

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
Харківський національний університет внутрішніх справ
Сумська філія
Кафедра гуманітарних дисциплін

РОБОЧА ПРОГРАМА
навчальної дисципліни «ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ»
вибіркових компонент
освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

081 Право (право)

Суми 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол від 30.08.2023 року № 7

СХВАЛЕНО

Вченою радою Сумської філії
ХНУВС
Протокол від 29.08.2023 року № 8

ПОГОДЖЕНО

Секцією Науково-методичної ради
ХНУВС з гуманітарних та соціально-
економічних дисциплін
Протокол від 29.08.2023 року № 7

Розглянуто на засіданні кафедри гуманітарних дисциплін Сумської філії
ХНУВС Протокол від 29.08.2023 року № 2

Розробник:

Доцент кафедри гуманітарних дисциплін Сумської філії Харківського
національного університету внутрішніх справ, кандидат педагогічних наук,
доцент **Тетяна БІЛОУС**

Рецензенти:

Ректор Сумського державного педагогічного університету
імені А.С. Макаренка, доктор педагогічних наук, професор **Юрій ЛЯННОЙ**

Професор кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №2
Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент **Андрій ЗАБОРА**

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Шифри та назви галузі знань, код та назва спеціальності, ступень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів ECTS – <u>3,0</u> Загальна кількість годин – <u>90</u> Кількість тем – <u>10</u>	08 «Право» 081 «Право» <u>бакалавр</u>	Навчальний курс <u>III</u> Семестр <u>VI</u> Види контролю: <u>Залік</u>
Розподіл навчальної дисципліни за видами занять:		
денна форма навчання		заочна форма навчання
Лекції – <u>20</u> ;		Лекції – <u>6</u> ;
Семінарські заняття – <u>20</u> ;		Семінарські заняття – <u>8</u>
Самостійна робота – <u>50</u> ;		Самостійна робота – <u>76</u>

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою є ознайомлення з основами здорового способу життя, його складовими та особливостями їх формування; методами залучення загального населення і зокрема студентської молоді до ведення здорового способу життя; формування соціально активної, фізично здорової, духовно багатой особистості; профілактики шкідливих звичок; набуття навичок превентивної освіти.

Завданнями дисципліни «Основи здорового способу життя» є ознайомлення зі сутністю та змістом поняття «здоровий спосіб життя»; розкриття принципів і загальних закономірностей формування здорового способу життя; ознайомлення з показниками та складниками здорового способу життя; розвиток умінь та навичок формування здорового способу життя.

Міждисциплінарні зв'язки: основи здорового способу життя має взаємозв'язок з наступними дисциплінами: «Анатомія і фізіологія людини», «Вікова фізіологія», «Гігієна», «Біологія», «Фізичне виховання», «Екологія».

Очікувані результати навчання: у результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен продемонструвати такі результати навчання:

знати:

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

здоров'я.

вміти:

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

Програмні компетентності, які формуються при вивченні навчальної дисципліни:	
Інтегральна компетентність	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у галузі професійної правничої діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування правових доктрин, принципів і правових інститутів і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
Загальні компетентності (ЗК)	ЗК9. Здатність працювати в команді. ЗК13. 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.

3. Програма навчальної дисципліни

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

Історія пізнання людиною сутності здоров'я від стародавніх часів до сьогодення. Концепції здоров'я та здорового способу життя. Державні підходи до формування, зміцнення та збереження здоров'я людини в світі. Здоров'я людства - глобальні проблеми сучасності. Фактори формування способу життя. Категорії способу життя: рівень життя, якість життя, уклад життя, стиль життя. Методи залучення до здорового способу життя.

Тема 2. Оздоровчі ефекти поведінки. Ієрархія потреб та цінності в людському існуванні

Соціальна обумовленість здоров'я людини: ієрархія потреб та цінності в людському існуванні. Спадковість, звички, уподобання. Формування навичок безпеки поведінки. Моральні принципи та принципи гармонізації життя.

Самодисципліна, шанування, помірність, духовність, контроль бажань і емоцій.

Тема 3. Раціональне харчування як складова здорового способу життя

Регуляція і саморегуляція психосоматичного стану людини засобами харчування. Харчування і здоров'я. Сучасні теорії харчування. Характеристика основних груп продуктів харчування. Режим збалансованого раціонального харчування: норма, періодичність, добовий розподіл споживання речовин, їхня калорійність. Значення води та питного режиму для здоров'я життя.

Тема 4. Загартовування як метод збереження здоров'я у рамках здорового способу життя

Види загартовування та їх основна дія на організм людини. Правила і умови проведення загартовування: дозування, систематичність, поступовість, індивідуальність процедур загартовування. Теплові процедури, їх вплив на здоров'я. Геліотерапія та солярій, вплив на здоров'я.

Тема 5. Здоров'я та вікові періоди життя людини

Визначення біологічного віку людини. Поняття «психосоматичний стан людини». Психосоматичні розлади, їхня характеристика. Засоби регуляції психосоматичного стану. Психічне здоров'я. Психосоматичне перевантаження та фактори його виникнення. Стрес, його концепція. Стресова стійкість в різні періоди життя, профілактика розладів.

Тема 6. Рухова активність як біологічна потреба організму

Сутність рухової активності. Вплив рухової активності на організм людини. Поширені види рухової активності. Види відпочинку (активний і пасивний), їх значення для здоров'я людини. Вікові особливості застосування фізичних навантажень. Значення сну для здоров'я людини, рекомендації при порушенні сну. Режим чергування праці і відпочинку протягом різних періодів: дня, доби, тижня, місяця, року.

