

Центральноукраїнський національний технічний університет
Кафедра кібербезпеки та програмного забезпечення



“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-педагогічної роботи

Андрій КИРИЧЕНКО

“25” 08 2025 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Основи здорового способу життя

(назва навчальної дисципліни)

спеціальність

F3 Комп'ютерні науки

(шифр і назва спеціальності)

освітня програма

«Комп'ютерні науки»

(назва освітньої програми)

факультет

механіко-технологічний

(назва факультету)

Розробник: Тетяна МОТУЗЕНКО, старший викладач кафедри екології, охорони навколишнього середовища та здорового способу життя

(вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри кібербезпеки та програмного забезпечення

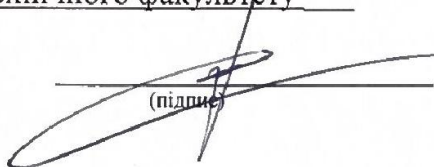
Протокол № 15 від 26 червня 2025 року

Завідувач кафедри екології, ОНС та ЗСЖ


(підпис)

(Ольга МЕДВЕДЄВА)
(прізвище та ініціали)

Декан агротехнічного факультету


(підпис)

(Сергій ЛЕЩЕНКО)
(прізвище та ініціали)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів ЄКТС – 3	Галузь знань (шифр і назва) F Інформаційні технології (шифр і назва)	Загальної підготовки;	
Загальна кількість годин – 90	Спеціальність: F3 Комп'ютерні науки Освітня програма: Комп'ютерні науки	Рік підготовки	
		1-й	1-й
		Семестр	
		I - II	I - II
Тижневих годин навчання: аудиторних – 2/1 самостійної роботи студента – 0,8/1	Освітній рівень: перший (бакалаврський)	Лекції	
		16год.	2год.
		Практичні, семінарські	
		48год.	6год.
		Лабораторні	
		-год.	-год.
		Самостійна робота	
		26год.	82год.
		Вид контролю:	
		залік	залік

Мова навчання українська

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета Основна мета навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» полягає в тому, щоб здобувачі вищої освіти набули системного розуміння принципів збереження та зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я, а також оволоділи знаннями і практичними навичками для ведення активного, здорового та збалансованого способу життя, зокрема здорового харчування, фізичної активності, розвитку стресостійкості та профілактики захворювань. Під час вивчення дисципліни забезпечується розвиток критичного мислення, відповідального ставлення до власного здоров'я та здатності впроваджувати здорові звички, що безпосередньо спрямовано на реалізацію Цілі 3 «Міцне здоров'я і благополуччя» серед 17 Цілей сталого розвитку, ухвалених Організацією Об'єднаних Націй у межах «Порядку денного 2030», яка передбачає забезпечення здорового способу життя та сприяння благополуччю для всіх людей у будь-якому віці.

Завдання У процесі навчання здобувачі вищої освіти мають: здобути знання із:

- основ здоров'я людини і методів його оцінювання;
- впливу оздоровчих ефектів поведінки на якість життя людини;
- принципів раціонального харчування;
- особливостей рухової активності осіб різного віку, стану здоров'я.

Набути вміння:

- застосовувати складові здорового способу життя з метою досягнення особистісних і професійних цілей;
- здійснювати контроль та самоконтроль за станом фізичного та емоційного здоров'я організму;
- аналізувати і планувати засоби рухової активності з метою підвищення фізичної та розумової працездатності, розвитку фізичних якостей.

Передумови для вивчення дисципліни Враховуючи послідовність накопичення знань і інформації, дисципліна належить до обов'язкових освітніх компонентів, що забезпечує отримання здобувачем знань щодо принципів та практичних аспектів збереження й покращення здоров'я: правильне харчування, фізичну активність, психологічний комфорт та інші виміри, спрямовані на формування здорового способу життя й профілактику хвороб, які були набуті у попередніх освітніх закладах.

Результати навчання У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен набути наступні компетентності:

ЗК15. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Програмні результати:

ПР18. Ідентифікувати, аналізувати та досліджувати небезпечні чинники природного та техногенного середовищ. Вміти обґрунтовано вибирати пристрої, системи і методи відповідно до майбутнього профілю роботи з попередження виникнення надзвичайних ситуацій, локалізації та ліквідації їхніх наслідків.

