

Міністерство освіти і науки України
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія
Гуманітарний факультет
Кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології



ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-педагогічної роботи

Олександр ПОЛІЩУК

«28» серпня 2025 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Теорія і методика здоров'я

Галузь знань: А Освіта

Спеціальність: А4.11 «Середня освіта (Фізична культура)»

Освітній рівень: перший (бакалаврський)

Освітній компонент: обов'язковий

Хмельницький – 2025

Робоча програма з дисципліни «Теорія і методика здоров'я» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) освітнього рівня, за спеціальністю А4 середня освіта з предметною спеціалізацією А4.11 «Фізична культура» - 16 с.

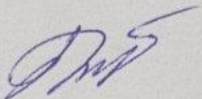
«28» серпня 2025 року

Розробник:

Мозолев Олександр Михайлович, професор кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології, доктор педагогічних наук, професор.

Робочу програму затверджено на засіданні кафедри туризму, теорії і методики фізичної культури та валеології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, протокол №1 від «26» серпня 2025 р.

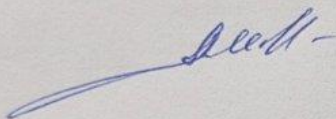
Завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та валеології



Людмила ГУЦАЛ

Погоджено з гарантом освітньо-професійної програми «Фізична культура» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Гарант освітньо-професійної програми



Олександр МОЗОЛЕВ

Схвалено науково-методичною радою Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії

Протокол №1 від «27» серпня 2025 р.

Голова науково-педагогічної ради



Олександр ПОЛЩУК

Затверджено вченою радою Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії
Протокол №8 від «28» серпня 2025 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Курс: підготовка магістрів	Спеціальність, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів, відповідних ECTS – 5 Змістові модулі: 4	A4.11 Середня освіта (фізична культура) «Теорія і методика здоров'я» Освітній рівень – перший (бакалаврський)	Обов'язкова Рік підготовки: 1 Семестр: 2
Види занять: 1) аудиторна робота: лекції та практичні заняття; 2) консультації; 3) МКР; 4) самостійна робота. Тижневих годин – 4 год		Загальна кількість годин 150, з них: аудиторні заняття – 72 год З них: лекційних – 24 год; семінарських – 8 год; практичних – 40 год; Самостійна робота – 78 год. Вид підсумкового контролю – екзамен
Зміст навчального матеріалу структурований за 4-ма змістовими модулями 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.		Види контролю: екзамен, оцінка за шкалою ECTS та за національною системою оцінювання

2. Мета та завдання навчальної 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;
- сформувані вміння самостійно організовувати заходи з оздоровлення школярів.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати :

- визначення понять: «здоров'я»; «рухова активність»; «раціональний режим дня»;
- зміст фізичної, психічної та соціальної складової здоров'я людини;
- механізм впливу рухової активності на стан здоров'я людини;
- оптимальні норми рухової активності школярів різного віку;
- методиками збереження та покращення стану здоров'я школярів;
- значення білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та режиму харчування на здоров'я людини;
- рекомендації щодо організації раціонального режиму дня;
- значення та основні принципи загартовування організму;
- вплив шкідливих звичок на стан здоров'я людини;
- вплив екологічних чинників на стан здоров'я людини;
- сучасні методиками збереження та покращення стану здоров'я школярів.

вміти :

- застосовувати засоби фізичного виховання з метою ведення здорового способу життя;
- аналізувати стан здоров'я школярів з метою проведення заходів з оздоровлення та удосконалення освітнього процесу;
- самостійно організовувати заходи з оздоровлення школярів;
- застосовувати сучасні методики збереження та покращення стану здоров'я школярів.

Перелік загальних та фахових компетентностей, які формуються в процесі оволодіння цією дисципліною:

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-ВіА 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.

3. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1 Рухова активність і здоров'я людини.

Тема 1. Проблеми здоров'я сучасної людини.

Сутність поняття «здоров'я» в практиці оздоровлення організму людини. Складові фізичного здоров'я людини. Зміст фізичної, соціальної, психічної, інтелектуальної та духовної складової здоров'я. Взаємозалежність фізичного розвитку і стану здоров'я. Антропометричні показники фізичного розвитку школярів. Зростання хронічних хвороб в сучасному суспільстві. Причини хвороб сучасної людини. Факторів, що впливають на зростання хвороб школярів. Вплив здорового способу життя на здоров'я людини.