Тема 7. Системи оздоровлення

Системи оздоровлення на сучасному етапі розвитку фізичної культури. Оздоровчі системи та їх складові. Класифікація основних природних систем оздоровлення. Науково обґрунтовані, народні та традиційні оздоровчі системи.

Тема 8. Обґрунтування і застосування програм з рухової активності різного спрямування

Мета та завдання тренувальних програм оздоровчої та спортивної спрямованості. Принципи оздоровчого тренування. Врахування індивідуальних особливостей людини під час складання тренувальних програм оздоровчої спрямованості. Спрямованість тренувальних програм.

Тема 9. Методики опанування програмами з рухової активності різної спрямованості

Методики розвитку фізичних якостей людини. Методики відновлення фізичної працездатності.

Тема 10. Вплив сучасних комп'ютерних технологій на здоров'я

Шкідливий вплив комп'ютера на організм людини. Комп'ютерна залежність. Вплив мобільного телефону та смартфона на здоров'я. Методи профілактики шкідливого впливу сучасних технологій на здоров'я людини.

4. Структура навчальної дисципліни

4.1.1. Розподіл часу навчальної дисципліни за темами (денна форма навчання)

Номер та назва навчальної теми	Кількість годин, відведених на вивчення навчальної дисципліни						Вид контролю
	Всього	з них:					
		лекції	Семінарські заняття	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	
Семестр № VI							
Тема 1. Загальні основи здоров'я. Здоров'я – як державне завдання і особистісна потреба людини	9	2	2			5	
Тема 2. Оздоровчі ефекти поведінки. Ієрархія потреб та цінності в людському існуванні	9	2	2			5	
Тема 3. Раціональне харчування як складова здорового способу життя	9	2	2			5	
Тема 4. Загартовування як метод збереження здоров'я у рамках здорового способу життя	9	2	2			5	
Тема 5. Здоров'я та вікові періоди життя людини	9	2	2			5	
Тема 6. Рухова активність як біологічна потреба організму	9	2	2			5	
Тема 7. Системи оздоровлення	9	2	2			5	
Тема 8. Обґрунтування і	9	2	2			5	

застосування програм з рухової активності різного спрямування							Залік
Тема 9. Методики опанування програмами з рухової активності різної спрямованості	9	2	2			5	
Тема 10. Вплив сучасних комп'ютерних технологій на здоров'я	9	2	2			5	
Всього за семестр № VI:	90	20	20			50	

**4.1.2. Розподіл часу навчальної дисципліни за темами
(заочна форма навчання)**

Номер та назва навчальної теми	Кількість годин, відведених на вивчення навчальної дисципліни						Вид контролю
	Всього	з них:					
		лекції	Семінарські заняття	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	
Семестр № VI							
Тема 1. Загальні основи здоров'я. Здоров'я – як державне завдання і особистісна потреба людини	9	2				7	
Тема 2. Оздоровчі ефекти поведінки. Ієрархія потреб та цінності в людському існуванні	7					7	
Тема 3. Раціональне харчування як складова здорового способу життя	10		2			8	
Тема 4. Загартовування як метод збереження здоров'я у рамках здорового способу життя	10	2				8	
Тема 5. Здоров'я та вікові періоди життя людини	8					8	
Тема 6. Рухова активність як біологічна потреба організму	10	2				8	
Тема 7. Системи оздоровлення	9		2			7	
Тема 8. Обґрунтування і застосування програм з рухової активності різного спрямування	8					8	
Тема 9. Методики опанування програмами з рухової активності	9		2			7	

різної спрямованості							
Тема 10. Вплив сучасних комп'ютерних технологій на здоров'я	10		2			8	
Всього за семестр № VI:	90	6	8			76	Залік

4.1.3. Питання, що виносяться на самостійне опрацювання

Перелік питань до тем навчальної дисципліни	Література:
<p>Тема 1. Загальні основи здоров'я:</p> <ul style="list-style-type: none"> - історія пізнання людиною сутності здоров'я від стародавніх часів до сьогодення; - концепції здоров'я та здорового способу життя; - державні підходи до формування, зміцнення та збереження здоров'я людини в світі; - здоров'я людства - глобальні проблеми сучасності; - фактори формування способу життя; категорії способу життя: рівень життя, якість життя, уклад життя, стиль життя; методи залучення до здорового способу життя. 	<ul style="list-style-type: none"> - Основи здорового способу життя: підручник. Кручаниця М.І., Миронюк І.С. та ін. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. - Єжова О.О. <i>Здоровий спосіб життя. Навч. посіб.</i> Суми : Університетська книга, 2017. 127 с. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/50545 - Карпова І. Б., Корчинський В. Л., Зотов А. В. Фізична культура та формування здорового способу життя: навч. посіб. Київ: КНЕУ, 2005. 104с. URL: https://msn.khmnmu.edu.ua/mod/resource/view.php?id=189265 - Білоус Т. Л. Професійний саморозвиток і самовиховання майбутніх фахівців як складові сучасного освітнього процесу в умовах воєнного стану. <i>Інноваційна педагогіка</i>. Одеса: видавничий дім «Гельветика», 2023. Вип. 61. Т. 1. С. 93-97. URL: http://www.innovpedagogy.od.ua/vip61