Набути соціальних навичок (soft-skills):

- здійснювати професійну комунікацію, ефективно пояснювати і презентувати матеріал, взаємодіяти в проектній діяльності;
- небайдуже ставлення до участі у громадських заходах, спрямованих на підтримку здорового способу життя оточуючих;
- формування потреби духовного розвитку та фізичної досконалості, уміння жити у громадянському суспільстві.

3. Програма навчальної дисципліни

Тема 1. Загальні основи здоров'я. Здоров'я - як державне завдання і особистісна потреба людини.

Визначення стану здоров'я людини, як багатоаспектного і обумовленого багатьма чинниками та такого, що для вирішення вимагає комплексного підходу. Спосіб життя як біосоціальна категорія. Поняття про біологічний вік людини та його залежність від способу життя. Складові здорового способу життя: фізичне, психологічне, духовне і соціальне благополуччя та їх сутність.

Визначення рівнів здоров'я. Роль фізичної культури і спорту у формування здорового способу життя.

Тема 2. Тіло людини. Механізми функціонування організму людини.

Еволюція людини. Клітина та ДНК. Життєво важливі органи. Скелет, суглоби, м'язи, системи організму людини, їх взаємодія та вплив фізичних вправ на механізм функціонування організму людини. Чоловіча та жіноча репродуктивна функція людини.

Тема 3. Фізичне благополуччя. Вплив фізичної культури на здоров'я людини.

Функціональні можливості органів і систем людського організму. Базові показники фізичного здоров'я. Оцінювання фізичного стану здоров'я. Вплив фізичних вправ, на стан фізичного здоров'я, загартовування, дотримання правил гігієни, масаж та самомасаж. Працездатність як ознака фізичного здоров'я.

Тема 4. Роль харчування у забезпеченні здоров'я людини. Вплив якісних та кількісних параметрів харчування на здоров'я людини.

Загальна характеристика органів травлення. Поживні речовини та їх значення. Їжа та режим харчування. Збалансоване і роздільне харчування. Роль фізичних вправ щодо поліпшення роботи системи травлення.

Тема 5. Духовне благополуччя та рухова активність.

Духовне здоров'я та духовність. Фактори, що зумовлюють духовне зростання людини. Основні критерії духовного здоров'я.

Тема 6. Вплив екологічних факторів на здоров'я людини.

Вплив різних факторів на стан здоров'я людини. Спосіб життя, екологічні, хімічні. Біологічні фактори середовища. Погода, побут та здоров'я людини.

Тема 7. Визначення психічного стану людини. Відчуття психологічної рівноваги та можливість адаптуватися до стресів. Адекватне сприйняття дійсності, здатність засвоювати знання, логічно мислити, дотримуватися соціальних норм і правил. Вміння аналізувати проблеми і приймати зважені рішення. Ознаки порушення психіки. Роль фізичної культури і спорту у формуванні психічного благополуччя.

Тема 8. Роль фізичної культури і спорту в соціалізації людини. Людина і суспільство. Здатність до соціальної адаптації, вміння спілкуватися і працювати в команді. Усвідомлення ролі сім'ї, родини, колективу, суспільства в цілому та державних інституцій. Сприйняття себе у глобальному світі. Роль фізичної культури і спорту в питаннях соціальної адаптації людини. Роль спорту у патріотичному вихованні молоді.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб.	інд.	с. р.		л	п	лаб.	інд.	с. р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Тема 1. Загальні основи здоров'я. Здоров'я - як державне завдання і особистісна потреба людини.	11	2	6			3	6	1				5
Тема 2. Тіло людини. Механізми функціонування організму людини.	11	2	6			3	13		1			12
Тема 3. Фізичне благополуччя. Вплив фізичної культури на здоров'я людини.	11	2	6			3	14		2			12
Тема 4. Роль харчування у забезпеченні здоров'я людини. Вплив якісних та кількісних параметрів харчування на здоров'я людини.	12	2	6			4	15	1				14
Тема 5. Духовне благополуччя та рухова активність.	11	2	6			3	6					6
Тема 6. Вплив екологічних факторів на здоров'я людини.	12	2	6			4	11					11
Тема 7. Психологічне благополуччя і фізична активність.	11	2	6			3	11		1			10
Тема 8. Людина і суспільство. Роль фізичної культури і спорту в соціалізації людини. Роль спорту у патріотичному вихованні молоді.	11	2	6			3	14		2			12
Усього годин:	90	16	48			26	90	2	6			82

