



СИЛАБУС

НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ЗДОРОВ'Я

Рівень вищої освіти	першого (бакалаврського)
Спеціальність	A7 «Фізична культура і спорт»
Освітньо-професійна програма (ОПП)	Фізична культура і спорт
Статус дисципліни	Обов'язкова дисципліна професійної підготовки
Курс та семестр, на якому викладається дисципліна (освітня компонента – ОК)	1 курс, 1-й семестр (Очна форма навчання) 1 курс, 1-й семестр (Заочна форма навчання)
Обсяг дисципліни, семестровий контроль	Очна форма навчання: Кредитів – 4. Загальна кількість годин – 120 год., з них: лекційні – 32 год., практичні – 16 год., самостійна робота – 72 год. Підсумкова атестація – «Екзамен». Заочна форма навчання: Кредитів – 4. Загальна кількість годин – 120 год., з них: лекційні – 8 год., практичні – 4 год., самостійна робота – 108 год. Підсумкова атестація – «Екзамен».
Мова викладання	Українська
Кафедра, що забезпечує викладання	Фізична культура і спорт
Інформація про викладача, що проводить лекційні заняття	Хорошун Вікторія Марківна, старший викладач кафедри фізичної культури і спорту. e-mail: viktoria.khoroshun@gmail.com Сторінка викладача на інформаційному порталі ДДТУ: https://www.dstu.dp.ua/Portal/WWW/autor.php?id_prep=1308&id_dep=31
Пререквізити (попередні дисципліни, необхідні для опанування дисципліни)	«Анатомія людини», «Фізіологія людини, рухової активності та спорту», «Загальна теорія здоров'я».
Пореквізити (освітні компоненти в яких будуть використовуватися знання, отримані під час вчення курсу)	«Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності», «Адаптивна фізична культура і спорт»
Мета навчальної дисципліни	Основною метою є формування базових професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку бакалавра з оздоровчої фізичної культури та спорту а також фізичного виховання різних груп населення. Основними завданнями вивчення дисципліни «Загальна теорія здоров'я» є озброєння студентів знаннями про теоретичні основи та практичні навички управління фізичним та психологічним здоров'ям людини..

<p align="center">Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)</p>	<p>-1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК-3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і 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.</p> <p>ЗК- 4. Здатність працювати в команді.</p> <p>ФК 1 Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.</p> <p>ФК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.</p>
<p align="center">Чому можна навчитися (програмні результати навчання)</p>	<p>ПРН 9. 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.</p> <p>ПРН 13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.</p> <p>ПРН 18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.</p>
<p align="center">Політика навчальної дисципліни</p>	<p>1. Відвідування занять. Для здобувачів вищої освіти (ЗВО) очної форми навчання відвідування занять є обов'язковим. Відсутність ЗВО на заняттях передбачає самостійне опрацювання матеріалу та не звільняє здобувача від виконання завдання самостійної підготовки або завдання поточного та підсумкового контролю. За об'єктивних причин (хвороба, академічна мобільність) навчання може відбуватись в онлайн формі за погодженням з деканом факультету.</p> <p>2. Оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти Поточний контроль здійснюється під час лекцій, практичних та індивідуально-консультативних занять з метою перевірки рівня засвоєння теоретичних знань та практичних вмінь ЗВО і може проводитись у формі:письмового або усного контролю, як під час навчальних занять, так і самостійної роботи (розподіл балів за різними видами діяльності наведено у РП).</p> <p>ЗВО, які за результатами поточного контролю отримали менше 60 балів не допускаються до участі у рейтингу на отримання стипендії за результатами семестрового контролю</p> <p>Підсумковий (семестровий) контроль проводиться у відповідності до графіка освітнього процесу та розкладу екзаменаційної сесії, затверджених у встановленому порядку.</p> <p>Підсумкова атестація не є обов'язковою для здобувачів вищої освіти, які упродовж навчального семестру за результатами поточного тестування та самостійної роботи набрали суму балів від 60 до 100. Виконання практичної складової (практичні та лабораторні заняття) є обов'язковою умовою для отримання підсумкової оцінки.</p> <p>Підсумкову атестацію складають здобувачі вищої освіти, які за результатами поточного контролю набрали від 35 до 59 балів або мають бажання підвищити свій рейтинг навчання. Кількість балів, набрана при складанні підсумкової атестації не може бути меншою ніж кількість балів, набрана під час поточної атестації.</p>

3. Політика щодо академічної доброчесності.

Академічна доброчесність ЗВО є важливою умовою для досягнення ПРН з дисципліни і отримання задовільної оцінки з поточного та підсумкового контролю. Політика щодо академічної доброчесності регламентується положенням «Положення про академічну доброчесність у ДДТУ». У разі порушення ЗВО академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач залишає за собою право змінити тему завдання.