<p>Тема 2. Оздоровчі ефекти поведінки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соціальна обумовленість здоров'я людини: ієрархія потреб та цінності в людському існування; - спадковість, звички, уподобання; - формування навичок безпеки поведінки; - моральні принципи та принципи гармонізації життя; - самодисципліна, шанування, помірність, духовність, контроль бажань і емоцій. 	<ul style="list-style-type: none"> - Основи здорового способу життя: підручник. Кручаниця М.І., Миронюк І.С. та ін. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. - Самостійні заняття фізичними вправами: Методичні рекомендації для студентів вищих навч. закладів/ <i>Соболев Ю.Л., Карпова І.Б., Івчатова Т.В. та ін.</i> Київ, 2007. 55 с. URL: https://oef.kneu.edu.ua/ua/depts/8/k_fizychnogo_vyhovannja/advanced_study_fiz_vih/ - Білоус Т. Л. Професійний саморозвиток і самовиховання майбутніх фахівців як складові сучасного освітнього процесу в умовах воєнного стану. <i>Інноваційна педагогіка</i>. Одеса: видавничий дім «Гельветика», 2023. Вип. 61. Т. 1. С. 93-97. URL: http://www.innovpedagogy.od.ua/vip61
<p>Тема 3. Раціональне харчування як складова здорового способу життя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - регуляція і саморегуляція психосоматичного стану людини засобами харчування; - харчування і здоров'я; - сучасні теорії харчування; - характеристика основних груп продуктів харчування; - режим збалансованого раціонального харчування: норма, періодичність, добовий розподіл споживання речовин, їхня калорійність; - значення води та питного режиму для здоров'я життя. 	<ul style="list-style-type: none"> - Основи здорового способу життя: підручник. Кручаниця М.І., Миронюк І.С. та ін. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. - Білоус Т.Л. Вплив фізичного виховання на формування здорового способу життя студентської молоді. Актуальні проблеми правової науки і державотворення в Україні в контексті правової інтеграції: матеріалів XI Міжнародної науково-практичної конференції (18-19 травня 2018р., м. Суми) / Сумська філія ХНУВС. Суми: Видавничий дім «Ельдорадо»,

	<p>2018. С. 134–136. URL: https://univd.edu.ua/uk/dir/1920</p> <ul style="list-style-type: none"> - сайт Центру громадського здоров'я в Україні. URL: https://phc.org.ua - портал превентивної освіти. URL: https://autta.org.ua
<p>Тема 4. Загартовування як метод збереження здоров'я у рамках здорового способу життя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - види загартовування та їх основна дія на організм людини; - правила і умови проведення загартовування: дозування, систематичність, поступовість, індивідуальність процедур загартовування; - теплові процедури, їх вплив на здоров'я; - геліотерапія та солярій, вплив на здоров'я. 	<ul style="list-style-type: none"> - Єжова О.О. <i>Здоровий спосіб життя</i>. Навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2017. 127 с. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/50545 - Білоус Т.Л. Вплив фізичного виховання на формування здорового способу життя студентської молоді. Актуальні проблеми правової науки і державотворення в Україні в контексті правової інтеграції: матеріалів XI Міжнародної науково-практичної конференції (18-19 травня 2018р., м. Суми) / Сумська філія ХНУВС. Суми: Видавничий дім «Ельдорадо», 2018. С. 134–136. URL: https://univd.edu.ua/uk/dir/1920
<p>Тема 5. Здоров'я та вікові періоди життя людини:</p> <ul style="list-style-type: none"> - визначення біологічного віку людини; - поняття «психосоматичний стан людини»; - психосоматичні розлади, їхня характеристика; - засоби регуляції психосоматичного стану; - психічне здоров'я; - психосоматичне перевантаження та фактори його виникнення; - стрес, його концепція; - стресова стійкість в різні періоди життя, профілактика розладів. 	<ul style="list-style-type: none"> - Закон України «Про фізичну культуру і спорт» URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12 - Основи здорового способу життя: підручник. Кручаниця М.І., Миронюк І.С. та ін. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. - Єжова О.О. <i>Здоровий спосіб життя</i>. Навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2017. 127 с. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/50545 - Карпова І. Б., Корчинський

	<p>В. Л., Зотов А. В. Фізична культура та формування здорового способу життя: навч. посіб. Київ: КНЕУ, 2005. 104с. URL:https://msn.khmnmu.edu.ua/mod/resource/view.php?id=189265</p> <p>– Самостійні заняття фізичними вправами: Методичні рекомендації для студентів вищих навч. закладів/ <i>Соболев Ю.Л., Карпова І.Б., Івчатова Т.В. та ін.</i> Київ, 2007. 55 с. URL: https://oef.kneu.edu.ua/ua/depts/8/k_fizychnogo_vyhovannja/advanced_study_fiz_vih/</p>
<p>Тема 6. Рухова активність як біологічна потреба організму:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сутність рухової активності; – вплив рухової активності на організм людини; – поширені види рухової активності; – види відпочинку (активний і пасивний), їх значення для здоров'я людини; – вікові особливості застосування фізичних навантажень; – значення сну для здоров'я людини, рекомендації при порушенні сну; – режим чергування праці і відпочинку протягом різних періодів: дня, доби, тижня, місяця, року. 	<ul style="list-style-type: none"> – Закон України «Про фізичну культуру і спорт» URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12 – Основи здорового способу життя: підручник. Кручаниця М.І., Миронюк І.С. та ін. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. – Єжова О.О. <i>Здоровий спосіб життя. Навч. посіб.</i> Суми : Університетська книга, 2017. 127 с. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/50545 – Карпова І. Б., Корчинський В. Л., Зотов А. В. Фізична культура та формування здорового способу життя: навч. посіб. Київ: КНЕУ, 2005. 104с. URL:https://msn.khmnmu.edu.ua/mod/resource/view.php?id=189265 – Розвиток сили за допомогою атлетичної гімнастики : метод. рек. /уклад.: Сагайдак

