

Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія
Кафедра теорії і методики фізичної культури та валеології
Освітньо-професійна програма «Теорія і методика здоров'я»
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Силабус навчальної дисципліни

Назва дисципліни	Теорія і методика здоров'я
Викладач	Мозолєв Олександр Михайлович, доктор педагогічних наук, професор
Профайл викладача	
Контактний телефон	Мозолєв О. М.: 067-380-49-81
E-mail	mozoliev64@gmail.com
Сторінка дисципліни	
Консультації	Мозолєв О.М. Очні консультації: за попередньою домовленістю (середа з 15.00 до 16.00) Он-лайн консультації: за попередньою домовленістю Viber (+38067 380 49 81) в робочі дні з 10.00 до 17.00

1. Анотація до дисципліни

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

Модуль 1. Рухова активність і здоров'я людини.

Модуль 2. Здорове харчування.

Модуль 3. Загартовування та режим дня як важливий фактор оздоровлення.

Модуль 4. Вплив шкідливих звичок на організм людини.

2. Мета і завдання дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика здоров'я» є формування в студентів теоретичних знань, практичних умінь і навичок з організації та ведення здорового способу життя, сформувати вміння самостійно організовувати заходи оздоровлення школярів.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Теорія і методика здоров'я» є:

- засвоєння студентами основних категорій і понять теорії і методика здоров'я;
- доведення значення здоров'я людини для успішного вирішувати основних життєвих завдань: вчитися, розвиватись, працювати, спілкуватися, дружити, створювати сім'ю, виховувати дітей, здійснювати задумане, долати труднощі тощо;
- доведення значення здоров'я як безцінного надбання не лише окремої людини, а й усього суспільства;
- розкрити взаємозв'язок здоров'я людини від способу життя;
- розкрити вплив шкідливих звичок на стан здоров'я людини;
- проаналізувати проблеми здорового харчування;
- розкрити вплив рухової активності на здоров'я людини;
- розкрити значення активного відпочинку для покращення стану здоров'я;
- сформувати базові знання про ведення здорового способу життя;
- визначити вплив режиму дня на стан здоров'я людини;
- розкрити вплив екологічних чинників на стан здоров'я людини;
- розвинути навички ведення здорового способу життя;
- ознайомлення студентів з сучасними методиками збереження та покращення стану здоров'я школярів;
- сформувати вміння самостійно організовувати заходи з оздоровлення школярів.

3. Формат дисципліни:

Викладання здійснюється українською мовою на лекційних та практичних заняттях за допомогою інтерактивних навчальних підходів, що включають групове та індивідуальні завдання, само- та взаємонавчання, навчання на основі комунікативних завдань, використання ситуаційних завдань, розв'язання проблем.

Методи навчання: розповідь, опис, пояснення, узагальнення, систематизація знань, інструкції і вказівки, команд і підрахунку, демонстрації рухів, метод навчання вправ загалом, та по частинах, метод імітації рухів та підвідних вправ,

створення позитивної атмосфери навчання й організації комунікації студентів, співробітництво різних рівнів (викладач-група, викладач-студент, студент-група, студент-студент); побудова навчання як серії взаємопов'язаних проблемних ситуацій; відкритість (незавершеність) навчання; швидкий зворотній зв'язок.

Blended Learning (змішане навчання) – викладання курсу передбачає поєднання зазначених вище форм аудиторного навчання з елементами електронного навчання, в якому використовуються спеціальні інформаційні технології, такі як аудіо- та відео-, інтерактивні елементи, онлайн консультування тощо.

4. Результати навчання

У результаті вивчення курсу студенти демонструють:

Інтегральна компетентність. Здатність комплексно розв'язувати складні професійні задачі та практичні проблеми у сфері фізичної культури та туризму як в процесі навчання, так і в процесі роботи, що передбачає застосування теорій і методів суміжних галузей наук і характеризуються комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності.

ЗК 2. 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 суспільство, розвиток суспільства, техніку та технології, використовувати різні види рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК 3. Здатність діяти соціально, відповідально та свідомо.

ЗК 5. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК 14. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності.

СК 1. Знання та розуміння предметної області та розуміння специфіки професійної діяльності.

СК 3. Здатність розуміння фахової термінології, здійснювати пошук, аналіз та оцінювання інформації, необхідної для вирішення педагогічних завдань та професійного вдосконалення.

СК 8. Здатність оцінювати функціональний стан учнів та рівень розвитку їх фізичних здібностей.

СК 9. Здатність підвищувати рухову активність учнів та покращувати стан їх здоров'я.