4. Політика щодо перескладання контрольних заходів.

Перескладання іспиту чи заліку відбувається із дозволу декана факультету за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

5. Політика щодо оскарження оцінювання. Якщо ЗВО не згоден з оцінюванням його знань він може оскаржити виставлену НПП оцінку у встановленому порядку. Порядок повторного проходження ЗВО контрольних заходів урегульовані процедурами Положення про організацію освітнього процесу у ДДТУ та Положенням про порядок та умови розгляду звернень та скарг ЗВО ДДТУ.

6. Перезарахування та визнання результатів навчання з освітньої компоненти

Перезарахування та визнання результатів навчання з навчальної дисципліни можливе в наступних випадках:

- участь здобувача у програмі академічної мобільності (навчання в інших ЗВО України або за кордоном) відповідно до Положення про академічну мобільність учасників освітнього процесу Дніпровського державного технічного університету;
- участь у програмах здобуття неформальної освіти відповідно до Положення про неформальну та/або інформальну освіту і порядок визнання результатів навчання здобувачів вищої освіти у Дніпровському державному технічному університеті.

Загальний обсяг освітніх компонент (як обов'язкових, так і вибіркових) освітньої програми, що зараховуються здобувачу вищої освіти за підсумками визнання результатів неформального та/або інформального навчання, не може перевищувати 25 відсотків відповідної освітньої програми (Наказ МОН України від 08.02.2022 р. №130 «Про затвердження Порядку визнання у вищій та фаховій передвищій освіті результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти»).

Скористатися такою можливістю здобувачі вищої освіти можуть в тому випадку, якщо вони мають:

- сертифікат щодо проходження дистанційного чи онлайн курсу з тематикою навчальної дисципліни;
- сертифікат, який підтверджує його участь у науково-практичних і наукових конференціях за тематикою дисципліни;
- публікацію статті у науковому журналі за тематикою навчальної дисципліни.

Перезарахування та визнання результатів навчання може стосуватися всієї навчальної дисципліни, окремих тем навчальної дисципліни або частини теми, конкретних видів навчального процесу (семінарські/практичні/лабораторна заняття тощо).

Посилання на освітні ресурси, які може відвідати здобувач з метою здобуття додаткових soft skills та підсилення практичних

	<p>компетентностей з «Загальна теорія здоров'я».</p> <p>– Загальна теорія здоров'я – Електронний ресурс. – Режим доступу: https://zdorovya.stu.cn.ua/wp-content/uploads/%D0%97%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0-%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%E2%80%99%D1%8F.pdf</p>
Додаткова інформація	<p>Більш детальна інформація щодо даної ОК (теми лекційних та практичних занять, самостійної роботи, шкала оцінювання, перелік методичної, основної та додаткової літератури і т.п.) наведена у РП дисципліни, яку можна знайти на інформаційному порталі ДДТУ.</p>

Гарант освітньо-
професійної програми



Олександр ГЛАДОЦУК

Викладач



Вікторія ХОРОШУН

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДНІПРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖЕНО:

вченою радою ДДТУ

від « 25 » 06 2025 р.

протокол №

Голова вченої ради

Віталій ГУЛЯЄВ

« 25 » 06 2025 року



РОБОЧА ПРОГРАМА

з дисципліни

«ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ЗДОРОВ'Я»

для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
зі спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»
за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт»

Кам'янське

2025

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО:

Дніпровським державним технічним університетом у відповідності до ОПП за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт» галузі знань А «Освіта» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, затвердженого зі змінами і доповненнями Вченою радою ДДТУ (протокол № 6 від 22.05.2025 р.)

ВРАХОВАНО:

Стандарт вищої освіти зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» галузь знань 01 «Освіта/Педагогіка» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, затвердженого наказом МОН України № 567 від 24.04.2019 р., враховано зміни до Стандарту вищої освіти наказами МОН України № 593 від 28.05.2021р.,
№ 842 від 13.06.2024 р.

РОЗРОБНИК РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ:

Вікторія ХОРОШУН, ст. викладач

Гарант ОПП «Фізична культура і спорт»

«11» 06 2025 року



Олександр ГЛАДОЦУК

Робоча програма навчальної дисципліни ухвалена на засіданні кафедри Фізичної культури і спорту протокол № 8 «11» 06 2025 року.