	<p>С.М., Боровик М.О. МВС України, Харк. нац. ун-т https://msn.khmnmu.edu.ua/mod/resource/view.php?id=189265 внутр. справ, каф. спец. фіз. підготовки. Харків: ХНУВС, 2013. 48 с. URL: http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167</p> <p>- Самостійні заняття фізичними вправами: Методичні рекомендації для студентів вищих навч. закладів/ <i>Соболев Ю.Л., Карпова І.Б., Івчатова Т.В. та ін.</i> Київ, 2007. 55 с. URL: https://oef.kneu.edu.ua/ua/depts/8/k_fizychnogo_vyhovannja/advanced_study_fiz_vih/</p>
<p>Тема 7. Системи оздоровлення:</p> <ul style="list-style-type: none"> - системи оздоровлення на сучасному етапі розвитку фізичної культури; - оздоровчі системи та їх складові; - класифікація основних природних систем оздоровлення; - науково обґрунтовані, народні та традиційні оздоровчі системи. 	<ul style="list-style-type: none"> - Закон України «Про фізичну культуру і спорт» URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12 - Основи здорового способу життя: підручник. Кручаниця М.І., Миронюк І.С. та ін. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. - Єжова О.О. <i>Здоровий спосіб життя. Навч. посіб.</i> Суми : Університетська книга, 2017. 127 с. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/50545 - Карпова І. Б., Корчинський В. Л., Зотов А. В. Фізична культура та формування здорового способу життя: навч. посіб. Київ: КНЕУ, 2005. 104с. URL: https://msn.khmnmu.edu.ua/mod/resource/view.php?id=189265 - Самостійні заняття фізичними вправами:

	<p>Методичні рекомендації для студентів вищих навч. закладів/ <i>Соболев Ю.Л., Карпова І.Б., Івчатова Т.В. та ін.</i> Київ, 2007. 55 с. URL: https://oef.kneu.edu.ua/ua/depts/8/k_fizychnogo_vyhovannja/advanced_study_fiz_vih/</p>
<p>Тема 8. Обґрунтування і застосування програм з рухової активності різного спрямування:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мета та завдання тренувальних програм оздоровчої та спортивної спрямованості; - принципи оздоровчого тренування; - врахування індивідуальних особливостей людини під час складання тренувальних програм оздоровчої спрямованості; - спрямованість тренувальних програм. 	<ul style="list-style-type: none"> - Основи здорового способу життя: підручник. Кручаниця М.І., Миронюк І.С. та ін. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. - Єжова О.О. <i>Здоровий спосіб життя</i>. Навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2017. 127 с. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/50545 - Карпова І. Б., Корчинський В. Л., Зотов А. В. <i>Фізична культура та формування здорового способу життя: навч. посіб.</i> Київ: КНЕУ, 2005. 104с. URL: https://msn.khmnu.edu.ua/mod/resource/view.php?id=189265 - Білоус Т.Л. Вплив фізичного виховання на формування здорового способу життя студентської молоді. Актуальні проблеми правової науки і державотворення в Україні в контексті правової інтеграції: матеріалів XI Міжнародної науково-практичної конференції (18-19 травня 2018р., м. Суми) / Сумська філія ХНУВС. Суми: Видавничий дім «Ельдорадо», 2018. С. 134–136. URL: https://univd.edu.ua/uk/dir/1920 - Сайт Центру громадського

	здоров'я в Україні. URL: https://phc.org.ua
Тема 9. Методики опанування програмами з рухової активності різної спрямованості: <ul style="list-style-type: none"> - методики розвитку фізичних якостей людини; - методики відновлення фізичної працездатності. 	<ul style="list-style-type: none"> - Закон України «Про фізичну культуру і спорт» URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12 - Основи здорового способу життя: підручник. Кручаниця М.І., Миронюк І.С. та ін. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с. - Єжова О.О. <i>Здоровий спосіб життя. Навч. посіб.</i> Суми : Університетська книга, 2017. 127 с. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/50545 - Карпова І. Б., Корчинський В. Л., Зотов А. В. Фізична культура та формування здорового способу життя: навч. посіб. Київ: КНЕУ, 2005. 104с. URL: https://msn.khmn.edu.ua/mod/resource/view.php?id=189265 - Самостійні заняття фізичними вправами: Методичні рекомендації для студентів вищих навч. закладів/ <i>Соболев Ю.Л., Карпова І.Б., Івчатова Т.В. та ін.</i> Київ, 2007. 55 с. URL: https://oef.kneu.edu.ua/ua/depts/8/k_fizychnogo_vyhovannja/advanced_study_fiz_vih/
Тема 10. Вплив сучасних комп'ютерних технологій на здоров'я: <ul style="list-style-type: none"> - шкідливий вплив комп'ютера на організм людини; - комп'ютерна залежність; - вплив мобільного телефону та смартфона на здоров'я; - методи профілактики шкідливого впливу сучасних технологій на здоров'я людини. 	<ul style="list-style-type: none"> - Закон України «Про фізичну культуру і спорт» URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12 - Основи здорового способу життя: підручник. Кручаниця М.І., Миронюк І.С. та ін. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с.

