

# СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

## 1. Загальна інформація про навчальну дисципліну

<b>Повна назва навчальної дисципліни</b>	Методики формування здорового способу життя
<b>Повна офіційна назва закладу вищої освіти</b>	Сумський державний університет
<b>Повна назва структурного підрозділу</b>	Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій. Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій
<b>Розробник(и)</b>	Коляда Наталія Вікторівна
<b>Рівень вищої освіти</b>	Перший рівень вищої освіти, НРК – 6 рівень, QF-LLL – 6 рівень, FQ-EHEA – перший цикл
<b>Семестр вивчення навчальної дисципліни</b>	16 тижнів протягом 6-го семестру
<b>Обсяг навчальної дисципліни</b>	Обсяг становить 5 кред. ЄКТС, 150 год. Для денної форми навчання 64 год. становить контактна робота з викладачем (32 год. лекцій, 32 год. практичних занять), 86 год. становить самостійна робота. Для заочної форми навчання 20 год. становить контактна робота з викладачем (10 год. лекцій, 10 год. практичних занять), 130 год. становить самостійна робота.
<b>Мова викладання</b>	Українська

## 2. Місце навчальної дисципліни в освітній програмі

<b>Статус дисципліни</b>	Обов'язкова навчальна дисципліна для освітньої програми "Соціальна робота"
<b>Передумови для вивчення дисципліни</b>	Психодіагностика та соціально-психологічний тренінг
<b>Додаткові умови</b>	Додаткові умови відсутні
<b>Обмеження</b>	Обмеження відсутні

## 3. Мета навчальної дисципліни

Мета викладання дисципліни – ознайомити студентів з методиками формування та основами здорового способу життя, сформуванню систему знань щодо теоретичних основ здоров'я людини, здатності використовувати фізичну культуру і спорт в умовах майбутньої професійної діяльності для забезпечення високопродуктивної праці та розглянути питання харчування, профілактики захворювань і стресу, шкідливих звичок.

## 4. Зміст навчальної дисципліни

<p>Тема 1 Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя.</p> <p>Глобальна актуальність проблеми здоров'я людини і шляхи її розв'язання. Сучасне розуміння здоров'я людини і його основних складових. Теоретичні засади формування здорового способу життя. Методологія і методика формування здорового способу життя.</p>
<p>Тема 2 Актуальність проблеми здоров'я людини.</p> <p>Проблема здоров'я людини в історичному аспекті. Внесок світової спільноти у розбудову програм стратегій, присвячених різним нагальним проблемам формування здорового способу життя. Діяльність в Україні з формування здорового способу життя.</p>
<p>Тема 3 Особливості формування здорового способу життя.</p> <p>Особливості формування здорового способу життя молоді в Україні. Здоров'я та екологія. Роль громади у формуванні здорового способу життя. Роль засобів масової інформації у формуванні здорового способу життя.</p>
<p>Тема 4 Роль соціальної політики у формуванні здорового способу життя.</p> <p>Оцінка сучасної суспільної ситуації щодо ЗСЖ. Завдання соціальної політики щодо ЗСЖ. Кадри, що формують соціальну політику щодо ЗСЖ. Місцеві ініціативи в соціальній політиці щодо ЗСЖ.</p>
<p>Тема 5 Поняття про здоров'я. Складові здорового способу життя.</p> <p>Поняття і визначення здоров'я. Фізичні навантаження, раціональне харчування, психоемоційний контроль і загартування як основні складові здорового способу життя. Роль педагога у формуванні здорового способу життя як важливої умови формування, збереження і зміцнення здоров'я учнівської молоді.</p>
<p>Тема 6 Антропометричні показники.</p> <p>Антропометричні точки і методами антропометрії. Антропометричні дані: зріст, вага, об'єм грудної клітки. Розрахунок основних індексів і пропорцій тіла.</p>
<p>Тема 7 Типи конституції. Критерії здоров'я.</p> <p>Типи конституції. Критерії здоров'я. Конституційно-морфологічні типи (соматотипи, серотипи, дактилотипи). Встановлення типу конституції. Епігастральний кут. Артеріальний тиск. Частота серцевих скорочень. ЖСЛ. Дихальні функціональні проби. Термометрія. Динамометрія. Функціональний стан хребта.</p>
<p>Тема 8 Види фізичних вправ і здоров'я.</p> <p>Знати про фізичну активність і функціональні можливості організму. Фізична активність і тривалість життя. Показники фізичного розвитку при різних видах організації фізичного виховання. Ізометричні вправи, ізотонічні вправи, ізокінетичні вправи, анаеробні вправи, аеробні вправи. Види аеробних вправ та серцевосудинна система. Оптимальний пульс.</p>
<p>Тема 9 Фізична працездатність людини.</p> <p>Методика проведення навантажувальних проб. Визначення трудових можливостей людей за результатами навантажувальних тестів.</p>