Завідувач кафедри



Олександр ГЛАДОЦУК

Ухвалено науково-методичною комісією факультету економіки та соціальних комунікацій, протокол № 6 від «19» 06. 2025 року

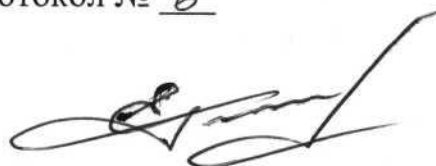
Голова НМК факультету



Наталія КАРАВАН

Ухвалено науково-методичною радою Дніпровського державного технічного університету 19.06.2025р., протокол № 6

Заст. голови НМР ДДТУ



Олена ГЛУЩЕНКО

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, рівень вищої освіти, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		очна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів –4	Галузь знань А Освіта Спеціальність А7 Фізична культура і спорт Назва освітньої програми: Фізична культура і спорт	Обов'язкова навчальна дисципліна	Обов'язкова навчальна дисципліна
Модулів - 1		Рік підготовки	
Змістових модулів - 2		1-й	1-й
Загальна кількість годин - 120		Семестр	
		1й	1-й
		Лекції	
		32 год.	8 год.
		Практичні	
		16 год.	4 год.
Тижневих годин для денної форми навчання: - аудиторних – 3 год.; - самостійна робота студента – 4,5 год.		Освітній ступінь: бакалавр	Лабораторні
	-		-
	Самостійна робота		
	72год.		108 год.
	Індивідуальні завдання		
	-		-
	Вид контролю		
Іспит	Іспит		

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для очної форми навчання – 1:1,5

для заочної форми навчання – 1: 9

2. Мета та завдання навчальної дисципліни. Перелік компетентностей та програмних результатів навчання.

Мета: формування базових професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку бакалавра з оздоровчої фізичної культури та спорту а також фізичного виховання різних груп населення. Основними завданнями вивчення дисципліни «Загальна теорія здоров'я» є озброєння студентів знаннями про теоретичні основи та практичні навички управління фізичним та психологічним здоров'ям людини.

Основним завданням вивчення дисципліни є:

- ознайомити студентів з сучасними поглядами на здоров'я людини, розкрити сутність здоров'я, хвороби, «третього стану»;
- ознайомити студентів з окремими методиками оцінки здоров'я та оздоровлення;
- сформуванати у студентів необхідний запас знань для подальшого формування у школярів потреби у здоровому способі життя;
- навчити студентів використовувати науково-методичні знання з метою вибору та реалізації рухових оздоровчих програм;

Згідно з вимогами Стандарту вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт» та освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти за першим (бакалаврським) рівнем вони повинні оволодіти наступними компетентностями:

ЗК-1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК-3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і 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.

ЗК- 4. Здатність працювати в команді.

ФК 4 Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.

ФК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

ФК 15. Здатність застосовувати передові здоров'язберігаючі та адаптивні технології у сфері фізичної культури та спорту.

Програмні результати навчання:

ПРН 9. 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.

ПРН 14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

ПРН 18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

3. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1

Змістовий модуль 1. Загальна теорія здоров'я як навчальна дисципліна. Теоретичні засади здоров'я та чинники індивідуальної адаптації.

Тема 1. Основні поняття загальної теорії здоров'я. [1; 2; 5].

Визначення поняття «здоров'я». Визначення поняття «хвороба». Класифікація хвороб. Визначення поняття «культура здоров'я».

Питання на самостійне опрацювання

Цілі виховання культури здоров'я майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії. Визначення поняття «валеологія» та його характеристика.

Тема 2. Здоров'я та патологія: Динаміка адаптаційних процесів і відносність фізіологічної норми. [1-5; 9].

Людина як біологічна система, зв'язок із природними факторами та наслідки техногенної трансформації середовища. Фазовий розвиток реакції організму на зміну умов (аварійна фаза, перехідна фаза, фаза резистентності). Концепція «третього стану» та відносність чітких критеріїв. Трагування відхилень як резервних можливостей організму (приклад спортсменів) та нетотожність понять «норма» і «здоров'я».

Питання на самостійне опрацювання

Механізм дослідження здоров'я: Кількісне визначення життєздатності через оцінку факторів ризику та чотири групи об'єктивних показників.

Практичне заняття Пр1

Тема 3. Формування поглядів на здоров'я людини в епоху середньовіччя та Нового часу. [3; 5; 7-9].

Розвиток поглядів на здоров'я людини в епоху середньовіччя. Авіценна та його погляди на проблему здоров'я. Розвиток поглядів на здоров'я людини в епоху Нового часу у XVIII–XIX століттях.

Питання на самостійне опрацювання

Козацька педагогіка щодо збереження здоров'я. Система освіти і виховання у школах Запорозької Січі. Дозвілля козаків.

Духовний розвиток козаків. Моральне виховання козаків.

Тема 4. Сучасний підхід до здоров'я людини. [2; 6; 9].