	<p>- Єжова О.О. <i>Здоровий спосіб життя. Навч. посіб.</i> Суми : Університетська книга, 2017. 127 с. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/50545</p> <p>- Карпова І. Б., Корчинський В. Л., Зотов А. В. <i>Фізична культура та формування здорового способу життя: навч. посіб.</i> Київ: КНЕУ, 2005. 104с. URL: https://msn.khmnu.edu.ua/mod/resource/view.php?id=189265</p>
--	--

5. Індивідуальні завдання

5.1.1. Теми рефератів

1. Дайте визначення способу життя.
2. Перерахуйте компоненти способу життя.
3. Що таке «Здоровий спосіб життя»?
4. Перерахуйте основні компоненти ЗСЖ.
5. Що таке «оптимальна рухова активність»?
6. Дайте визначення загартовування.
7. Перерахуйте основні принципи загартовування.
8. Що вкладається в поняття «раціональна організація режиму дня»?
9. Дайте визначення раціонального харчування як компоненту ЗСЖ.
10. Перерахуйте наслідки нераціонального харчування жінки під час вагітності для здоров'я дитини.
11. Яка роль харчування у формуванні здоров'я студента?
12. Перерахуйте найбільш поширені порушення в побудові раціонів харчування студентів.
13. Шляхи попередження травматизму на заняттях із спеціальної фізичної підготовки.
14. Форми занять із фізичної підготовки в МВС України.
15. Особливості контролю фізичної підготовленості осіб, які за станом здоров'я звільнені від складання нормативів із загальної фізичної підготовки.

6. Методи навчання

Основи здорового способу життя проводиться у вигляді лекцій, семінарських занять і самостійної роботи.

Основним видом навчальних занять є лекції під керівництвом викладача. Додатково теоретична інформація із різних тем основ здорового способу життя надається викладачем під час проведення семінарських занять.

Семінарські заняття спрямовані на формування у студентів СФ ХНУВС знань, умінь та навичок, необхідних для їхньої професійної діяльності, а також досягнення ними високого рівня психологічної стійкості.

Основними методами вивчення основ здорового способу життя є методи словесні, наочні, практичні. Виховання морально-вольових та психологічних якостей студентів забезпечується використанням методів переконання, прикладу, заохочення та впливу колективу.

7. Перелік питань та завдань, що виносяться на підсумковий контроль

1. Визначення понять «здоров'я» та «здоровий спосіб життя».
2. Стан політики щодо здоров'я в Україні.
3. Яка роль здорового способу життя у житті сучасної людини.
4. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя в Україні.
5. Становлення діяльності по формуванню здорового способу життя в Україні.
6. Розкрити наукові засади соціально-педагогічної роботи з дітьми та молоддю щодо формування здорового способу життя.
7. Інтеграція роботи із формування здорового способу життя в організоване дозвілля та відпочинок.
8. Роль соціальної реклами у формуванні здорового способу життя.
9. Що позитивного і негативного у соціальній рекламі?
10. Охарактеризувати вплив соціальної реклами на дітей і підлітків.
11. Особливості формування здорового способу життя у сім'ї.
12. Визначити тренінгові вправи на сприяння міжособистісної взаємодії в групах ФЗСЖ.
13. Розкрити досвід реалізації позашкільних освітніх програм по формуванню здорового способу життя.
14. Основи розробки проектів щодо формування здорового способу життя.
15. Шляхи покращення формування здорового способу життя в Україні.
16. Поясніть, що таке фізична активність та її значення за визначенням ВООЗ.
17. Що таке рухова активність? Поясніть її значення.
18. Охарактеризуйте вплив рухової активності на різні органи і системи організму.
19. Вкажіть та поясніть п'ять рівнів рухової активності людини.
20. Що таке гіпокінезія, її причини виникнення?
21. Поясніть наслідки гіподинамії для здоров'я людини.
22. Вкажіть переваги рухової активності для здоров'я людини.
23. Вкажіть і поясніть причини недостатньої фізичної активності людей.
24. Охарактеризуйте режим праці і відпочинку як складова здорового способу життя.
25. Вкажіть та поясніть види часу відпочинку.
26. Вкажіть та охарактеризуйте види активного відпочинку.
27. Охарактеризуйте пасивний відпочинок та гігієнічні вимоги до сну.
28. Назвіть та поясніть так звані закони харчування.
29. Дайте визначення поняттю «раціональне харчування».