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Методи оцінювання фізичного стану здоров'я людини.	2
2	Рухова активність: загально розвиваючі фізичні вправи.	2
3	Рухова активність: загально розвиваючі фізичні вправи.	2
4	Фізичні вправи у механізмі функціонування організму людини. Комплекс фізичних вправ для підтримання постави.	2
5	Фізичні вправи у механізмі функціонування організму людини. Комплекс фізичних вправ для забезпечення рухової діяльності людини.	2
6	Фізичні вправи у механізмі функціонування організму людини. Комплекс фізичних вправ для забезпечення роботи внутрішніх органів.	2
7	Фізичні вправи у механізмі функціонування організму людини. Комплекс фізичних вправ для забезпечення роботи серцево-судинної системи.	2
8	Фізичні вправи у механізмі функціонування організму людини. Комплекс фізичних вправ для забезпечення дихальної системи.	2
9	Фізичні вправи у механізмі функціонування організму людини. Комплекс фізичних вправ для забезпечення роботи імунної системи.	2
10	Фізичні вправи у механізмі функціонування організму людини. Комплекс фізичних вправ для забезпечення роботи органів системи травлення.	2
11	Фізичні вправи у механізмі функціонування організму людини. Комплекс фізичних вправ для забезпечення роботи органів системи травлення.	2
12	Фізичні вправи у механізмі функціонування організму людини. Комплекс фізичних вправ для забезпечення роботи органів системи травлення.	2
13	Фізичні вправи та рухова активність у забезпеченні духовного благополуччя людини.	2

14	Спеціальні дихальні вправи та їх вплив на фізичний та духовний стан людини.	2
15	Спеціальні дихальні вправи та їх вплив на фізичний та духовний стан людини.	2
16	Заняття фізичною культурою і спортом з урахуванням екологічних факторів з метою поліпшення здоров'я людини.	2
17	Заняття фізичною культурою і спортом з урахуванням екологічних факторів з метою поліпшення здоров'я людини.	2
18	Організація туристичних походів та формування вміння користуватися спортивним і туристичним спорядженням.	2
19	Психологічне благополуччя і фізична активність.	2
20	Комплекси фізичних вправ з метою забезпечення психологічної рівноваги та боротьби зі стресом.	2
21	Комплекси фізичних вправ з метою забезпечення психологічної рівноваги та боротьби зі стресом.	2
22	Роль фізичної культури і спорту в соціалізації людини. Види рухової активності: рухливі та спортивні ігри, командні види спорту.	2
23	Загально розвиваючі та спеціальні фізичні вправи. Спортивні ігри: волейбол, баскетбол, бадмінтон, настільний теніс.	2
24	Загально розвиваючі та спеціальні фізичні вправи. Спортивні ігри: волейбол, баскетбол, бадмінтон, настільний теніс.	2
	Всього:	48

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
1.	Загальні основи здоров'я. Здоров'я - як державне завдання і особистісна потреба людини.	3	5
2.	Тіло людини. Механізми функціонування організму людини.	3	12
3.	Фізичне благополуччя. Вплив фізичної культури на здоров'я людини.	3	12
4.	Роль харчування у забезпеченні здоров'я людини. Вплив якісних та кількісних параметрів харчування на здоров'я людини.	4	14
5.	Духовне благополуччя та рухова активність.	3	6
6.	Вплив екологічних факторів на здоров'я людини.	4	11
7.	Психологічне благополуччя і фізична активність.	3	10
8.	Людина і суспільство. Роль фізичної культури і спорту в соціалізації людини, та у патріотичному вихованні молоді.	3	12
	Всього	26	82

7. Індивідуальні завдання

Індивідуальні завдання для здобувачів ВО з дисципліни «Основи здорового способу життя» можуть бути наступними:

- аналіз власного стану здоров'я: кожен здобувач має провести аналіз свого фізичного та психічного стану здоров'я, включаючи оцінку рівня фізичної форми, діагностування можливих хронічних захворювань і оцінку рівня стресу;
- розробка особистого плану здорового харчування: здобувач повинен скласти індивідуальний план здорового харчування, враховуючи свої харчові пристрасті, алергії, стан здоров'я та інші особисті особливості;
- створення режиму фізичної активності: кожен здобувач має розробити індивідуальний розклад фізичних вправ та активностей, враховуючи свій час, можливості та цілі здоров'я та провести дослідження про вплив різних видів фізичної активності (аеробіка, йога, кросфіт тощо) на фізичне і психічне здоров'я;
- аналіз ризикових факторів здоров'я: здобувач кожен для себе повинен визначити основні ризикові фактори (куріння, алкоголь, сидячий спосіб життя) і розробити стратегії їх уникнення або зменшення;
- підготовка освітнього матеріалу: здобувач може підготувати інформаційний матеріал про одну з тем здорового способу життя, яку він вважає найбільш важливою, та поділитися нею зі спів здобувачами (конференції, платформи для обміну знань).