Класифікація підходів до розуміння здоров'я. Сучасний погляди на здоров'я людини. Поняття рівнів і чинників здоров'я. Поняття «рівнів здоров'я». Поняття «чинників здоров'я». Мир, як один із чинників здоров'я. Дах над головою, як один із чинників здоров'я. Соціальна справедливість, рівність, неупередженість, як один із чинників здоров'я. Освіта, як один із чинників здоров'я. Стабільна екосистема, як один із чинників здоров'я. Сталі ресурси, як один із чинників здоров'я.

Питання на самостійне опрацювання

Рухова активність та здоров'я. Основи побудови оздоровчого тренування.

Практичне заняття Пр2

Тема 5. Аспекти здоров'я.[2-5; 7-9].

Класифікація підходів до розуміння здоров'я. Сучасний погляди на здоров'я людини.

Генетичні аспекти здоров'я. Поняття про генотип та фенотип, поняття про спадкову патологію. Класифікація спадкової патології. Поняття про біоритми та здоров'я. Хронобіологія. Основні механізми формування біоритмів людини. Важливість режиму дня. Взаємозв'язок розумової та фізичної праці. Розумова праця і фізичні реакції. Негативний вплив низької фізичної активності. Сутність втоми. Перевтома: сутність та ознаки. Заходи запобігання перевтомі.

Питання на самостійне опрацювання

Лікарський контроль: основні завдання, форми контролю. Методи оцінки стану організму. Групи лікарського контролю.

Тема 6. Вплив рухової активності на здоров'я людини.[1; 3; 8].

Рухова активність як біологічна імператива (фундаментальна необхідність). Ключова функція рухової активності. Епідемія гіподинамії: «сидяча хвороба» (sedentary lifestyle). Фізіологія та метаболізм: рух як медицина. Оптимізація серцево-судинної системи. Механізми позитивного впливу на серцево-судинну. Метаболічний контроль: чудо інсулінової чутливості. Регулярні фізичні навантаження – ефективний засіб профілактики раку. Здоров'я опорно-рухового апарату. Вплив рухової активності на центральну нервову систему. Фізичні вправи – потужний каталізатор для нейропластичності. Регуляція психоемоційного стану та стресу. Оптимізація сну.

Питання на самостійне опрацювання

Стратегії інтеграції: як рухатися студенту в XXI столітті. Інтеграція фізичної активності вимагає усвідомленого планування та подолання психологічних бар'єрів. Подолання студентських бар'єрів мотивації. Подолання студентських бар'єрів мотивації. Інтеграція в академічний розклад. Холістичний підхід до здоров'я.

Практичне заняття Пр 3.

Тема 7. Залежність здоров'я людини від харчування.[4;7-9]

Шкідливий вплив сучасного харчування Джанк-фуд або «їжа-сміття». Рафінований цукор є «стресовою їжею». Глікемічний індекс продуктів. Транс-жири. Сіль – один з головних факторів підвищеного кров'яного тиску. Харчові ненатуральні добавки в сучасній їжі. Поняття «рівнів здоров'я». Поняття «чинників здоров'я». Мир, як один із чинників здоров'я. Дах над головою, як один із чинників здоров'я.

Питання на самостійне опрацювання

Соціальна справедливість, рівність, неупередженість, як один із чинників здоров'я. Освіта, як один із чинників здоров'я.

Тема 8. Залежність здоров'я людини від поведінки.[1;3-6].

Здоров'я як суспільна цінність та функція держави: економічне та політичне значення, роль ВООЗ та міжнародні стратегії. Структура здоров'я та ресурси. Рівні здоров'я. Ресурси здоров'я та їхня класифікація. Антропогенні потреби. Поведінка та профілактика. Соціальне здоров'я – сутність та залежність від соціальної захищеності. Стратегії соціальної профілактики.

Питання для самостійного опрацювання

Деструктивна поведінка. Девіантна поведінка. Адиктивна поведінка. Класифікація адиктивних агентів.

Практичне заняття Пр4

Змістовий модуль 2. Управління здоров'ям, подолання шкідливих звичок та стратегічне здоров'язбереження

Тема 9. Залежність здоров'я людини від психоемоційних та екологічних факторів. [2-4; 8].

Психоемоційна детермінанта: механізми стресу та психосоматичний патогенез. Класифікація емоцій та їхній вплив. Загальний адаптаційний синдром (г. Сельє) та поняття дистресу. Молекулярні наслідки хронічного дистресу (теломери та епігенетика). Екологічний вплив: фактори антропоєкологічного напруження. Основні чинники ризику (шум, важкі метали, мікропластик). Феномен екологічної синергії токсичності. Аксиома профілактики: шляхи зміцнення адаптаційних резервів. Комплексний підхід до підвищення стійкості.