Тема 2. Вплив рухової активності на здоров'я людини.

Поняття «рухова активність». Проблеми рухової активності. Гіпокінезія і гіподинамія. Біологічна потреба людини в руховій активності. Поняття «кінезофілія». Вплив рухової активності на зростання життєвих ресурсів організму людини. Боротьба із зайвою вагою як одна з проблем здорового способу життя людини. Механізм оздоровчої дії фізичних вправ. Фізичні вправи як одним з найбільш діючих засобів, що сприяють усуненню негативних впливів гіподинамії й гіпокінезії. Фізіологічні резерви організму та його здатність до компенсаторних реакцій. Тріади оздоровлення та тріада довголіття. Оптимальні види і норми рухової активності людей різного віку.

Модуль 2. Здорове харчування.

Тема 3. Оцінка цінності харчових продуктів.

Шкідливий вплив сучасного харчування. Джанк-фуд – їжа, що має підвищений вміст солі, цукру, жирів і добавок, але при цьому не приносять організму ніякої користі. Фаст-фуд – їжа швидкого приготування, що популярна серед молоді. Шкідливий вплив фаст-фуду на організм людини. Хімічні добавки та енергетики. Харчові ненатуральні добавки в сучасній їжі. Вплив енергетиків на організм людини. Шкідливий вплив «модних» дієт. Голодування та його наслідки. Вегетаріанство. Роздільне харчування. Сироїдіння. Дієта за групою крові.

Тема 4. Значення змісту складових продуктів харчування.

Значення нутрієнтів харчування для функціонування організму. Білки рослинного і тваринного походження, їх значення для життєдіяльності організму. Жири та їх необхідна кількість для здоров'я людини. Вуглеводи як основна складова частина харчового раціону людини. Вода як необхідний елемент життєдіяльності організму людини. Вітаміни та їх вплив на здоров'я людини. Значення і вплив водорозчинних вітамінів: С; В1; В2; В3; В4; В5; В6; В9; В12;

B15; H; P; PP. Значення і вплив жиророзчинних вітамінів: А; Е; Д; К. Значення мікроелементів в регуляції життєвих процесів: кальцій, магній, фосфор, калій, залізо, цинк, йод, мідь, марганець, селен, хром.

Тема 5. Вплив їжі на поведінку людини.

Система регуляції харчування людини. Незбалансоване харчування та його вплив на здоров'я людини. Штучні вуглеводи та інші стимулюючі речовини. Вплив обмеження природних жирів в раціоні; вживання продуктів з хімічними харчовими добавками, кофеїну, спиртного. Чинники, що мають накопичувальну дію щодо порушення обміну речовин. Надмірне харчування та малорухомий спосіб життя. Збалансоване харчування. Вуглеводи як джерело енергії. Різноманітність харчового раціону. Вплив режиму харчування на обмін речовин організму. Дрібне харчування. Перекушування між основними прийомами їжі. Відповідність харчування віку, статі, стану психічного та фізичного здоров'я.

Модуль 3 Загартовування та режим дня як важливий фактор оздоровлення.

Тема 6. Вплив режиму дня на стан здоров'я людини.

Біологічні ритми людського організму. Механізм виникнення добових гормональних циклів. Вплив зміни тривалості світлового дня. Проблеми хронічної нестачі часу в сучасного людства. Наслідки пасивності та неправильного розподілу вільного часу. Відсутність системи в режимі життєдіяльності негативно позначається на працездатності і здоров'ї людини. Виравовування добового коливання активності організму. Причини, що викликають десинхроноз. Сон людини та його особливості. Наслідки недосипання для організму людини. Рациональний режим дня. Рекомендації до оптимального режиму дня молоді.

Тема 7. Загартовування, як важливий фактор оздоровлення молоді.

Зміст поняття «загартовування». Фізіологічні механізми загартовування. Тренування з використанням методів загартовування. Основні принципи загартовування. Спеціальні загартовуючі процедури. Повітряні ванни. Загартовування водою: обтирання, обмивання, душ, купання у відкритих водоймах. Загартовування сонцем. Лазня як один із способів загартовування. Екстремальне загартовування (моржування). Комплексне загартовування.

Модуль 4 Вплив шкідливих звичок на організм людини.