При вивченні дисципліни «Основи здорового способу життя» здобувачам ВО запропоновано виконувати наступні індивідуальні завдання:

- участь в науково-практичних конференціях;

- написання есе та реферату;
- участь у змаганнях.

Здобувачі, що бажають взяти участь у науковій роботі, можуть підготувати матеріали для науково-практичної студентської конференції ЦНТУ.

Для індивідуальної роботи пропонується написання тез доповіді, есе та реферату.

Орієнтовна структура індивідуальних навчально-дослідних завдань для здобувачів:

- вступ (зазначається тема, мета та завдання роботи);
- теоретичне обґрунтування (виклад базових теоретичних положень, принципів тощо, на основі яких виконується завдання);
- основні результати роботи та їх обговорення (подаються якісні результати роботи, схеми, малюнки, описи, систематизована реферативна інформація);
- висновки;
- список використаних джерел.

Написання авторського есе та реферату створює для здобувача можливість самостійно досліджувати інформаційні джерела, узагальнювати представлену інформацію та виділяти основне, вивчати і давати оцінку основним проблемам, шукати шляхи та висловлювати пропозиції щодо їх подолання.

Теми для есе до I-II модуля дисципліни ОЗСЖ

1. Духовне благополуччя людини та фактори, що зумовлюють її зростання. Самопізнання – складова частина духовного здоров'я.
2. Вплив різних факторів на стан здоров'я людини.
3. Погода, побут та здоров'я людини.
4. Визначення психічного стану людини. Відчуття психологічної рівноваги та можливість адаптуватися до стресів.
5. Роль фізичної культури і спорту у формуванні психічного благополуччя
6. Здатність до соціальної адаптації, вміння спілкуватися і працювати в команді.
7. Глобальний світ та роль і місце людини в ньому.
8. Фізичні вправи та функціональні резерви організму людини.
9. Роль харчування у забезпеченні здоров'я людини.
10. Складові здорового способу життя та їх сутність.

Теми індивідуальних завдань (реферат)

1. Фізична культура в суспільному житті та професійній діяльності.
2. Спорт як соціальне явище.
3. Ендокринна система та фізичні вправи.
4. Здоров'я і рухова активність.
5. Гігієна фізичних вправ.

6. Профілактика простудних захворювань і перегрівів.
7. Формування професійно важливих психічних якостей засобами фізичної культури.
8. Особливості інтелектуальної діяльності студентів та фізична активність.
9. Виховання фізичних якостей.
10. Психотерапевтичні можливості фізичної культури.
11. Планування самостійних занять фізичними вправами.
12. Спорт в житті студента.
13. Нетрадиційні види фізичних вправ.
14. Туризм, альпінізм, спортивне орієнтування.
15. Самоконтроль при заняттях фізичними вправами.
16. Екологічні фактори життєдіяльності людини.
17. Біологічні фактори середовища життєдіяльності людини.
18. Погода та здоров'я людини.
19. Біоритми та їх значення для здоров'я людини.
20. Адаптація людини до різних умов життєдіяльності, як ознака фізичного здоров'я.
21. Резерви організму як ознака фізичного здоров'я.
22. Їжа та режим харчування в забезпеченні здоров'я.
23. Медико-соціальні проблеми негативних звичок.
24. Очищення організму як засіб оздоровлення організму.
25. Фактори формування та збереження репродуктивного здоров'я.

Примітка: Тема реферату може бути сформульована викладачем та здобувачем за бажанням здобувача яка не входить до цього переліку, але обов'язково повинна відповідати вимогам цієї програми та з питань формування здорового способу життя.

Тему реферату обираємо за індивідуальним варіантом відповідно до порядкового номера здобувача вищої освіти за списком в навчальних журналах академгрупи.