Питання для самостійного опрацювання

Контроль та самоконтроль в фізичному вихованні. Психічні процеси у спорті. Тривожність спортсменів під час змагань, діагностика, шляхи корекції (саморегуляція, релаксація, аутогенне тренування). Поняття самоконтролю в фізичному вихованні, способи і методи самоконтролю.

Тема 10. Механізми управління здоров'ям.[1; 5; 7].

Особливості формування. Методи опитування, що використовуються у визначенні профорієнтації.

Питання для самостійного опрацювання

Характеристика різних видів тестування, анкетування опитування техніка їх проведення та значення їх у формуванні здоров'я.

Практичне заняття Пр5

Тема 11. Профілактика соматичних захворювань засобами фізичного виховання.[2-5;9].

Принципи складання індивідуальних оздоровчих програм. Фізичні вправи у профілактиці порушень діяльності серцево-судинної системи. Фізичні вправи

у профілактиці порушень функції обміну речовин.

Питання для самостійного опрацювання

Вплив фізичних вправ на стан дихальної системи . Дихальні практики у профілактиці хвороб та оздоровленні організму. Контроль та самоконтроль у оздоровчому тренуванні.

Тема 12. Вплив тютюнопаління на тривалість та якість життя. Профілактика тютюнопаління.[1; 3; 6-9]

Поширення тютюнопаління. Наслідки паління. Вплив паління на дихальну систему.

Питання для самостійного опрацювання

Вплив паління на серцево-судинну систему. Профілактика тютюнопаління.

Практичне заняття Пр6

Тема 13. Наркоманія та алкоголізм, як медико-соціальні проблеми.[1-5; 8]

Наркоманія, як соціально-біологічна загроза. Психотропні речовини. Психостимулюючі речовини. Фактори, що впливають на формування наркотичної залежності. Напрямки соціальної роботи з профілактики наркоманії серед підлітків. Алкоголізм. Ранній алкоголізм. Фізіологічні ефекти алкоголю.

Питання для самостійного опрацювання

Проблеми зловживання алкогольних напоїв. Вплив алкоголю на організм людини.

Тема 14. Венеричні захворювання та їх наслідки. [2;5;7]

Поняття про венеричні хвороби. Заходи боротьби із венеричними хворобами. Фактори, що ускладнюють боротьбу з венеричними захворюваннями. Сифіліс. Перебіг сифілісу. Гонорея. Перебіг гонореї. СНІД. Послідовні стадій, які відображують ступінь ослаблення імунної системи організму при СНІДі. Діагностика СНІДу.

Питання для самостійного опрацювання

Лікування СНІДу. Заходи неспецифічної профілактики СНІДу.

Практичне заняття Пр7

Тема 15. Здоров'язбереження, як процес, що сприяє досягненню збереження здоров'я учнів у закладах середньої освіти.[3;8;9].

Визначення поняття «здоров'язбереження». Педагогічні чинників, що впливають на стан здоров'я суб'єктів освітнього процесу. Аналіз стратегій здоров'язбереження в освітній теорії та практиці України. Створення умов для здорового розвитку підростаючих поколінь у Декларації тисячоліття (2000) як цілі розвитку світової спільноти. Пріоритети практичної діяльності щодо здоров'язбереження у Європейській стратегії «Здоров'я і розвиток дітей і підлітків». Стратегія щодо контролю над тютюном у Європейському регіоні

ВООЗ. Формування в учнів навичок здорового способу життя шляхом упровадження здоров'язберігаючих технологій. Глобальної стратегії ВООЗ із харчування, фізичної активності й здоров'я (2004).

Питання для самостійного опрацювання

Здоров'язбереження в освіті, як пріоритетний напрямок первинної профілактики порушень здоров'я, як найбільш ефективні заходи, що сприяють збереженню здоров'я учнів в умовах інтенсифікації навчання, як результативні дії освіти щодо зміцнення та формування здоров'я дитини в країні.

Тема 16. Аналіз стратегій здоров'язбереження в освітній теорії та практиці західноєвропейських країн і США.[3; 4; 8; 9].

Стратегії здоров'язбереження в освітній теорії та практиці шкіл Німеччини, Франції, Швеції та інших західноєвропейських країн.

Питання для самостійного опрацювання

Стратегії здоров'язбереження в освітній теорії та практиці шкіл США.

