

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 F7 Комп'ютерна інженерія

(шифр і назва спеціальності)

освітня програма «Комп'ютерна інженерія»

(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 ЛЕШЧЕНКО)
(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	<u>Галузь знань</u> (шифр і назва) <u>F Інформаційні технології</u> (шифр і назва)	<u>Загальної підготовки;</u>	
Загальна кількість годин – 90	Спеціальність: F7 Комп'ютерна інженерія Освітня програма: Комп'ютерна інженерія	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: бакалаврський	Лекції	
		16 год.	2 год.
		Практичні, семінарські	
		48 год.	6 год.
		Лабораторні	
		-год.	-год.
		Самостійна робота	
		26 год.	82 год.
		Вид контролю:	
		залік	залік

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 й 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 з:

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

набути вмінь:

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

Передумови для вивчення дисципліни.

Враховуючи послідовність накопичення знань і інформації, дисципліна належить до обов'язкових освітніх компонентів і забезпечує отримання здобувачем знань щодо принципів і практичних аспектів збереження та покращення здоров'я: правильного харчування, фізичної активності, психологічного комфорту та інших вимірів, спрямованих на формування здорового способу життя й профілактику захворювань, які були набуті в попередніх освітніх закладах.

Результати навчання.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен набути таких компетентностей:

Інтегральна компетентність:

ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми під час професійної діяльності в комп'ютерній галузі або навчання, що передбачає застосування теорій та методів комп'ютерної інженерії та характеризується комплексністю й невизначеністю умов.

Загальні компетентності:

Z8. Здатність працювати в команді.

Z10. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні й наукові цінності та 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 й технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку й ведення здорового способу життя.

Програмні результати:

N4. Знати та розуміти вплив технічних рішень у суспільному, економічному, соціальному й екологічному контексті.

N12. Вміти ефективно працювати як індивідуально, так і у складі команди.

N20. Усвідомлювати необхідність навчання впродовж усього життя з метою поглиблення набутих і здобуття нових фахових знань та вдосконалення креативного мислення.

N21. Якісно виконувати роботу та досягати поставленої мети з дотриманням вимог професійної етики.

Набуття соціальних навичок (soft skills):

– здійснювати професійну комунікацію, ефективно пояснювати та презентувати матеріал, взаємодіяти у проєктній діяльності;

– виявляти небайдуже ставлення до участі у громадських заходах, спрямованих на підтримку здорового способу життя оточуючих;

– формувати потребу духовного розвитку й фізичної досконалості, уміння жити в 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 та обумовленого численними чинниками, що потребує комплексного підходу для оцінювання та покращення.

Спосіб життя як біосоціальна категорія. Поняття біологічного віку 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 формуванні 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 механізми функціонування організму.

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 у поліпшенні роботи системи травлення.

Тема 5. Духовне благополуччя та рухова активність

Духовне здоров'я та духовність. Фактори, що сприяють духовному зростанню 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 та хімічні чинники.

Біологічні фактори середовища. Погода, побут і здоров'я людини.

Тема 7. Психологічне благополуччя

Визначення психічного стану людини. Відчуття психологічної рівноваги та здатність адаптуватися до стресових ситуацій.

Адекватне сприйняття дійсності, здатність засвоювати знання, логічно мислити, дотримуватися соціальних норм і правил.

Вміння аналізувати проблеми і приймати зважені рішення. Ознаки порушення психічного стану. 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, уміння спілкуватися і працювати в команді.

Усвідомлення ролі сім'ї, родини, колективу, суспільства та державних інституцій. Сприйняття себе у глобальному світі.

Роль фізичної культури і спорту в соціальній 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 і 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 семінарських занять – не передбачено

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1		
2		
...		

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заоч. форма
1	Методи оцінювання фізичного стану здоров'я людини.	2	
2	Рухова активність: загальнорозвиваючі фізичні вправи.	2	
3	Рухова активність: загальнорозвиваючі фізичні вправи.	2	
4	Фізичні вправи у механізмі функціонування організму людини. Комплекс фізичних вправ для підтримання постави.	2	1
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	2	

	внутрішніх органів.		
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	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	1
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	Загальнорозвиваючі та спеціальні фізичні вправи. Спортивні ігри: волейбол, баскетбол, бадмінтон, настільний теніс.	2	
24	Загальнорозвиваючі та спеціальні фізичні вправи. Спортивні ігри: волейбол, баскетбол, бадмінтон, настільний теніс.	2	2
Всього		48	6

7. Теми лабораторних занять – не передбачено

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1		
2		
...		