30. Які основні вимоги до харчового раціону.
31. Назвіть показники якісного раціону.
32. Що таке загартування? Яке значення для здоров'я воно має?
33. Назвіть та поясніть принципи загартування.
34. Поясніть вплив холоду як елементу загартування на організм людини в цілому та окремі системи.
35. Поясніть вплив тепла як елементу загартування на організм людини в цілому та окремі системи.
36. Охарактеризуйте загартування повітрям, поясніть використання повітряних ванн.
37. Охарактеризуйте загартування водою та його основні види.
38. Охарактеризуйте загартування сонцем та його основні правила.
39. Поясніть значення саун та лазень для загартування.
40. Поясніть значення тютюнопаління для окремої людини та соціуму.
41. Що таке нікотинова залежність та її вплив на організм?
42. Як впливає нікотин на організм та окремі органи і системи?
43. Вкажіть заходи політики країн Європейського регіону відповідно до Основоположної Конвенції ВООЗ з боротьби проти паління, поясніть їх значення.
44. Вкажіть основні методи профілактики тютюнопаління серед загального населення, підлітків та молоді.
45. Охарактеризуйте причини вживання алкоголю категоріями населення: загального, жінок, дітей, підлітків.
46. Що таке алкоголізм? Назвіть та охарактеризуйте його стадії.
47. Вкажіть та поясніть методи профілактичної роботи щодо вживання алкоголю різними категоріями населення.
48. Що таке ергономічні захворювання? Вкажіть їх причини.
49. Які органи і системи організму людини найбільш вразливі до шкідливого впливу при роботі з комп'ютером? Поясніть чому?
50. Вкажіть та поясніть вимоги до режиму праці і відпочинку при роботі з комп'ютером.
51. Що таке інтернет-залежність? Вкажіть її основні критерії та причини.
52. Вкажіть та охарактеризуйте види інтернет-залежності.
53. Вкажіть за видами симптоми інтернет-залежності. Які є стадії інтернет-залежності.
54. Охарактеризуйте профілактику комп'ютерної залежності: напрями, заходи. Надайте рекомендації з метою уникнення інтернет-залежності.

8. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти з навчальної дисципліни

Контрольні заходи включають у себе поточний та підсумковий контроль.

Поточний контроль.

До форм поточного контролю належить оцінювання:

- рівня знань під час семінарських, практичних, лабораторних занять;
- якості виконання індивідуальної та самостійної роботи.

Оцінки за самостійну та індивідуальну роботи виставляються в журнали обліку роботи академічної групи окремою графою за національною системою оцінювання («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно»). Результати цієї роботи враховуються під час виставлення підсумкових оцінок.

При розрахунку успішності здобувачів вищої освіти в Університеті враховуються такі види робіт: навчальні заняття (семінарські, практичні, лабораторні тощо); самостійна та індивідуальна роботи (виконання домашніх завдань, ведення конспектів першоджерел та робочих зошитів, виконання розрахункових завдань, підготовка рефератів, наукових робіт, публікацій, розроблення спеціальних технічних пристроїв і приладів, моделей, комп'ютерних програм, виступи на наукових конференціях, семінарах та інше); контрольні роботи (виконання тестів, контрольних робіт у вигляді, передбаченому в робочій програмі навчальної дисципліни). Вони оцінюються за національною системою оцінювання («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно»).

Результат самостійної роботи за семестр розраховується як середньоарифметичне значення з усіх виставлених оцінок з самостійної роботи, отриманих протягом семестру та виставляється викладачем в журналі обліку роботи академічної групи окремою графою.

Загальна кількість балів (оцінка), отримана здобувачем за семестр перед підсумковим контролем, розраховується як середньоарифметичне значення з оцінок за навчальні заняття та самостійну роботу, та для переводу до 100-бальної системи помножується на коефіцієнт **10**.

$$\begin{array}{l} \text{Загальна} \\ \text{кількість} \\ \text{балів (перед} \\ \text{підсумковим} \\ \text{контролем)} \end{array} = \left(\begin{array}{l} \text{Результат} \\ \text{навчальних занять} \\ \text{за семестр} \end{array} + \begin{array}{l} \text{Результат} \\ \text{самостійної} \\ \text{роботи за семестр} \end{array} \right) / 2) * 10$$

Підсумковий контроль.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінки результатів навчання на певному ступені вищої освіти або на окремих його завершених етапах.

Для обліку результатів підсумкового контролю використовується поточно-накопичувальна інформація, яка реєструється в журналах обліку роботи академічної групи. Результати підсумкового контролю з дисциплін відображаються у відомостях обліку успішності, навчальних картках здобувачів вищої освіти, залікових книжках. **Присутність здобувачів вищої освіти на проведенні підсумкового контролю (заліку, екзамену) обов'язкова.** Якщо здобувач вищої освіти не з'явився на підсумковий контроль (залік, екзамен), то науково-педагогічний працівник ставить у відомість обліку успішності відмітку «не з'явився».

Підсумковий контроль (екзамен, залік) оцінюється за національною шкалою. Для переводу результатів, набраних на підсумковому контролі (екзамені, заліку), з національної системи оцінювання в 100-бальну вводиться коефіцієнт **10**, таким чином максимальна кількість балів на підсумковому контролі (екзамені, заліку), які використовуються при розрахунку успішності здобувачів вищої освіти, становить **50**.

Підсумкові бали з навчальної дисципліни визначаються як сума балів, отриманих здобувачем протягом семестру та балів, набраних на підсумковому контролі (екзамені, заліку).

$$\begin{array}{ccccc} & & \text{Загальна кількість} & & \\ & & \text{балів (перед} & & \\ \text{Підсумкові бали} & & \text{підсумковим} & & \text{Кількість балів за} \\ \text{навчальної} & = & \text{контролем)} & + & \text{підсумковим} \\ \text{дисципліни} & & & & \text{контролем} \end{array}$$

Здобувач вищої освіти, який під час складання підсумкового контролю отримав оцінку «незадовільно», складає підсумковий контроль (екзамен, залік) повторно. Повторне складання підсумкового контролю (екзамену, заліку) допускається не більше двох разів з кожної навчальної дисципліни, у тому числі один раз – викладачеві, а другий – комісії, що створюється навчально-науковими інститутами (факультетами). Незадовільні оцінки виставляються тільки в відомостях обліку успішності. Здобувачам вищої освіти, які отримали не більше як дві незадовільні оцінки (нижче ніж 60 балів) з навчальної дисципліни, можуть бути встановлені різні строки ліквідації академічної заборгованості, але не пізніше як за день до фактичного початку навчальних занять у наступному семестрі. Здобувачі вищої освіти, які не ліквідували академічну заборгованість у встановлений термін, відраховуються з Університету. Особи, які одержали більше двох незадовільних оцінок (нижче ніж 60 балів) за підсумковими результатами вивчення навчальних дисциплін з урахуванням підсумкового контролю, відраховуються з Університету.