8. Методи навчання

Під час викладання навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» застосовуються наступні методи:

- словесні (лекція, пояснення, розповідь, бесіда, інструктаж);
- наочні (використання ілюстрацій, презентацій через мультимедійний проектор, відео роликів);
- практичні, під час виконання практичних робіт, задач, вправ;
- методи дистанційного навчання за допомогою платформ: Moodle, Zoom та Google Meet.

9. Критерії та засоби оцінювання

Види контролю: поточний, підсумковий.

Методи контролю: спостереження за навчальною діяльністю здобувачів, усне опитування, письмовий контроль, тестовий контроль.

Форма підсумкового контролю: другий семестр – залік.

Семестровий залік полягає в оцінці рівня засвоєння здобувачем вищої

освіти навчального матеріалу на лекційних і практичних заняттях та виконання індивідуальних завдань за стобальною, дворівневою («зараховано», «не зараховано») та шкалою ЄКТС результатів навчання.

Засвоєння здобувачем вищої освіти програмного матеріалу, що виносився на рубіжний контроль, вважається успішним, якщо його рейтингова оцінка становить не менше встановленої мінімальної кількості 10 балів.

Розподіл балів між видами занять (лекції, практичні заняття, самостійна робота) можливий шляхом спільного прийняття рішення викладача і здобувачів на першому занятті.

Знання здобувачів вищої освіти оцінюється при проведенні залікового контролю як з теоретичної, так і з практичної підготовки за такими критеріями: **Поточний контроль** проходження практичного курсу здійснюється шляхом анкетування, опитування здобувачів вищої освіти на практичних заняттях, виявлення теоретичних знань та визначення опанування методами оцінювання стану фізичної підготовленості, виконання вправ дихальної гімнастики, складання та виконання комплексів фізичних вправ, уміння складати раціон харчування з урахуванням забезпечення організму людини необхідними харчовими складовими: білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, макро - та мікроелементами.

Формами поточного контролю засвоєння елементів змістовного модуля можуть бути: тестування знань здобувачів вищої освіти, усне опитування, анкетування, оцінювання фізичної підготовленості, виступ на наукових конференціях, написання есе, рефератів; прояв рухової активності під час занять, участь у змаганнях.

Самостійна робота здобувача вищої освіти передбачає підготовку до аудиторних занять, написання тем, вивчення основних принципів профілактики різних захворювань, рекомендацій для покращення свого здоров'я на основі навчального матеріалу та власного досвіду, ведення щоденника самоконтролю, вивчення різних джерел інформації про здоровий спосіб життя, такі як веб - сайти, книги, статті та інше, проаналізувати їхню користь та достовірність.

Індивідуальна робота здобувачів вищої освіти оцінюється за написання реферату, або підготовлену авторську роботу (есе), яка захищається. Крім того, контроль з перевірки виконання індивідуальної роботи включає правильні відповіді на контрольні питання та перевірку правильності ведення власного щоденника з основ здорового способу життя.

Модульний контроль навчальної роботи здобувачів вищої освіти передбачає рейтингове оцінювання набутих знань, умінь і навичок.

За поточним контролем здобувач може набрати бали за активність на лекційних заняттях, рухової активності під час занять, виявлення рівня підготовки здобувачів із зазначеної теми під час опитування, презентації індивідуальних завдань, тестування та участі у змаганнях.

Протягом навчального року здобувач може отримати max. 100 балів: перший модуль – 50 балів, другий модуль – 50 балів.

Таблиця 1

Мінімальні та максимальні пороги встановлення максимальної кількості балів для конкретних видів робіт

Види робіт	Мінімальний поріг	Максимальний поріг
Відповіді на теоретичне питання під час поточного опитування	Не оцінюється	1 бал
Тестування	0,4	10 балів
Рухова активність (рухливі та спортивні ігри, фізичні вправи)	1	3 бали
Участь у змаганнях	Не оцінюється	4 бали
Виконання ІНДЗ	Не оцінюється	20 балів