СК 15. Здатність організовувати та проводити заходи щодо попередження та профілактики травматизму, надавати першу долікарську медичну допомогу, забезпечувати охорону життя учнів.

Перелік програмних результатів навчання, які формуються в процесі оволодіння цією дисципліною:

РН-З 2. Розуміти значення фізичної культури та спорту у формуванні всебічно й гармонійно розвинутої особистості.

РН-З 6. Знати правила техніки безпеки і санітарно-гігієнічні вимоги щодо організації процесу фізичного виховання та професійної діяльності.

РН-У/Н 1. Знаходити та аналізувати фахову інформацію, проявляти навички критичного мислення, творчості, самостійності, колективної взаємодії.

РН-У/Н 2. Планувати, організовувати та проводити навчальні та тренувальні заняття, спортивно-масові й фізкультурно-оздоровчі заходи з різним контингентом учнів.

РН-У/Н 3. Контролювати, аналізувати й оцінювати рухову діяльність учнів, їх фізичну підготовленість.

РН-У/Н 8. Здійснювати профілактику травматизму, надавати першу медичну допомогу, забезпечувати санітарно-гігієнічні вимоги охорону життя.

РН-BiA 1. Аналізувати суспільні процеси у сфері освіти, професійні проблеми, події у світі спорту та фізичної культури, самостійно приймати рішення на основі сформованих ціннісних орієнтирів та гуманістичних ідеалів.

5. Обсяг дисципліни

Вид заняття	Кількість годин
Лекції	24
Семінарські заняття	8
Практичні заняття	40
Індивідуальне дослідне завдання	-
Самостійна робота	78

6. Ознаки дисципліни

Рік викладання	Курс (рік навчання)	Семестр	Спеціальність	Кількість кредитів/годин	Кількість змістових модулів	Вид підсумкового контролю	Нормативна/вибіркова
2025-2026	2	3	спеціальність: А4.11 Середня освіта (фізична культура)	5 / 150	5	екзамен	нормативна

7. Пререквізити

Засвоєння змісту дисципліни «Теорія і методика здоров'я» сприяє підвищенню теоретичних знань про значення здоров'я в життєдіяльності людини, формуванню навичок ведення здорового способу життя, доведенню наукових поглядів про вплив рухової активності людини на стан її здоров'я, висвітленню негативного впливу шкідливих звичок на роботу систем та органів людини.

8. Технічне й програмне забезпечення/обладнання

Навчальний заклад має: навчальний корпус з обладнаними аудиторіями; спортивний зал; відкриті спортивні майданчики, необхідний інвентар та обладнання для проведення занять з теорії і методика здоров'я, формуванню навичок ведення здорового способу життя.

9. Політики дисципліни

При організації освітнього процесу в Хмельницькій гуманітарно-педагогічній академії студенти, викладачі та адміністрація діють відповідно до: Положення про організацію освітнього процесу; Положення про самостійну роботу студентів; Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення бакалаврів; Положення про практику бакалаврів; Положення про академічну доброчесність; Положення про укладання та контроль за виконанням договору про надання освітніх послуг; Положення про внутрішнє забезпечення якості освіти.

10. Навчально-методична карта дисципліни:

Тема, основні питання (розкривають зміст і є орієнтирами для підготовки до модульного і підсумкового контролю)	Форма діяльності (заняття)/формат	Література, інформаційні ресурси	Завдання, години	Вага оцінки
ЗМ 1. Рухова активність і здоров'я людини Тема 1. Проблеми здоров'я сучасної людини. Тема 2. Вплив рухової активності на здоров'я людини.	 лекція, практичне заняття лекція, семінар практичне заняття	Осн.: 1, 2, 4, 5, 6, 7 Доп.: 1, 2, 3, 4	18 год. ауд./20 год. СРС практичне виконання завдань надати усну або письмову відповідь завдань	 6 балів 6 балів
ЗМ 2. Здорове харчування Тема 3. Оцінка цінності харчових продуктів. Тема 4. Значення змісту складових продуктів харчування. Тема 5. Вплив їжі на поведінку людини.	 лекція, практичне заняття лекція, практичне заняття лекція, семінар практичне заняття	Осн.: 3, 4, 5, 6, 8 Доп.: 1, 3, 5	18 год. ауд./18 год. СРС практичне виконання завдань практичне виконання завдань надати усну або письмову відповідь	 6 балів 6 балів 6 балів