Практичне заняття Пр8

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин													
	Очна форма							Заочна форма						
	усього	у тому числі						усього	у тому числі					
		л	п	лб	інд	с.р.	с.п.		л	п	лб	інд	с.р.	с.п.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Модуль 1														
Змістовий модуль 1. Загальна теорія здоров'я як навчальна дисципліна. Теоретичні засади здоров'я та чинники індивідуальної адаптації														
Тема 1. Основні поняття загальної теорії здоров'я.	7	2	1			3	1	7					7	
Тема 2. Здоров'я та патологія: Динаміка адаптаційних процесів і відносність фізіологічної норми.	8	2	1			4	1	8	2	1			3	1
Тема 3. Формування поглядів на здоров'я людини в епоху середньовіччя та Нового часу.	7	2	1			3	1	7					7	
Тема 4. Сучасний підхід до здоров'я людини.	8	2	1			4	1	8					8	
Тема 5. Аспекти здоров'я.	7	2	1			3	1	7	2	1			3	1
Тема 6. Вплив рухової активності на здоров'я людини.	8	2	1			4	1	8					8	
Тема 7. Залежність здоров'я людини від	7	2	1			3	1	7					8	

харчування													
Тема 8. Залежність здоров'я людини від поведінки	8	2	1			4	1	8					8
Разом за змістовним модулем 1	60	16	8			28	8	60	4	2			52
Змістовий модуль 2. Управління здоров'ям, подолання шкідливих звичок та стратегічне здоров'язбереження													
Тема 9. Залежність здоров'я людини від психоемоційних та екологічних факторів.	6	2				3,5	0,5	6					6
Тема 10. Механізми управління здоров'ям	6	2				3,5	0,5	6	2	1			1
Тема 11. Профілактика соматичних захворювань засобами фізичного виховання	9	2	2			3,5	1,5	9					9
Тема 12. Вплив тютюнопаління на тривалість та якість життя. Профілактика тютюнопаління	9	2	2			3,5	1,5	9					9
Тема 13. Наркоманія та алкоголізм, як медико-соціальні проблеми.	9	2	2			3,5	1,5	9					9
Тема 14. Венеричні захворювання та їх наслідки.	6	2				3,5	0,5	6					6
Тема 15. Здоров'язбереження, як процес, що сприяє досягненню збереження здоров'я учнів у закладах середньої освіти.	9	2	2			3,5	1,5	9	2	1			1
Тема 16. Аналіз стратегій здоров'язбереження в освітній теорії та практиці західноєвропейських країн і США.	6	2				3,5	0,5	6					6
Разом за змістовим модулем 2	60	16	8			28	8	60	4	2			52
Усього годин	120	32	16			56	16	120	8	4			104

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		очна форма	заочна форма
1	Тема 1. Основні поняття загальної теорії здоров'я. Здоров'я та патологія: Динаміка адаптаційних процесів і відносність фізіологічної норми.	2	1
2	Тема 2. Формування поглядів на здоров'я людини в епоху середньовіччя та Нового часу. Сучасний підхід до здоров'я людини.	2	
3	Тема 3. Аспекти здоров'я. Вплив рухової активності на здоров'я людини.	2	1
4	Тема 4. Залежність здоров'я людини від харчування. Залежність здоров'я людини від психоемоційних та екологічних факторів.	2	
5	Тема 5. Механізми управління здоров'ям.	2	1
6	Тема 6. Профілактика соматичних захворювань засобами фізичного виховання. Вплив тютюнопаління на тривалість та якість життя. Профілактика тютюнопаління.	2	
7	Тема 7. Наркоманія та алкоголізм, як медико-соціальні проблеми. Венеричні захворювання та їх наслідки.	2	
8	Тема 8. Здоров'язбереження, як процес, що сприяє досягненню збереження здоров'я учнів у закладах середньої освіти. Аналіз стратегій здоров'язбереження в освітній теорії та практиці західноєвропейських країн і США.	2	1
РАЗОМ		16	4

6. Теми лабораторних занять

Лабораторні заняття навчальним планом не передбачені

7. Теми семінарських занять

Семінарські заняття навчальним планом не передбачені

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва видів самостійної роботи	Кількість годин	
		Очна форма	Заочна форма
1	Проробка лекційного матеріалу (0,25 год./1год. лекцій)	8	2
2	Підготовка до практичних занять (0,5 год./1год. практичних занять)	8	2
3	Проробка тем (питань) програми, які не викладалися на лекціях	56	94

	(4 год./1год. лекц. викл.)		
5	Виконання контрольної роботи	-	10
РАЗОМ		72	108

9. Індивідуальні завдання

Індивідуальні завдання навчальним планом не передбачені.

10. Методи навчання

Лекції, самостійна робота здобувача освіти з навчальною та довідковою літературою, практичні заняття, самостійне виконання тестів, підготовка і виконання рефератів, консультації.