Таблиця 2

Оцінювання видів робіт під час поточного оцінювання

Види робіт	Максимальна кількість балів під час поточного оцінювання	Максимальна кількість балів за один вид робіт	Орієнтовна кількість робіт, яку має виконати здобувач аби отримати максимальну кількість балів за поточним оцінюванням при оцінюванні кожного виду робіт максимальною кількістю балів	В тому числі розподіл за рубіжними контролями, враховуючи розподіл балів	
				I	II
Поточне опитування	8		8	4	4
Тестування	20		Підсумкове	10	10
Рухова активність (рухливі та спортивні ігри, фізичні вправи)	24		Під час практичних занять	12	12
Участь у змаганнях	8		I-II семестр	4	4
ІНДЗ Участь у науково - практичних конференціях, написання тем с/р, есе, рефератів та ведення щоденника самоконтролю з ОЗСЖ	40		Індивідуальна та самостійна робота за вибором	20	20
Разом	100 балів			50 балів	50 балів

Критерії оцінки заліку:

оцінку «відмінно» (90-100 балів, А) заслуговує студент, який:

- всебічно, систематично і глибоко володіє навчально-програмовим матеріалом;
- вміє самостійно виконувати завдання, передбачені програмою, використовує набуті знання і вміння у нестандартних ситуаціях;
- засвоїв основну і ознайомлений з додатковою літературою, яка рекомендована програмою;
- засвоїв взаємозв'язок основних понять дисципліни та усвідомлює їх значення для професії, яку він набуває;

- вільно висловлює власні думки, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особистісну позицію;
- самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності, виявив творчі здібності і використовує їх при вивченні навчально-програмового матеріалу, проявив нахил до наукової роботи.

оцінку «добре» (82-89 балів, В) – заслуговує студент, який:

- повністю опанував і вільно (самостійно) володіє навчально-програмовим матеріалом, в тому числі застосовує його на практиці, має системні знання в достатньому обсязі відповідно до навчально-програмового матеріалу, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях;
- має здатність до самостійного пошуку інформації, а також до аналізу, постановки і розв'язування проблем професійного спрямування;
- під час відповіді допустив деякі неточності, які самостійно виправляє, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу;

оцінку «добре» (74-81 бал, С) заслуговує студент, який:

- в загальному роботу виконав, але відповідає на екзамені з певною кількістю помилок;
- вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, в цілому самостійно застосовувати на практиці, контролювати власну діяльність;
- опанував навчально-програмовий матеріал, успішно виконав завдання, передбачені програмою, засвоїв основну літературу, яка рекомендована програмою;

оцінку «задовільно» (64-73 бали, D) – заслуговує студент, який:

- знає основний навчально-програмовий матеріал в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії;
- виконує завдання, але при рішенні допускає значну кількість помилок;
- ознайомлений з основною літературою, яка рекомендована програмою;
- допускає на заняттях чи екзамені помилки при виконанні завдань, але під керівництвом викладача знаходить шляхи їх усунення.

оцінку «задовільно» (60-63 бали, E) – заслуговує студент, який:

- володіє основним навчально-програмовим матеріалом в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії, а виконання завдань задовольняє мінімальні критерії. Знання мають репродуктивний характер.

оцінка «незадовільно» (35-59 балів, FX) – виставляється студенту, який:

- виявив суттєві прогалини в знаннях основного програмового матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань.

оцінку «незадовільно» (35 балів, F) – виставляється студенту, який:

- володіє навчальним матеріалом тільки на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів або не володіє зовсім;
- допускає грубі помилки при виконанні завдань, передбачених

програмою;

- не може продовжувати навчання і не готовий до професійної діяльності після закінчення університету без повторного вивчення даної дисципліни.

При виставленні оцінки враховуються результати навчальної роботи студента протягом семестру.

Критерії оцінки заліку:

- **«зараховано»** – студент має стійкі знання про основні поняття дисципліни, може сформулювати взаємозв'язки між поняттями.

- **«незараховано»** – студент має значні пропуски в знаннях, не може сформулювати взаємозв'язку між поняттями, що вивчаються в курсі, не має уявлення про більшість основних понять дисципліни, що вивчається.