Тема 8. Вплив шкідливих звичок на стан здоров'я людини.

Здоров'я та фактори що на нього впливають. Вплив тютюнопаління на здоров'я. Школярі і студенти, які палять мають підвищений ризик щодо формування імунодефіцитних станів. Механізм негативного впливу тютюнопаління на здоров'я. Алкоголь як причина різних захворювань і хворобливих станів. Шкідливий вплив алкоголю на спадковість. Алкоголь як причина смертності молодих людей. Підлітковий вік як найбільш небезпечний вік до звикання до алкоголю. Поняття «наркоманія». Вживання наркотиків та їх вплив на здоров'я. Механізм дії наркотичних речовин. Дефіцит знань про наркотики – передумова до їх поширення.

Тема 9. Психічно шкідливі звички і залежності.

Вплив соціально шкідливих звичок та залежностей: комп'ютероманія, телеманія, ритмічна музика, лихослів'я. Вплив психічно шкідливих звичок та залежностей. Психотехніки, магія, «зцілення». Гіпноз та його особливості. Пігулкоманія. Фітнесоманія. Шкідливий вплив стресу. Профілактика шкідливих звичок і залежностей. Звичка як умовний рефлекс. Взаємовплив факторів неправильного харчування і гіпокінезії. Інформаційний підхід до профілактичної діяльності. Зайнятість підлітків допомагає їм структурувати свій вільний час, збільшує їх пізнавальний і комунікативний потенціали.

Тема 10. Вплив екологічних чинників на стан здоров'я людини.

Екологія людини. Фактори повсякденного негативного впливу на людину. Фізичні фактори шкідливого впливу. Вплив іонізуючого випромінювання. Синдром комп'ютерного стресу. Вплив мобільного зв'язку на здоров'я. Хімічні фактори забруднення довкілля. Підвищений вміст у компонентах довкілля свинцю, нікелю, магнію зумовлює виникнення злоякісних пухлин. Пестициди та їх вплив на здоров'я людини. Біосоціальні фактори впливу на людський організм. Вплив техногенних забруднювачів на організм. Механізм адаптації людського організму до навколишнього середовища.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	Денна форма					
	усього	у тому числі				
		л	сем	п	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7
Змістовий модуль 1. Рухова активність і здоров'я людини.						
Тема 1. Проблеми здоров'я сучасної людини.	16	2		4		10
Тема 2. Вплив рухової активності на здоров'я людини.	22	4	2	6		10
Разом за змістовим модулем 1	38	6	2	10		20
Змістовий модуль 2. Здорове харчування.						
Тема 3. Оцінка цінності харчових продуктів.	10	2		2		6
Тема 4. Значення змісту складових продуктів харчування.	12	2		4		6
Тема 5. Вплив їжі на поведінку людини.	14	2	2	4		6
Разом за змістовим модулем 2	36	6	2	10		18
Змістовий модуль 3. Загартовування та режим дня як важливий фактор оздоровлення.						
Тема 6. Вплив режиму дня на стан здоров'я людини.	16	2		4		10
Тема 7. Загартовування, як важливий фактор оздоровлення молоді.	22	4	2	6		10
Разом за змістовим модулем 3.	38	6	2	10		20
Змістовий модуль 4. Вплив шкідливих звичок на організм людини.						
Тема 8. Вплив шкідливих звичок на стан здоров'я людини.	12	2		2		8
Тема 9. Психічно шкідливі звички і залежності.	12	2		4		6
Тема 10. Вплив екологічних чинників на стан здоров'я людини.	14	2	2	4		6
Разом за змістовим модулем 4	38	6	2	10		20
Усього годин	150	24	8	40		78

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Вплив рухової активності на здоров'я людини.	2
2	Вплив їжі на поведінку людини.	2
3	Загартовування, як важливий фактор оздоровлення молоді.	2
4	Вплив екологічних чинників на стан здоров'я людини.	2

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Проблеми здоров'я сучасної людини.	4
2	Вплив рухової активності на здоров'я людини.	6
3	Оцінка цінності харчових продуктів.	2
4	Значення змісту складових продуктів харчування.	4
5	Вплив їжі на поведінку людини.	4
6	Вплив режиму дня на стан здоров'я людини.	4
7	Загартовування, як важливий фактор оздоровлення молоді.	6
8	Вплив шкідливих звичок на стан здоров'я людини.	2
9	Психічно шкідливі звички і залежності.	4
10	Вплив екологічних чинників на стан здоров'я людини.	4

7. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	-----	-----

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Проблеми здоров'я сучасної людини.	10
2	Тема 2. Вплив рухової активності на здоров'я людини.	10
3	Тема 3. Оцінка цінності харчових продуктів.	6
4	Тема 4. Значення змісту складових продуктів харчування.	6
5	Тема 5. Вплив їжі на поведінку людини.	6
6	Тема 6. Вплив режиму дня на стан здоров'я людини.	10
7	Тема 7. Загартовування, як важливий фактор оздоровлення молоді.	10
8	Тема 8. Вплив шкідливих звичок на стан здоров'я людини.	8
9	Тема 9. Психічно шкідливі звички і залежності.	6
10	Тема 10. Вплив екологічних чинників на стан здоров'я людини.	6

9. Індивідуальні завдання

10. Методи навчання

Основними методами навчання під час лекційних занять є словесно-наочні методи: пояснення, бесіда, розповідь, обговорення тощо; демонстрація слайдів, схем, малюнків, відео та аудіо матеріалів із використанням мультимедійних технічних засобів навчання. Виконання самостійної роботи студентами передбачається із використанням наступних методів навчання: самостійне критичне мислення (критично оцінювати переваги та недоліки власної роботи, визначати прогалини знань і напрями, необхідні для успішної роботи); самовизначення (вибирати свою позицію в суспільстві та професійній діяльності, усвідомити свої інтереси, і відповідно до них визначити цілі та завдання самоосвіти); самоорганізація (уміти знаходити джерела інформації й адекватні своїм можливостям форми самоосвіти, планувати, організовувати робоче місце та діяльність); самооцінка (оцінювати свої можливості, уже наявні досягнення, їх успішність і можливості практичного застосування, прогалини й обсяг того, що ще потрібно зробити); самореалізація (реалізація своїх можливостей в самоосвіті, а також досягнень самоосвіти в практичній діяльності); самоконтроль (здатність контролювати свою діяльність щодо здобуття знань на усіх етапах, а також власну професійну діяльність).

11. Методи контролю

Методи контролю – це способи, з допомогою яких визначається результативність навчально-пізнавальної та інших видів діяльності студентів. Найдоступнішим методом контролю є планомірне цілеспрямоване й систематичне спостереження викладача за діяльністю студентів.

Педагогічні вимоги до організації контролю за навчальною діяльністю студентів:

- 1) індивідуальний характер контролю, що вимагає здійснення контролю за особистою навчальною роботою і поведінкою кожного студента;
- 2) систематичність, регулярність контролю на всіх етапах процесу навчання, поєднання його з іншими видами навчальної діяльності;
- 3) різноманітність форм проведення контролю, що забезпечують реалізацію навчальної і виховної функцій контролю, підвищення інтересу студентів до його проведення і результатів;
- 4) всебічність, яка означає, що контроль повинен охоплювати всі розділи навчальної програми, забезпечувати перевірку теоретичних знань, інтелектуальних і практичних умінь і навичок студентів;
- 5) об'єктивність контролю, що усуває суб'єктивні й помилкові оціночні судження і висновки викладача, які ґрунтуються на недостатньому вивченні студентів чи упередженому ставленні до деяких з них;
- 6) диференційований підхід, що враховує специфічні особливості кожної теми навчального предмета і окремих його розділів, а також індивідуальні якості студентів;
- 7) єдність вимог.

На різноманітних етапах навчання використовуються різноманітні види контролю: попередній, поточний, тематичний, підсумковий, а також форми його організації.

Попередній контроль спрямований на виявлення знань, умінь і навичок учнів з предмету чи розділу, який буде вивчатися.

Поточний контроль здійснюється в повсякденній роботі з метою перевірки засвоєння попереднього матеріалу і виявлення прогалин у знаннях студентів.

Тематичний контроль здійснюється періодично, після вивчення нової теми чи нового розділу і має на меті систематизацію знань студентів.

Підсумковий контроль проводиться в кінці семестру, навчального року.

За формами контроль поділяється на індивідуальний, груповий і фронтальний. У навчальному процесі в різноманітних поєднаннях використовуються методи усного, письмового, практичного (лабораторного), машинного контролю і самоконтролю студентів.

