня» 2023 року

№18

Завідувач кафедри

_____ О.В. Юшко

(підпис)

ЛИСТ ПОГОДЖЕННЯ

Шифр та назва освітньої програми «017 Фізична культура і спорт»

Кафедра «Фізичне виховання»

(назва кафедри на якій викладається дисципліна)

Гарант ОП Олексій Володимирович Юшко

(ПІБ)

(Підпис, дата)

Завідувач кафедрою Олексій Володимирович Юшко

(ПІБ)

2023р.

(Підпис, дата)

ЛИСТ ПЕРЕЗАТВЕРДЖЕННЯ РОБОЧОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

№ з/п	Дата засідання кафедри – розробника РПНД	Номер протоколу	Підпис завідувача кафедри (яка викладає)	Підпис завідувача кафедри (на якій викладається)	Підпис гаранта освітньої програми
1					
2					
3					
4					
5					

МЕТА, КОМПЕТЕНТНОСТІ, РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ТА СТРУКТУРНО-ЛОГІЧНА СХЕМА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою навчальної дисципліни «Основи теорії здоров'я та здорового способу життя» є оволодіння знаннями щодо того що таке здоров'я та розумінням всіх факторів які на нього впливають. Набуття вміння використовувати набуті знання для покращення здоров'я різних верст населення. Формування вміння складати програми на поліпшення та підтримання здоров'я з глибоким усвідомленням як саме який компонент програми діє на людину та вміння обґрунтувати чому програма саме така. Програма акцентує увагу студентів на сучасних досягненнях в усіх сферах, що впливають на здоров'я людини. Крім того, вивчення дисципліни має на меті формування світогляду, розвитку інтелекту, ерудиції, формування професійних компетенцій зі спеціальності.

Компетентності, на формування та розвиток яких спрямована навчальна дисципліна «Основи теорії здоров'я та здорового способу життя»:

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності

СК5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

Результати навчання:

РН1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.

РН2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.

РН3. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.

РН9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.

РН13. Використовувати засвоєні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

РН15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

РН20. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.

РН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Структурно-логічна схема вивчення навчальної дисципліни

Вивчення дисципліни безпосередньо спирається на:	На результати вивчення цієї дисципліни безпосередньо спираються:
	Біохімія фізичної культури і спорту
	Теорія і методика фізичного виховання
	Долікарська медична допомога

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

(розподіл навчального часу за семестрами та видами навчальних занять)

	Загальний обсяг		За видами аудиторних занять (годин)	Індивідуальні завдання студентів в (К, П, К, Р, РГ, , Р, Р, Е)	Поточний контроль	Семестровий контроль
	Всього (годин) / кредитів ECTS	З них				

Семе стр		А у д и т о р н і з а н я т т я (г о д и н)	Са мо ст ій на ро бо та (г од ин)	Ле кц ії	Ла бо ра то рн і за ня тт я	П ра кт ич ні за ня тт я, се мі на ри		Контро льні роботи (кількіс ть робіт)	Залі к	Екза мен
1	200 / 6,0	80	120	32	-	48	-	-	-	+

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до загального обсягу складає – 40%.

СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ з /п	В ид и на вч ал ьн их за ня ть (Л , Л З, П З, С Р	К і л ь к і с т ь г о д и н	Номер семестру (якщо дисципліна викладається у декількох семестрах). Найменування тем та питань кожного заняття. Завдання на самостійну роботу	Рек оме ндо ван а літе рат ура (баз ова, доп омі жна)
1	2	3	4	5
Модуль 1. Базові знання роботи організму.				
1	Л	2	Тема 1. Здоров'я. Всесвітня організація здоров'я.	6, 7, 11, 12
2	ПЗ	2	Практична робота 1. Сумісність продуктів харчування.	1, 2, 8, 9
3	Л	2	Тема 2. Перетравлення їжі.	1, 2, 8, 9
4	ПЗ	2	Практична робота 2. Розподіл їжі впродовж дня.	1, 2, 8,
5	Л	2	Тема 3. Механізм утворення енергії із їжі аеробним шляхом.	1, 2, 8, 9
6	ПЗ	2	Практична робота 3. Розрахунок енерговитрат	1, 2, 8, 9
7	Л	2	Тема 4. Механізм утворення енергії із їжі анаеробним шляхом.	1, 2, 8, 9
8	ПЗ	2	Практична робота 4. Розрахунок необхідної кількості незамінних речовин	1, 2, 8
9	Л	2	Тема 5. Їжа до та після тренувань.	1, 2, 8
10	ПЗ	2	Практична робота 5. Задачі на продукти харчування.	1, 2, 8
11	ПЗ	2	Практична робота 6. Створення раціональної системи харчування.	1, 2, 8
12	СР	15	Самостійна робота з тем 1-5. Розробка схем раціонального харчування для різних верст населення.	1, 2, 8
13	Л	2	Тема 6. Механізм м'язового скорочення та розслаблення.	1, 2, 8
14	ПЗ	2	Практична робота 7. Зарядка.	1, 2, 8
15	Л	2	Тема 7. Пульс.	1, 2, 8