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	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
1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

10. Методичне забезпечення

1. Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх : метод. рекомендації для викладачів кафедр та здобувачів денної форми навч. всіх спеціальностей / [уклад. : В. О.Ковальов, Т. Є. Мотузенко] ; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. екології, ОНС та здорового способу життя. – Кропивницький : ЦНТУ, 2022. - 45 с. <https://dspace.kntu.kr.ua/items/a7e02418-4490-45de-8ea1-7625762e0f36>

2. Оволодіння грою в бадмінтон – шлях до спортивного удосконалення та здорового способу життя : метод. рекомендації для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів-тренерів, аспірантів і здобувачіввищої освіти усіх спеціальностей / [уклад.: В.В.Ковальов,

Л.М.Липчанська, Т.Є.Мотузенко] ; М-во освіти і науки України, Центральнoукраїн. нац. техн. ун-т, каф. екології, ОНС та здорового способу життя. - Кропивницький : ЦНТУ, 2023. – 50с.
<https://dspace.kntu.kr.ua/items/b84cd7cb-a325-49f1-8244-f5f386681583>

3. Наукові шляхи формування активного ставлення здобувачів вищої освіти до здорового способу життя : метод. рекомендації для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів-тренерів, аспірантів і здобувачів вищої освіти усіх спец. / [уклад. : В. О. Ковальов, Л. М. Липчанська, В. В. Махно] ; М-во освіти і науки України, Центральнoукраїн. нац. техн. ун-т, каф. екології, охорони навколишнього середовища та здорового способу життя. - Кропивницький : ЦНТУ, 2024. - 65 с.
<https://dspace.kntu.kr.ua/items/cba48258-93ef-455f-80d2-e66fb44fdf81>

4. Особливості, механізми, методики формування у здобувачів вищої освіти адаптації до фізичних навантажень в умовах системної тренувальної діяльності: метод. рекомендації для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів-тренерів, аспірантів і здобувачів вищої освіти усіх спеціальностей / [уклад. : В.В.Савченко, Л.М.Липчанська, Т.Є.Мотузенко] ; М-во освіти і науки України, Центральнoукраїн. нац. техн. ун-т, каф. екології, ОНС та здорового способу життя. - Кропивницький : ЦНТУ, 2025. – 53с. <https://dspace.kntu.kr.ua/items/78b86f28-43b3-4a1b-b46c-a07486f96dd9>

5. «Організаційно - методичні основи самостійних занять фізичними вправами з елементами ППФП»: метод. рекомендації для науково - педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів - тренерів, аспірантів і здобувачів вищої освіти усіх спеціальностей / [уклад. : В.В.Савченко,Т.Є.Мотузенко]; М-во освіти і науки України, Центральнoукраїн. нац. техн. ун-т, каф. екології, ОНС та здорового способу життя. - Кропивницький: ЦНТУ, 2025. – 40с.
<https://dspace.kntu.kr.ua/items/f772ba11-cdd7-4c51-b3e3-26769ea4e1d4>

11. Рекомендована література

Базова

1. БЛЕКБЕРН Елізабет, ЕПЕЛ Елісса. Кинь виклик старості. Як у 60 мати вигляд на 30 і почуватися на 18. Пер. з англ. Ярослава Лебеденка. АТ «Харківська книжкова фабрика «Глобус», 2020. – 430 с.
2. Боярчук О. Д., Грановський О. Е. Вплив екологічних факторів на функціональний стан організму людини // Біологічна безпека. 2025. № 2 (59). С. 31–38.
3. Верховська М.В. Засоби оздоровчої та спортивної аеробіки в освітньо-тренувальному процесі студентів в закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник / М.В. Верховська, О.С. Нестеров, В.Н. Газаєв [та ін.], ТДАТУ. – Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. – 128 с.
4. Газаєв В.Н. Ігрові форми як засіб фізичного виховання в освітньому процесі студентів в закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник /

- В.Н. Газаєв, О.С. Нестеров, М.В. Верховська [та ін.], ТДАТУ. – Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. – 88 с.
5. Духовність і спорт : матеріали наук.-практ. конф. (Дніпро, 2022 р.). Дніпро : ДНУ, 2022. 120 с.
6. Коритко З. Медико-біологічні основи рухової активності: навч. посіб. Зоряна Коритко. – Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – 223 с.
7. Москоні Ліса. Їжа для мозку. Наука розумного харчування / пер. З англ. Валерія Глінка. – 4-е вид. – К.: Наш формат, 2022. – 336 с. (Lisa Mosconi. BRAIN FOOD: The Surprising Science of Eating for Cognitive Power. Avery. New York. 2018.)
8. Найдю Ума. Їжа для ментального здоров'я. Як харчуватися, щоб жити без стресу, депресії і тривожності / пер. З англ. Наталія Яцюк. – 2-ге вид. – К.: Наш формат, 2022. – 344 с. (Uma Naidoo, MD. THIS IS YOUR BRAIN ON FOOD. An Indispensable Guide to the Surprising Foods That Fight Depression, Anxiety, PTSD, OCD, ADHD, and More/ Little, Brown Spark New York 2020.)
9. Нестеров О.С. Використання заходів фізичного виховання під час праці та відпочинку студентів в закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник. / О.С. Нестеров, М.В. Верховська, В.Н. Газаєв, О.С. [та ін.], ТДАТУ. – Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. – 180 с.
10. Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до занять фізичною культурою та виховання патріотизму студентської молоді : навч. посіб. Черкаси : ЧДТУ, 2025. 178 с.
11. Павлова Ю. Грамотність у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. / Юлія Павлова. – Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. 160 с.
12. Психологія духовного розвитку особистості засобами фізичної культури : зб. наук. праць. Львів : ЛНУ, 2023. 145 с.
13. Спорт і патріотичне виховання молоді : зб. наук. праць. Дніпро : ДНУ, 2022. 176 с.
14. Сучасні підходи до фізичного виховання : монографія / О. Петренко. Харків : ХНУ, 2022. 240 с.
15. Фещук В. Взаємозв'язок фізичного та психічного благополуччя : матеріали студентської конф. (Житомир, 2023 р.). Житомир: ЖДУ, 2023. 76 с.
16. Фізичне благополуччя та здоров'я : зб. наук. праць. Київ : НУФВСУ, 2025. 164 с.
17. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 2021 р.). Київ : НУФВСУ, 2021. 312 с.
18. Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві : зб. наук. праць студентів і магістрантів. Вінниця : ВНТУ, 2021. 198 с.
19. Фізіологія людини : сучасні дослідження. Київ : НАН України, 2025. 198 с.
20. Харчування і здоров'я населення України : аналітичний звіт МОЗ України. Київ : МОЗ, 2022. 54 с.
21. Цебенко С., Фрей Р. Вплив екології на здоров'я людини: обов'язки

держави та практика ЄСПЛ // Вісник Нац. ун-ту «Львівська політехніка». Серія: Право. 2025. № 2 (46). С. 381–391.

Додаткова

22. Бульсевич В. Прокачайся клітковиною. Рослинна програма оздоровлення й схуднення / Віл Бульсевич; пер. з англ. І. Павленко. – Київ: Форс Україна, 2021. – 432 с.
23. «Вплив воєнного стану на зміст і методи національно-патріотичного виховання молоді» DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2025-10\(40\)-1664-1684](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2025-10(40)-1664-1684)
24. Оніщук Л. М. Реалізація завдань національно-патріотичного виховання студентської молоді засобами фізичної культури і спорту та єдиноборств / Навчання, виховання й розвиток гармонійно розвиненої особистості в процесі занять фізичною культурою і спортом. Монографія; за ред. проф. В. М. Пристинського, Т. М. Пристинської. Слов'янськ: ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2023. С. 10–33. (монографія).
25. Якісні параметри харчування та здоров'я : монографія. Львів : ЛНУ, 2025. 190 с.

Інформаційні ресурси

1. Екологічна безпека харчових продуктів. Фонди та колекції бібліотеки Уманського НУС. URL: <https://library.udau.edu.ua/fondi-ta-kolekcii/virtualni-vistavki/ekologichna-bezpeka-harchovih-produktiv.html>
2. Харчування людини: сьогодення та майбутнє. Інформаційні матеріали НАМН України. URL: <https://amnu.gov.ua/harchuvannya-lyudyny-sogodennya-ta-majbutnye/>
3. Стан проблеми біологічного забруднення харчових продуктів, його вплив на здоров'я населення і військовослужбовців Збройних Сил України / В. Л. Савицький, О. М. Власенко, В. В. Бабієнко, Н. Д. Козак, О. М. Іванько // Досягнення біології та медицини. - 2015. - № 1. - С. 52-56. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/dbtm_2015_1_14
4. ЮНІСЕФ в Україні. Відеокурс про здорове харчування з Євгеном Клопотенком. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/klopotenko-healthy-eating?gclid=Cj0KCQjwgNanBhDUARIsAAeIcAtGd4WRYE7HYkDA84SfbrmP-UNna9PoMG1WawqaFdcd6AzrlM6yADYaa>
5. Здоров'я безцінне надбання людини. Блог Буковинського державного медичного університету: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/6769-zdorovya-beztsinne-nadbannya-lyudini/>