Усне опитування здійснюється в індивідуальній і фронтальній формах. Мета усного індивідуального контролю – виявлення викладачем знань, умінь і навичок окремих студентів. Студентові пропонується дати відповідь на загальне питання, яке в подальшому розбивається на ряд конкретних, уточнюючих. Додаткові питання при індивідуальному контролі даються при неповній відповіді студента.

Усний фронтальний контроль (опитування) вимагає серії логічно пов'язаних між собою питань за невеликим обсягом матеріалу. При фронтальному опитуванні викладач очікує від студентів чітких, лаконічних відповідей з місця. Використовується він переважно з метою повторення і закріплення навчального матеріалу на короткому проміжку часу.

Письмовий контроль, це переважно фронтальні контрольні роботи. Фронтальні контрольні роботи можуть бути розраховані на все заняття або його частину. Письмові роботи можуть пропонуватися також у формі звітів, графічних побудов, карток та ін.

Програмований або тестовий контроль – пропонується студентам з декількох варіантів можливих відповідей вибрати правильну. Переваги машинного контролю в його неупередженості. Однак, він не виявляє способу отримання результату, утруднень, типових помилок та ін.

Методи самоконтролю – уміння самостійно знаходити допущені помилки, неточності, а також спосіб усунення виявлених недоліків.

Підсумковою формою контролю з навчальної дисципліни є екзамен, який може проводитись або в усній або у письмовій формі, і до якого допускаються студенти, які успішно виконали програму навчання.

Питання до екзамену

1. Розкрити визначення поняття «здоров'я» ВООЗ.
2. На яких ознаках ґрунтуються визначення здоров'я відомих вчених?
3. Розкрийте зміст фізичної складової здоров'я.
4. Розкрийте зміст соціальної складової здоров'я.
5. Розкрийте зміст психічної складової здоров'я.
6. Розкрийте зміст інтелектуальної складової здоров'я.
7. Розкрийте зміст духовної складової здоров'я.
8. Розкритите зміст поняття «донозологічний стан».
9. Причини зростання хронічних хвороб у сучасному суспільстві.
10. Розкрийте проблеми рухової активності сучасних людей.
11. Дайте визначення поняття рухової активності.
12. Гіпокінезія, її причини.
13. Гіподинамія, її причини.
14. Кінезофілія та її значення для організму.
15. Чому рухова активність захищає організм
16. У чому полягає фаза суперкомпенсації?
17. Оздоровчий вплив рухової активності на серцево-судинну систему людини.
18. Оздоровчий вплив рухової активності на опорно-руховий апарат людини.
19. Оздоровчий вплив фізичної рухової активності на дихальну систему людини.
20. Оздоровчий вплив рухової активності на ендокринну систему людини.
21. Види рухової активності в системі оздоровлення.
22. У чому полягає «тріада здоров'я» і «тріада довголіття»?
23. Оптимальні норми рухової активності людей різного віку.
24. Які речовини відносять до макро- і мікронутрієнтів, їх значення?