16	ПЗ	2	Практична робота 8. Задачі на пульс.	1, 2, 8
17	СР	15	Самостійна робота з тем 6-7. Складання пульсових зон на тренувальні ефекти для різних верст населення.	1, 2, 8
Модуль 2. Складові здорового способу життя. Спорт.				
18	Л	2	Тема 8. Механізми втоми.	1, 2, 8
19	ПЗ	2	Практична робота 9. Дихальна гімнастика.	6, 7, 11, 12
20	Л	2	Тема 9. Адаптація до м'язової роботи. Механізми відновлення.	1, 2, 8
21	ПЗ	2	Практична робота 10. Питний режим.	1, 2, 8
22	Л	2	Тема 10. Адаптація до м'язової роботи.	1, 2, 8
23	ПЗ	2	Практична робота 11. Огляд фільмів про здоров'я	8
24	ПЗ	2	Практична робота 12. Обговорення фільмів про здоров'я.	8
25	ПЗ	2	Практична робота 13. Моделювання ситуації тренерства та вирішення задач.	1, 2, 8
26	СР	15	Самостійна робота з тем 8-10. Біохімічні основи фізичної культури та спорту.	1, 2, 8
27	Л	2	Тема 11. Транс-ізомери жирних кислот.	1, 2
28	ПЗ	2	Практична робота 14. Складання кросворду.	1, 2
29	Л	2	Тема 12. Вільні радикали. Антиоксиданти.	1, 2
30	ПЗ	2	Практична робота 15. Гра з м'ячем на закріплення знань та реакцію, творчий та вольовий прояв себе.	1, 2
31	СР	15	Самостійна робота з тем 11-12. Харчові технології.	1, 2
32	Л	2	Тема 13. Психологічні аспекти здоров'я.	3, 4
33	ПЗ	2	Практична робота 16. Емоції.	3, 4
34	ПЗ	2	Практична робота 17. Тренінг на основні емоції.	3, 4
35	СР	15	Самостійна робота з теми 13. Психологічні стани та їх корекція.	3, 4
36	Л	2	Тема 14. Соціальні аспекти здоров'я.	3, 4, 7
37	ПЗ	2	Практична робота 18. Мотиваційні та організаційні, самомотиваційні та самоорганізаційні аспекти життя.	1-12
38	СР	15	Самостійна робота з теми 14. Вивчення варіативності соціальних складових здоров'я.	3, 4, 7
39	Л	2	Тема 15. Філософія здорового способу життя.	1-12
40	ПЗ	2	Практична робота 19. Сон.	8
41	СР	15	Самостійна робота з теми 14. Філософські аспекти у формуванні здоров'я.	3, 4, 7
42	Л	2	Тема 16. Заходи для розвитку, укріплення та підтримання здоров'я.	1-12
43	ПЗ	2	Практична робота 20. Режим дня.	1-12
44	ПЗ	2	Практична робота 21. Відносини.	3, 4
45	ПЗ	2	Практична робота 22. Відповідальність та слухання себе.	1-12
46	ПЗ	2	Практична робота 23. Медитації.	8
47	ПЗ	2	Практична робота 24. Творчість.	3, 4, 8
48	СР	15	Самостійна робота з теми 16. Створення системи здорового способу життя.	1-12
Разом		200 годин		

САМОСТІЙНА РОБОТА

№ з/п	Назва видів самостійної роботи	Кількість годин
1	Опрацювання лекційного матеріалу	32
2	Самостійне вивчення тем та питань, які не викладаються на лекційних заняттях	88
Разом		120

МЕТОДИ НАВЧАННЯ

При викладанні дисципліни використовуються наступні методи навчання: словесні методи – лекція; наочні методи – демонстрація, ілюстрація; практичні методи – практичні заняття, дискусії, семінари, ігрові методи. З навчальних технологій використовуються технології особистісно-орієнтованого, пояснювально-ілюстративного, диференційованого та модульно-рейтингового навчання

МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Поточний контроль реалізується у формі опитування, виконання завдань, проведення модульних контрольних робіт тощо. Контроль складової робочої програми, яка освоюється під час самостійної роботи студента, проводиться: – з лекційного матеріалу – шляхом перевірки конспектів; – з практичних занять – шляхом перевірки виконаних завдань та оцінки відповідей на питання. Семестровий контроль проводиться у формі екзамену відповідно до навчального плану в обсязі навчального матеріалу, визначеного навчальною програмою та у терміни, встановлені навчальним планом. Семестровий контроль проводиться в усній формі по екзаменаційних білетах. Результати поточного контролю (поточна успішність) враховуються як допоміжна інформація для виставлення студентові оцінки за рейтингом з даної

дисципліни. Студент вважається допущеним до екзамену з навчальної дисципліни за умови виконання усіх практичних завдань, передбачених навчальною програмою з дисципліни

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ ТА ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ТА ВМІНЬ

Таблиця 1. – Розподіл балів для оцінювання успішності студента для іспиту

Контрольні роботи	Робота на практичних заняттях	Іспит	Сума
40	20	40	100

Критерії та система оцінювання знань та вмінь студентів.

Згідно основних положень ЄКТС, під системою оцінювання слід розуміти сукупність методів (письмові, усні і практичні тести, екзамени, проекти, тощо), що використовуються при оцінюванні досягнень особами, що навчаються, очікуваних результатів навчання.

Успішне оцінювання результатів навчання є передумовою присвоєння кредитів особі, що навчається. Тому твердження про результати вивчення компонентів програм завжди повинні супроводжуватися зрозумілими та відповідними критеріями оцінювання для присвоєння кредитів. Це дає можливість стверджувати, чи отримала особа, що навчається, необхідні знання, розуміння, компетенції.

Критерії оцінювання – це описи того, що як очікується, має зробити особа, яка навчається, щоб продемонструвати досягнення результату навчання.

Основними концептуальними положеннями системи оцінювання знань та вмінь студентів є:

1. Підвищення якості підготовки і конкурентоспроможності фахівців за рахунок стимулювання самостійної та систематичної роботи студентів протягом навчального семестру, встановлення постійного зворотного зв'язку викладачів з кожним студентом та своєчасного коригування його навчальної діяльності.

2. Підвищення об'єктивності оцінювання знань студентів відбувається за рахунок контролю протягом семестру із використанням 100 бальної шкали (табл. 2). Оцінки обов'язково переводять у національну шкалу (з виставленням державної семестрової оцінки „відмінно”, „добре”, „задовільно” чи „незадовільно”) та у шкалу ECTS (A, B, C, D, E, FX, F).

Таблиця 2 – Шкала оцінювання знань та вмінь: національна та ECTS

Рейтингова Оцінка, бали	Оцінка ECTS та її визначення	Національна оцінка	Критерії оцінювання	
			позитивні	негативні
1	2	3	4	5
90-100	A	Відмінно	- Глибоке знання навчального матеріалу модуля, що містяться в основних і додаткових літературних джерелах; - вміння аналізувати явища, які вивчаються, в їхньому взаємозв'язку і розвитку; - вміння проводити теоретичні розрахунки; - відповіді на запитання чіткі, лаконічні, логічно послідовні;	Відповіді на запитання можуть містити незначні неточності

			- вміння вирішувати складні практичні задачі.	
82-89	В	Добре	- Глибокий рівень знань в обсязі обов'язкового матеріалу, що передбачений модулем; - вміння давати аргументовані відповіді на запитання і проводити теоретичні розрахунки; - вміння вирішувати складні практичні задачі.	Відповіді на запитання містять певні неточності;
75-81	С	Добре	- Міцні знання матеріалу, що вивчається, та його практичного застосування; - вміння давати аргументовані відповіді на запитання і проводити теоретичні розрахунки; - вміння вирішувати практичні задачі.	- невміння використовувати теоретичні знання для вирішення складних практичних задач.
64-74	Д	Задовільно	- Знання основних фундаментальних положень матеріалу, що вивчається, та їх практичного застосування; - вміння вирішувати прості практичні задачі.	Невміння давати аргументовані відповіді на запитання; - невміння аналізувати викладений матеріал і виконувати розрахунки; - невміння вирішувати складні практичні задачі.