11. Методи контролю

Поточне усне опитування та тестування, оцінка виконання та захисту практичних робіт, оцінка виконання та захисту контрольної роботи (для заочників), підсумкова атестація (іспит).

12. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

Модуль I (поточне тестування)																Сума	Підсумковий тест (екзамен)
Змістовий модуль 1								Змістовий модуль 2									
Лекційні заняття (теоретичний матеріал) –60 балів																100	100
30								30									
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	T15	T16		
3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4		
Практичні заняття –40 балів																	
Змістовий модуль 1								Змістовий модуль 2									
20								20									
ПР 1	ПР 2	ПР 3	ПР 4	ПР 5	ПР 6	ПР 7	ПР 8	ПР 5	ПР 6	ПР 7	ПР 8	ПР 5	ПР 6	ПР 7	ПР 8		
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ З ТЕОРЕТИЧНОГО МАТЕРІАЛУ

Оцінювання з теоретичного матеріалу відбувається за наступною схемою. Після проходження кожної теми проводиться тестування, результати якого спочатку оцінюються як відсоток правильних відповідей $A(\%)$, а потім перераховуються в бальну систему за формулою $C=A \times B/100$, де B – максимально можливий бал за дану тему. Результат округлюється до першого знаку після коми.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Практичні заняття - є складовою частиною засвоєння матеріалу шляхом виконання практичних завдань, вправ на закріплення теоретичних питань та положень. Практичне заняття за формою і змістом, створює можливості для участі кожного студента в роботі за темою заняття, забезпечує формування особистісних якостей та досвіду соціально-педагогічного спілкування, що є важливими для майбутньої професійної діяльності. Використання «малих груп» у навчальному процесі сприяє підвищенню ефективності за рахунок синергетичного ефекту, усіх інших методів та прийомів діяльності: дискусій, бесід, ігор, аналізу конкретних ситуацій, створення навчальних проектів.

Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів:

- 5 балів за тему: самостійне розв'язання стандартних та нестандартних ситуацій, вміння застосовувати творчий підхід до вирішення поставлених завдань, формулювання ґрунтовних висновків за результатами виконаного завдання;

- 4 бали за тему: самостійне розв'язання стандартних завдань та ситуацій, вміння застосовувати стандартизовані процедури та методики до вирішення поставлених завдань, формулювання висновків за результатами виконаного завдання з певними неточностями;

- 3 бали за тему: розв'язання стандартних завдань та ситуацій за допомогою викладача, вміння застосовувати стандартизовані процедури та методики до вирішення поставлених завдань за допомогою викладача, формулювання неповних висновків за результатами виконаного завдання;

- 2 бали за тему: студент невпевнено володіє і переказує матеріал, під час виконання роботи потребує допомоги і допускає помилок;

- 1 бал за тему: фрагментарне виконання окремих завдань теми, окремих частин завдань, отримані результати неправильні, висновки щодо отриманих результатів – відсутні.

Підсумкова атестація не є обов'язковою для здобувачів вищої освіти, які упродовж навчального семестру за результатами поточного тестування та самостійної роботи набрали суму балів від 60 до 100. Виконання практичної складової (практичні та лабораторні заняття) є обов'язковою умовою для отримання підсумкової оцінки.

Підсумкову атестацію складають здобувачі вищої освіти, які за результатами поточного контролю набрали від 35 до 59 балів або мають бажання підвищити свій рейтинг навчання. Кількість балів, набрана при складанні підсумкової атестації, не може бути меншою ніж кількість балів, отриманих під час поточної атестації.

Критерії оцінювання результатів підсумкової атестації.

Залікові бали нараховуються як сума балів за теоретичну і практичну складові за результатами поточного оцінювання. Підсумкова атестація проводиться за бажанням здобувача освіти з метою підвищення оцінки. Бали нараховуються за результатами виконання «закритого» тесту з 20 питань з теорії і практики з вибором однієї вірної відповіді (з 6-7 запропонованих варіантів). За кожен вірну відповідь нараховується 5 балів. Максимальна кількість балів, яку може набрати здобувач освіти під час складання підсумкової атестації – 100 балів.

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
		Для іспиту
90 – 100	A	відмінно
82-89	B	добре
74-81	C	
64-73	D	задовільно
60-63	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

13. Перезарахування та визнання результатів навчання з освітньої компоненти

Перезарахування та визнання результатів навчання з навчальної дисципліни можливе в наступних випадках:

- участь здобувача у програмі академічної мобільності (навчання в інших ЗВО України або за кордоном) відповідно до Положення про академічну мобільність учасників освітнього процесу Дніпровського державного технічного університету;

- участь у програмах здобуття неформальної освіти відповідно до Положення про неформальну та/або інформальну освіту і порядок визнання результатів навчання здобувачів вищої освіти у Дніпровському державному технічному університеті.