25. До чого призводить дефіцит макро- і мікронутрієнтів?
26. Що таке «джанк-фуд»?
27. Що таке фаст-фуд?
28. До чого призводить надлишок солі в організмі?
29. Вплив енергетиків на здоров'я людини.
30. Які наслідки «модних» дієт?
31. Шкідливість голодування.
32. Значення білків для організму і які їх харчові джерела?
33. Значення жирів для організму і які їх харчові джерела?
34. У чому полягає роль холестерину в організмі?
35. До чого призводить вживання транс-жирів у харчуванні?
36. Значення простих і складних вуглеводів, їх харчові джерела.
37. У чому полягає фізіологічне значення харчових волокон?
38. Яка роль кишкової мікрофлори?
39. Яка роль гормону інсуліну?
40. Як впливає режим харчування на обмін речовин?
41. Значення води в організмі людини і її добова потреба.
42. Що таке вітаміни і які їх основні функції в організмі?
43. До чого призводить вживання харчових добавок?
44. До чого призводить вживання цукру і енергетиків?
45. Що впливає на формування харчової мотивації людини?
46. Як незбалансована їжа спонукає до стимуляторів?
47. Яка роль центру задоволення в мозку?
48. Що таке незбалансоване харчування?
49. У чому полягає зміст здорового харчування?
50. Відповідність харчування віку, статі та здоров'я людини.
51. Калорійність їжі сучасної людини.
52. Дрібне харчування переваги та недоліки.
53. Розкрити зміст поняття біологічні ритми людського організму.
54. Розкрити зміст поняття «гормон ночі» – мелатонін.
55. Розкрити зміст поняття «гормон пробудження» – кортизол.
56. Розкрити зміст поняття хронотипу «жайворонки».
57. Розкрити зміст поняття хронотипу «сови».
58. Вплив зміни світлового дня на сезонну депресію.
59. Розкрити зміст поняття десинхрозу і його наслідків.
60. Наслідки недосипання для організму людини.
61. Розкрити зміст поняття раціональний режим дня.
62. Рекомендації щодо організації сну.
63. Значення загартовування для здоров'я людини.
64. Основні принципи загартовування.
65. Вплив повітряних ванн на організм людини.
66. Вплив обливання та обтирання на організм людини.
67. Вплив контрастного душу на організм людини.
68. Вплив купання у відкритих водоймах на організм людини.
69. Вплив загартовування сонцем на організм людини.
70. Лазня як один із способів загартовування.
71. Вплив екстремального загартовування на гормональну систему.
72. Ознаки правильного і неправильного загартовування.
73. Розкрити поняття шкідливі «звички» і «залежності».
74. Шкідливий вплив хімічних залежностей.
75. Шкідливий вплив тютюнопаління.
76. Шкідливий вплив алкоголю.
77. Причина похмільного синдрому.

78. Шкідливий вплив наркотиків.
79. Фізична залежність.
80. Шкідливий вплив психічних залежностей.
81. Шкідливий вплив комп'ютероманії.
82. Шкідливий вплив телеманії.
83. Шкідливий вплив ритмічної музики.
84. Шкідливий вплив лихослів'я.
85. Шкідливий вплив психотехнік, магії, «зцілення».
86. Шкідливий вплив пігулкоманії.
87. Шкідливий вплив фітнесоманії.
88. Шкідливий вплив стресу.
89. Способи боротьби з шкідливими звичками.
90. Назвіть фактори повсякденного негативного впливу на людину.
91. Визначте фізичні фактори шкідливого впливу.
92. Назвіть хімічні фактори забруднення довкілля.
93. У який спосіб можна зменшити негативний вплив на людину фізичних факторів?
94. Охарактеризуйте наслідки дії іонізуючого випромінювання на організм людини.
95. Чи можливо захистити людський організм від негативного впливу солей важких металів?
96. Визначте біосоціальні фактори впливу на людський організм.
97. Чи спроможна людина вберегтись від впливу побутової хімії?
98. Охарактеризуйте мікрокомпоненти – канцерогени.
99. Охарактеризуйте вплив техногенних забруднювачів на організм.
100. В чому полягає механізм адаптації людського організму до навколишнього середовища?

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2			Змістовий модуль 3		Змістовий модуль 4			Екзамен	Сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10		
0-6	0-6	0-6	0-6	0-6	0-6	0-6	0-6	0-6	0-6	0-40	100

T1, T2 ... T10 – теми змістових модулів.

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	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни
------	---	---	---

13. Методичне забезпечення

1. Навчальні підручники, посібники, методичні матеріали.
2. Лекції, програми за навчальною дисципліною.
3. План-конспекти, зразки виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань.
4. Відео та аудіо матеріали з окремих тем та розділів, малюнки, схеми тощо.
5. Мультимедійні засоби навчання.

14. Рекомендована література

Базова

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., & Наumenко, 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., Гришук, 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.

15. Інформаційні ресурси

Примітки:

1. Робоча програма навчальної дисципліни є нормативним документом вищого навчального закладу і містить виклад конкретного змісту навчальної дисципліни, послідовність, організаційні форми її вивчення та їх обсяг, визначає форми та засоби поточного і підсумкового контролів.
2. Розробляється лектором. Робоча програма навчальної дисципліни розглядається на засіданні кафедри (циклової комісії), у раді (методичної комісії) факультету (навчального закладу), підписується завідувачем кафедри (головою циклової комісії), головою ради (методичній комісії) і затверджується проректором (заступником директора) вищого навчального закладу з навчальної роботи.
3. Формат бланка А4 (210×297 мм.).