ЗМ 3. Загартовування та режим дня як важливий фактор оздоровлення. Тема 6. Вплив режиму дня на стан здоров'я людини. Тема 7. Загартовування, як важливий фактор оздоровлення молоді.	лекція, практичне заняття лекція, семінар практичне заняття	Осн.: 3, 4, 5, 6, 8, Доп.: 2, 4	18 год. ауд./20 год. СРС практичне виконання завдань надати усну або письмову відповідь, практичне виконання завдання	6 балів 6 балів
ЗМ 4. Вплив шкідливих звичок на організм людини. Тема 8. Вплив шкідливих звичок на стан здоров'я людини. Тема 9. Психічно шкідливі звички і залежності. Тема 10. Вплив екологічних чинників на стан здоров'я людини.	лекція, практичне заняття лекція, практичне заняття лекція, семінар практичне заняття	Осн.: 1, 3, 4, 6, 7, 8, Доп.: 1, 4	18 год. ауд./20 год. СРС практичне виконання завдань практичне виконання завдань надати усну або письмову відповідь, виконання завдань	6 балів 6 балів 6 балів
Екзамен	практичне заняття	Осн.: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 Доп.: 1, 3, 4	надати усну або письмову відповідь	40 балів

11. Система оцінювання та вимоги

Види контролю: тематичний, підсумковий.

Методи контролю: спостереження за навчальною діяльністю студентів, усне опитування (індивідуальне та фронтальне), письмове опитування, виконання практичних завдань, тестів та контрольних нормативів.

Методи самоконтролю: самоаналіз, самоспостереження, самовдосконалення.

Форма контролю:

Контроль знань і умінь студентів з дисципліни здійснюється згідно з кредитно-модульною системою організації навчального процесу. Рейтинг студента із засвоєння дисципліни визначається за 100-бальною шкалою.

Тематичне оцінювання здійснюється за допомогою виконання практичних завдань та тестів.

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота					Сума
ЗМ-1	ЗМ-2	ЗМ-3	ЗМ-4	Екзамен	100
12 балів	18 балів	12 балів	18 балів	40 балів	

ЗМ1 ... ЗМ3 – змістові модулі

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		

35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

13. Джерельна база

Основна навчальна література:

1. Балух, М. (2024). Збереження та зміцнення здоров'я молоді як важливий чинник розвитку системи сучасної освіти. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 3 (137), 30–39.
2. Безкопильний, О.О. (2020). Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі: теорія та методика: монографія. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 552 с.
3. Даниско, О.В. (2023). Вплив рухової активності на психофізичний та соціальний розвиток школярів. *Культура здорового способу життя. Механізми формування особистої відповідальності за власну безпеку та здоров'я*, 17.
4. Мозолев, О.М. (2025). Курс лекцій з дисципліни «Теорія і методика здоров'я» : навч. посіб., Хмельницький : ХГПА, 162 с.
5. Нестерова, С.Ю. (2019). Загальна теорія здоров'я (загальна та педагогічна валеологія): Конспект лекцій для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Вінниця, 127 с.
6. Носко, М.О., Воєділова, О.М., Гаркуша, С.В., & Носко, Ю.М. (2018). Рухова активність і заняття фізичними вправами як необхідна умова здоров'язбереження. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*, (151 (2)), 44-51.
7. Сімахіна, Г.О., & Науменко, Н.В. (2016). Харчування як основний чинник збереження стану здоров'я населення. *Проблеми старіння та довголіття*, 25(2), 204-214.

8. Тодорова, В.Г., & Вершигора, Є.О. (2024). Біологічна потреба людини в руховій активності та механізм оздоровчої дії фізичних вправ. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»*, 109-112.

Допоміжна

1. Балух, М. (2024). Формування професійної компетентності майбутніх вчителів фізичної культури засобами інноваційних технологій здоров'язбереження. *Педагогічний дискурс*, 35, 19-24.

2. Мозолев, О. (2022). Ефективні способи підтримки фізичної працездатності учнів під час дистанційного навчання. *Педагогічний дискурс*, 32, 45–55. doi:10.31475/ped.dys.2022.32.06.

3. Боярчук, О. Д., Грищук, А.В., Грановський, О.Е. (2024). Екологія людини: навч. посіб. Полтава: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 110 с.

4. Каракай, І. В. (2024). Вплив фізичної культури та спорту на здоров'я та якість життя: аспекти фізіології, психології та соціальної адаптації. Кваліфікаційна робота, Київ, 92 с.

5. Коцур, Н.І., & Товкун, Л.П. (2022). Взаємозв'язок рухової активності та соматичного здоров'я студентської молоді. *Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation*, 217-250.