Загальний обсяг освітніх компонент (як обов'язкових, так і вибіркового) освітньої програми, що зараховуються здобувачу вищої освіти за підсумками визнання результатів неформального та/або інформального навчання, не може перевищувати 25 відсотків відповідної освітньої програми (Наказ МОН

України від 08.02.2022 р. №130 «Про затвердження Порядку визнання у вищій та фаховій передвищій освіті результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти»).

Скористатися такою можливістю здобувачі вищої освіти можуть в тому випадку, якщо вони мають:

- сертифікат щодо проходження дистанційного чи онлайн курсу з тематикою навчальної дисципліни;
- сертифікат, який підтверджує його участь у науково-практичних і наукових конференціях за тематикою дисципліни;
- публікацію статті у науковому журналі за тематикою навчальної дисципліни.

Перезарахування та визнання результатів навчання може стосуватися всієї навчальної дисципліни, окремих тем навчальної дисципліни або частини теми, конкретних видів навчального процесу (семінарські / практичні / заняття тощо).

14. Методичне забезпечення

1. Конспект лекцій із навчальної дисципліни «Загальна теорія здоров'я» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» / Укл. Хорошун В.М. - Кам'янське, ДДТУ, 2025.- 117 с.

2. Методичні вказівки до практичного заняття з дисципліни «Загальна теорія здоров'я» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» очної форми навчання / Укладач: ст. викладач Хорошун В.М., Кам'янське, Вид-во ДДТУ, 2025, 26 с.

3. Методичні вказівки до самостійної роботи з дисципліни «Загальна теорія здоров'я» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня зі спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» заочної форми навчання для здобувачів / Укладач В.М.Хорошун - Кам'янське: ДДТУ, 2025.- 20 с.

14. Рекомендована література

Базова

1. Боднар, І.Р., Шумська, С.С. Основи здорового способу життя та фізичної активності: навчальний посібник / І.Р.Боднар, С.С.Шумська. – Київ: Центр учбової літератури, 2023, 200 с.

2. Василенко В.В., Василенко В.І., Курило В.О. Основи здоров'я та здорового способу життя: навчальний посібник / В.В.Василенко, В.І.Василенко, В.О.Курило. – Харків: ХНМУ, 2020, 150 с.

3. Запорожченко, О.Г., Музика, О.Ф., Суханова, Г.П. Здоровий спосіб життя: навчальне видання / О.Г.Запорожченко, О.Ф.Музика, Г.П.Суханова. – Дніпро: ДДТУ, 2021, 138 с.

4. Нечипоренко, А.О., Соколенко, В.М. Валеологія: Теоретико-методологічні основи формування здоров'я: навчально-методичний посібник / А.О.Нечипоренко, В.М.Соколенко. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2020, 146 с.

Допоміжна

5. Брич В.В., Дудаш Г.В. Основи здорового способу життя: навчальний посібник / В.В.Брич, Г.В.Дудаш. -Київ: КНУ ім. Т.Шевченка, 2025. - 210 с.

6. Іващук Л.Ю. Валеологія: навчальний посібник / Л.Ю.Іващук. - Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2022. - 398 с.

7. Міхеєнко О.І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини: навчальний посібник / О.І.Міхеєнко. -Харків: ХНЕУ-МФ, 2023. -220 с.

8. Нестерова С.Ю. Основи здорового способу життя: навчально-методичний посібник / С.Ю. Нестерова. -Львів: ЛДУФК ім. І.Боберського, 2022. -180 с.

9. Oxford Textbook of Global Public Health / R. Detels, Q. A. Karim, F. Baum, L. Li, A. H. Leyland (Eds.). – 7th ed. – Oxford : Oxford University Press, 2021. – 1200 p.

<https://play.google.com/books/reader?id=8oJ8DwAAQBAJ&pg=GBS.PA1&hl=en>
[AU](#)

Електронні інформаційні ресурси

10. Серія навчальних відеороликів, розміщених на спеціалізованому вебпорталі <https://academy.nszu.gov.ua/>

11. YouTube-канал eHealth <https://www.youtube.com/@ehealthukraine>

12. База знань кращих практик <https://moz.gov.ua/uk/baza-znan-kraschih-praktik>

13. Курси на платформі Центру громадського здоров'я МОЗ https://portal.phc.org.ua/uk/view_all_courses/

14. Інформаційний портал ДДТУ – www.dstu.dp.ua

15. Інформаційний портал кафедри - <https://fiskafedra.mozellosite.com/>