Якщо дисципліна вивчається протягом двох і більше семестрів з семестровим контролем у формі підсумкового контролю (екзамену чи заліку), то результат вивчення дисципліни в поточному семестрі визначається як середньоарифметичне значення балів, набраних у поточному та попередньому семестрах.

$$\begin{array}{ccccc} & & \text{Підсумкові} & & \text{Підсумкові бали} \\ & & \text{бали за} & & \text{за} \\ \text{Підсумкові бали} & & \text{поточний} & & \text{попередній} \\ \text{навчальної} & = & \text{семестр} & + & \text{семестр} & : & 2 \\ \text{дисципліни} & & & & & & \end{array}$$

Критерії оцінювання результатів роботи здобувачів вищої освіти під час поточного контролю та підсумкового контролю:

Робота під час навчальних занять	Самостійна та індивідуальна робота	Підсумковий контроль
Отримати не менше 10/2 позитивних оцінок	Комплекс практичних завдань за темами	Отримати за підсумковий контроль не менше 30 балів

8.1.3. Шкала оцінювання: національна та ECTS

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Оцінка в балах	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		Оцінка	Пояснення
97-100	Відмінно («зараховано»)	A	«Відмінно» – теоретичний зміст курсу освоєний цілком, необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом сформовані, всі навчальні завдання, які передбачені програмою навчання виконані в повному обсязі, відмінна робота без помилок або з однією незначною помилкою
94-96			
90-93			
85-89	Добре («зараховано»)	B	«Дуже добре» – теоретичний зміст курсу освоєний цілком, необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом в основному сформовані, всі навчальні завдання, які передбачені програмою навчання виконані, якість виконання більшості з них оцінено числом балів, близьким до максимального, робота з двома – трьома незначними помилками
80-84			
75-79		C	«Добре» – теоретичний зміст курсу освоєний цілком, практичні навички роботи з освоєним матеріалом в основному сформовані, всі навчальні завдання, які передбачені програмою навчання виконані, якість виконання жодного з них не оцінено мінімальним числом балів, деякі види завдань виконані з помилками, робота з декількома незначними помилками, або з однією – двома значними помилками
70 –74	Задовільно	D	«Задовільно» – теоретичний зміст курсу освоєний

65 – 69	(«зараховано»)		не повністю, але прогалини не носять істотного характеру, необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом в основному сформовані, більшість передбачених програмою навчання навчальних завдань виконано, деякі з виконаних завдань, містять помилки, робота з трьома значними помилками
60 – 64		Е	«Достатньо» – теоретичний зміст курсу освоєний частково, деякі практичні навички роботи не сформовані, частина передбачених програмою навчання навчальних завдань не виконані, або якість виконання деяких з них оцінено числом балів, близьким до мінімального, робота, що задовольняє мінімуму критеріїв оцінки
40 – 59	Незадовільно («не зараховано»)	FX	«Умовно незадовільно» – теоретичний зміст курсу освоєний частково, необхідні практичні навички роботи не сформовані, більшість передбачених програм навчання, навчальних завдань не виконано, або якість їхнього виконання оцінено числом балів, близьким до мінімального; при додатковій самостійній роботі над матеріалом курсу можливе підвищення якості виконання навчальних завдань (з можливістю повторного складання), робота, що потребує доробки
21 – 40			
1–20		Ф	«Безумовно незадовільно» – теоретичний зміст курсу не освоєно, необхідні практичні навички роботи не сформовані, всі виконані навчальні завдання містять грубі помилки, додаткова самостійна робота над матеріалом курсу не приведе до значимого підвищення якості виконання навчальних завдань, робота, що потребує повної переробки.

9. Рекомендована література

9.1.1. Основна

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. Основи здорового способу життя: підручник. Кручаниця М.І., Миронюк І.С. та ін. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с.
3. Єжова О.О. *Здоровий спосіб життя. Навч. посіб.* Суми : Університетська книга, 2017. 127 с. URL: <https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/50545>

4. Карпова І. Б., Корчинський В. Л., Зотов А. В. Фізична культура та формування здорового способу життя: навч. посіб. Київ: КНЕУ, 2005. 104с. URL: <https://msn.khmnmu.edu.ua/mod/resource/view.php?id=189265>
5. Розвиток сили за допомогою атлетичної гімнастики : метод. рек. /уклад.: Сагайдак С.М., Боровик М.О. МВС України, Харк. нац. ун-т <https://msn.khmnmu.edu.ua/mod/resource/view.php?id=189265> внутр. справ, каф. спец. фіз. підготовки. Харків: ХНУВС, 2013. 48 с. URL: <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
6. Самостійні заняття фізичними вправами: Методичні рекомендації для студентів вищих навч. закладів/ *Соболев Ю.Л., Карпова І.Б., Івчатова Т.В. та ін.* Київ, 2007. 55 с. URL: https://oef.kneu.edu.ua/ua/depts8/k_fizychnogo_vyhovannja/advanced_study_fiz_vih/