60-63	Е	Задовільно	- Знання основних фундаментальних положень матеріалу модуля, - вміння вирішувати найпростіші практичні задачі.	Незнання окремих (непринципових) питань з матеріалу модуля; - невміння послідовно і аргументовано висловлювати думку; - невміння застосовувати теоретичні положення при розв'язанні практичних задач
35-59	FX (потрібне додаткове вивчення)	Незадовільно	Додаткове вивчення матеріалу модуля може бути виконане в терміни, що передбачені навчальним планом.	Незнання основних фундаментальних положень навчального матеріалу модуля; - істотні помилки у відповідях на запитання; - невміння розв'язувати прості практичні задачі.
1-34	F (потрібне повторне вивчення)	Незадовільно	-	- Повна відсутність знань значної частини навчального матеріалу модуля; - істотні помилки у відповідях на запитання; - незнання основних фундаментальних положень; - невміння орієнтуватися під час розв'язання простих практичних задач

КОМПЛЕКС НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1	Білоус О.В. Основи теорії здоров'я та здорового способу життя: завдання до самостійної роботи
2	Білоус О.В. Основи теорії здоров'я та здорового способу життя: курс лекцій.
3	Білоус О.В. Основи теорії здоров'я та здорового способу життя: екзаменаційні білети.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова література

1	Jay Hoffman. Dietary supplementation in sport and exercise: evidence, safety and ergogenic benefits: Routledge, New York, 2019. URL: https://www.routledge.com/Dietary-Supplementation-in-Sport-and-Exercise-Evidence-Safety-and-Ergogenic/Hoffman/p/book/9781138610842
2	Jie Kang. Nutrition and metabolism in sports, exercise and health: Routledge, New York, 2018. URL: https://www.routledge.com/Nutrition-and-Metabolism-in-Sports-Exercise-and-Health/Kang/p/book/9781138687585
3	Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: Навч. посібник. – К.:Олімпійська література, 2014 с. https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/787878787/2044/%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%20%D0%9F%D0%A1(%D1%83%D0%BA%D1%80.%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA).pdf?sequence=1&isAllowed=y
4	Іваній І. В. Психологія фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник / І. В. Іваній, В. М. Сергієнко. – Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 204 с.
5	Хома Т. В. Педагогіка фізичного виховання і спорту: теоретико-практичний супровід до самостійної роботи студентів: навчальний посібник. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2020. – 104 с. URL: https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/31793
6	Домедична допомога на місці події : практичний посібник / П. Б. Волянський, А. М. Гринзовський, С. О. Гур'єв та ін. ; за заг. ред. д. н. держ. упр., професора П. Б. Волянського та д. мед. н., професора С. О. Гур'єва. – Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2020. – 224 с. URL: https://dsns.gov.ua/upload/9/5/7/9/2020-5-19-112-posibnik.pdf
7	Слободяник Г. І. Екстрена та невідкладна медицина. Перша долікарська та лікарська допомога: підручник / Г. І. Слободяник. 2-ге вид. Київ, 2021. – 168 с. URL: https://zemagro.info/uploads/books/ekstrena_ta_nevidkladna_dopomoha.pdf

Допоміжна література

8	Attila Szabo, Zsolt Demetrovics. Passion and addiction in sports and exercise: Routledge, New York, 2022. URL: https://www.routledge.com/Passion-and-Addiction-in-Sports-and-Exercise/Szabo-Demetrovics/p/book/9781032003009
9	David Mottram, Neil Chester. Drugs in sport: Routledge, New York, 2022. URL: https://www.routledge.com/Drugs-in-Sport/Mottram-Chester/p/book/9780367560294
10	Майстерність учителя / За книгами Д. Лемова «Майстерність учителя», А. Гіна «Прийоми педагогічної техніки», А. Кроуфорда «Технології розвитку критичного мислення учнів» - zno.ua, 2017. – 68 с. URL: https://znayshov.com/News/Details/navchalno-metodychni_posibnyky_dlia_pedagogichnykh_pratsivnykiv/1

11	Мойсак О.Д., Тимчик О.В. Основи медичних знань. Перша медична допомога: навчальний посібник для проведення практичних робіт студентів вищих навчальних закладів. – К.: КУ імені Бориса Грінченка, 2018. – 77 с.
12	Долікарська медична допомога: Навчальний посібник / Укладачі: Ляшевич А.М., Лупаїна І.С., Гарлінська А.М., Левчук Л.І. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. – 224 с.

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ В ІНТЕРНЕТІ

1	www.mon.gov.ua МОН України
2	www.library.edu-ua.net Державна наук.-пед. Бібліотека ім. В.О.Сухомлинського
3	www.nbuv.gov.ua Національна бібліотека України ім. В.І.Вернадського
4	https://nadc.org.ua/en/ Національний антидопінговий центр
5	https://geneva.mfa.gov.ua/posolstvo/2612-who Всесвітня організація охорони здоров'я