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заоч. форма
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

9. Індивідуальні завдання

Індивідуальні завдання для здобувачів вищої освіти з дисципліни «**Основи здорового способу життя**» можуть включати:

Аналіз власного стану здоров'я: кожен здобувач проводить аналіз свого фізичного та психічного стану, включаючи оцінку рівня фізичної форми, можливих хронічних захворювань та рівня стресу.

Розробка особистого плану здорового харчування: здобувач складає індивідуальний план харчування з урахуванням харчових уподобань, алергій, стану здоров'я та інших особистих особливостей.

Створення режиму фізичної активності: розробка індивідуального розкладу фізичних вправ та активностей з урахуванням часу, можливостей і цілей здоров'я. Дослідження впливу різних видів фізичної активності (аеробіка, йога, кросфіт тощо) на фізичне та психічне здоров'я.

Аналіз ризикових факторів здоров'я: визначення основних ризикових факторів (куріння, алкоголь, сидячий спосіб життя) та розробка стратегій їх уникнення або зменшення.

Підготовка освітнього матеріалу: підготовка інформаційного матеріалу на тему здорового способу життя, яку здобувач вважає важливою, та презентація її для одногрупників через конференції або платформи обміну знаннями.

Додаткові індивідуальні завдання під час вивчення дисципліни:

- участь у науково-практичних конференціях;
- написання есе та рефератів;
- участь у змаганнях.

Здобувачі, які бажають займатися науковою роботою, можуть підготувати матеріали для науково-практичної студентської конференції ЦНТУ.

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

Орієнтовна структура індивідуальних навчально-дослідних завдань:

1. **Вступ:** зазначаються тема, мета та завдання роботи.
2. **Теоретичне обґрунтування:** виклад базових теоретичних положень і принципів, на основі яких виконується завдання.
3. **Основні результати роботи та їх обговорення:** подаються якісні результати роботи, схеми, малюнки, описи, систематизована реферативна інформація.
4. **Висновки.**
5. **Список використаних джерел.**

Написання авторського есе та реферату дає здобувачеві можливість:

- досліджувати інформаційні джерела;
- узагальнювати та виділяти основну інформацію;
- оцінювати основні проблеми та пропонувати шляхи їх подолання.

Теми для есе до I–II модуля дисципліни «ОЗСЖ»:

1. Духовне благополуччя людини та фактори, що зумовлюють її зростання. Самопізнання – складова 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 здатність адаптуватися до стресів.
5. Роль фізичної культури і спорту у формуванні психічного благополуччя.
6. Здатність до соціальної адаптації, уміння спілкуватися та працювати в команді.
7. Глобальний світ та роль і місце людини в ньому.
8. Фізичні вправи та функціональні резерви організму.
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.

Формування професійно важливих психічних якостей засобами фізичної культури.

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

Примітка: тему реферату може запропонувати викладач або здобувач за бажанням. Вона повинна відповідати вимогам програми та питань формування здорового способу життя.

Тему обирають за індивідуальним варіантом відповідно до порядкового номера здобувача у навчальному журналі академгрупи.

10. 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 проєктор, відеороликів;
- **практичні:** виконання практичних робіт, задач, вправ;
- **методи дистанційного навчання:** за допомогою платформ Moodle, Zoom та Google Meet.

11. Критерії та засоби оцінювання

Види контролю: поточний та підсумковий.

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

Форма підсумкового контролю: другий семестр – залік.

Семестровий залік передбачає оцінку рівня засвоєння здобувачем навчального матеріалу на лекційних та практичних заняттях, а також виконання індивідуальних завдань. Оцінювання здійснюється за стобальною шкалою, дворівневою («зараховано» / «не зараховано») та за шкалою ECTS.

Засвоєння здобувачем програмного матеріалу, який підлягав рубіжному контролю, вважається успішним, якщо рейтингова оцінка становить не менше встановленого мінімуму — 10 балів. Розподіл балів між видами занять (лекції, практичні заняття, самостійна робота) може визначатися спільно викладачем та здобувачами на першому занятті.