9.1.2. Додаткова

1. Білоус Т. Л. Професійний саморозвиток і самовиховання майбутніх фахівців як складові сучасного освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Інноваційна педагогіка*. Одеса: видавничий дім «Гельветика», 2023. Вип. 61. Т. 1. С. 93-97. URL: <http://www.innovpedagogy.od.ua/vip61>
2. Білоус Т.Л. Вплив фізичного виховання на формування здорового способу життя студентської молоді. Актуальні проблеми правової науки і державотворення в Україні в контексті правової інтеграції: матеріалів XI Міжнародної науково-практичної конференції (18-19 травня 2018р., м. Суми) / Сумська філія ХНУВС. Суми: Видавничий дім «Ельдорадо», 2018. С. 134–136. URL: <https://univd.edu.ua/uk/dir/1920>
3. Білоус Т. Л. Вегето-судинна дистонія – проблема студентської молоді. Правова наука і державотворення в Україні в контексті правової інтеграції: матеріали XIII Міжнародної науково-практичної конференції (21-22 травня 2021 року, м. Суми) / Сумська філія Харківського національного університету внутрішніх справ. Суми: Видавничий дім «Ельдорадо», 2021. с. 129–131. URL: https://sumy.univd.edu.ua/files/conference/conference_teacher_2021.pdf
4. Білоус Т.Л. Проблема аутизму як соціальний феномен у сучасному суспільстві. 25 років становлення Сумської філії Харківського національного університету внутрішніх справ: славетна історія та горизонти майбутнього: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (21-22 лютого 2020 року, м. Суми) / Сумська філія ХНУВС. Суми: Видавничий дім «Ельдорадо», 2020. С. 292–294. URL: <https://univd.edu.ua/uk/dir/2286>
5. Білоус Т.Л., Кугуєнко Д.О. «Надання домедичної допомоги постраждалим із психогенними реакціями в надзвичайних ситуація». Питання сучасної науки і права: матеріали XIII Всеукраїнській науково-практичній конференції здобувачів вищої освіти (21 квітня 2023р., м. Суми)/Сумська філія ХНУВС. Суми: СФХНУВС, 2023. С. 206-208. URL: <https://sumy.univd.edu.ua/uk/dir/66/materialy-naukovo-praktychnykh-konferentsiy>
6. Білоус Т.Л. Залежність рівня професійної підготовки майбутніх працівників органів внутрішніх справ до роботи в екстремальних умовах від їх особистісних

особливостей. Імідж сучасного педагога: Якісна підготовка компетентного фахівця. Всеукр. наук.-практ. освітньо-популярний журнал. Збір. наук. праць. Полтава: ТОВ «АСМІ», 2013. Випуск 10 (139). С. 39-42. URL: https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view

7. Білоус Т.Л. Забезпечення професійного спрямування фізичної підготовки майбутніх працівників органів внутрішніх справ до роботи в екстремальних умовах. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт». Зб. Наукових праць /за ред. Г.М. Арзютова. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. Випуск 10 (65) 15. С. 22–27. URL: https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=fp2rL

8. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України : метод. рек. / уклад.: Моргунов О. А., Соколов О. А., Калюжний М. Г., Лозовий Є. А. МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Ф-т № 2, Каф. спец. фіз. підготовки ; за заг. ред. В. В. Сокурєнка. Харків : ХНУВС, 2017. 124 с. : іл. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>

9. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України : метод. рек. / [уклад.: Бортник С. М., Моргунов О. А., Артем'єв В. О., Хомко І. Г.] ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки ф-ту № 2; за заг. ред. В. В. Сокурєнка. Харків : ХНУВС, 2017. 136 с. : іл. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>

10. Українець Л.М. «Рукопашний бій»: Науково-популярне видання-посібник. Житомир: Пресс-форум - Лімекс, 1994. 287 с. URL: <https://www.twirpx.com/file/1231308/>

11. Черненко В.А. Самозахист: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків, 2010. 77с. URL: https://shron1.chtyvo.org.ua/Chernenko_Viktor/Samozakhyst.pdf

9.1.3. Нормативно-правові акти

1. Закон України «Основи законодавства України про охорону здоров'я» від 19.11.1992 № 2801-ХІІ // Відомості Верховної Ради України офіційне видання від 26.01.1993. № 4, стаття 19. Редакція від 27.06.2020 р. відповідно до [Закон України від 19.06.2020 р. № 737-IX](#). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2801-12#Text>

2. Конституція України : Закон України від 28 червня 1996 р. № 254к/96-ВР (станом на 15 березня 2016 р.). URL: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/254к/96-вр>. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text>

3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>

9.1.4. Інформаційні ресурси в інтернеті

1. Сайт Центру громадського здоров'я в Україні. URL: <https://phc.org.ua>
2. Портал превентивної освіти. URL: <https://autta.org.ua>
3. Федерація самбо України. URL: <http://sambo.net.ua>

4. Федерація рукопашного бою. URL: <https://frb.org.ua>

5. Федерація поліцейського хортінгу України. URL:
<http://policehortihg.pcma.org.ua>