Знання здобувачів оцінюється під час залікового контролю як із теоретичної, так і з практичної підготовки за наступними критеріями:

Поточний контроль практичного курсу здійснюється через анкетування, опитування, оцінку теоретичних знань та визначення рівня опанування методами оцінювання фізичної підготовленості. Контроль включає виконання вправ дихальної гімнастики, складання та виконання комплексів фізичних вправ, а також уміння планувати раціон харчування з урахуванням потреб організму в білках, жирах, вуглеводах, вітамінах та макро- і мікроелементах.

Форми поточного контролю можуть включати тестування, усне опитування, анкетування, оцінювання фізичної підготовленості, виступи на наукових конференціях, написання есе чи рефератів, прояв рухової активності на заняттях, участь у змаганнях.

Самостійна робота передбачає підготовку до аудиторних занять, вивчення тем лекцій, опрацювання принципів профілактики захворювань, рекомендацій щодо покращення здоров'я, ведення щоденника самоконтролю, аналіз джерел

інформації про здоровий спосіб життя (веб-сайти, книги, статті тощо) з оцінкою їхньої достовірності та користі.

Індивідуальна робота оцінюється через написання реферату або авторського есе з подальшим захистом. Контроль також включає перевірку правильності відповідей на контрольні питання та ведення щоденника з основ здорового способу життя.

Модульний контроль передбачає рейтингове оцінювання знань, умінь і навичок здобувачів.

За поточним контролем здобувач може набрати бали за активність на лекційних заняттях, рухову активність, рівень підготовки під час опитування, презентації індивідуальних завдань, тестування та участь у змаганнях.

Протягом навчального року здобувач може отримати максимальні 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 та глибоко володіє навчально-програмовим матеріалом;
- вміє самостійно виконувати завдання, передбачені програмою, і застосовує набуті знання та вміння у нестандартних ситуаціях;
- засвоїв основну літературу та ознайомлений із додатковою, рекомендованою програмою;
- розуміє взаємозв'язок основних понять дисципліни та усвідомлює їх значення для майбутньої професії;
- вільно висловлює власні думки, самостійно оцінює життєві явища і факти, проявляючи особистісну позицію;
- самостійно визначає цілі власної навчальної діяльності, проявляє творчі здібності та інтерес до наукової роботи.

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

- повністю опанував і вільно володіє навчально-програмовим матеріалом, у тому числі застосовує його на практиці;
- має системні знання у достатньому обсязі та вміє аргументовано застосовувати їх у різних ситуаціях;
- здатний до самостійного пошуку інформації, аналізу, постановки та розв'язання професійних проблем;
- допускає окремі неточності під час відповіді, але самостійно їх виправляє та добирає переконливі аргументи.

Оцінку «добре» (74–81 бал, С) заслуговує студент, який:

- виконав роботу в цілому правильно, але відповідає на екзамені з певною кількістю помилок;
- вміє порівнювати, узагальнювати та систематизувати інформацію під керівництвом викладача;
- у цілому самостійно застосовує знання на практиці та контролює власну діяльність;
- опанував навчально-програмовий матеріал, виконав завдання програми та

засвоїв основну літературу.

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

- знає основний навчально-програмовий матеріал у обсязі, необхідному для подальшого навчання та майбутньої професійної діяльності;
- виконує завдання, але допускає значну кількість помилок;
- ознайомлений з основною літературою, рекомендованою програмою;
- під керівництвом викладача знаходить шляхи виправлення допущених помилок.

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

- володіє основним навчально-програмовим матеріалом у мінімальному обсязі;
- виконує завдання на рівні, що задовольняє мінімальні критерії;
- знання мають репродуктивний характер.

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

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

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

- володіє навчальним матеріалом лише на рівні елементарного розпізнавання та відтворення окремих фактів або не володіє ним зовсім;
- допускає грубі помилки при виконанні завдань програми;
- не може продовжувати навчання та не готовий до професійної діяльності без повторного вивчення 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	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту	для заліку

навчальної діяльності		(роботи), практики	
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

12. Методичне забезпечення

- Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійський 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>
- 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 здобувачів вищої освіти усіх спеціальностей / [уклад.: В.В.Ковальов, Л.М.Липчанська, Т.Є.Мотузенко] ; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. 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>
- 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, Центральноукраїн. 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>
- 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, Центральноукраїн. 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, Центральноукраїн. 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>

13. 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. Найду 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: сьогодні 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-UNna9PoMG1WawqaFdc6AzrlM6yADYaA>
5. Здоров'я безцінне надбання людини. Блог Буковинського державного медичного університету: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/6769-zdorovya-beztsinne-nadbannya-lyudini/>