<p>Тема 10 Загартування. Масаж.</p> <p>Загартовування і його види. Принципи загартовування. Особливості загартованого організму. Проекції органів та ділянок тіла на долонних поверхнях рук та підшовових поверхнях стоп. Механізм впливу масажу на організм людини.</p>
<p>Тема 11 Організація правильного харчування.</p> <p>Поняття про раціональне харчування. Закони і правила правильного харчування. Види харчування, характеристика, недоліки і переваги кожного виду. Мікро- і макроелементи їжі, класифікація вітамінів. Періодичне голодування. Дія голодування на організм людини. Інтуїтивне харчування. Дієта доктора П. Брега, Шелдона, поєднання харчових продуктів (додаток Б). Проблема «прихованого голоду», недостатність вітамінів і мікроелементів. Причини недостатності харчування.</p>
<p>Тема 12 Особливості харчування в різних країнах світу.</p> <p>Вплив зростання чисельності населення на стан харчування. Глобальні масштаби потреби в продуктах харчування. Особливості харчування в різних країнах світу. Принципи здорового харчування відповідно до рекомендацій експертів ВООЗ.</p>
<p>Тема 13 Фізіометричні показники.</p> <p>Визначення життєвої ємності легенів (ЖЄЛ). Визначення сили м'язів згиначів кісті. Визначення частоти серцевих скорочень (ЧСС) за методом пальпації. Визначення артеріального тиску (АТ) аускультативним методом М.С. Короткова. Визначення пропорційності тілобудови за індексом Пірке. Зросто-масовий індекс (індекс Брока-Бругша).</p>
<p>Тема 14 Методи оцінки фізичного розвитку.</p> <p>Метод орієнтовних розрахунків. Метод антропометричних референс-стандартів. Фізіометричні показники. Визначення артеріального тиску (АТ) аускультативним методом М. С. Короткова. Визначення рівня здоров'я людини за комплексом показників (Г. Л. Апанасенко та Р. Г. Науменко). Визначення індивідуального рівня фізичного здоров'я (за О. А. Пироговою).</p>
<p>Тема 15 Здоров'я як соціальний феномен.</p> <p>Соціальний рівень індивідуального здоров'я. Показники соціального здоров'я. Структурні характеристики суспільств як детермінанти соціального здоров'я. Благополуччя популяції (Додаток В). Соціальні класи. Стратифікаційна мобільність. Статусна неконгруентність людини. Класовий градієнт здоров'я. Здоров'я суспільства та девіантна поведінка. Види девіацій як критерій оцінки суспільного здоров'я.</p>
<p>Тема 16 Позитивний досвід діяльності з формування здорового способу життя.</p> <p>Вітчизняні проекти ФЗСЖ. Деякі узагальнені чинники, що є передумовами успіху при впровадженні проектів ФЗСЖ. Зарубіжні проекти.</p>

## 5. Очікувані результати навчання навчальної дисципліни

Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти зможе:

РН1	Знати як виховувати та розвивати такі фізичні якості: силу, швидкість, витривалість, координацію рухів та гнучкість.
-----	--

PH2	Знати як розвивати спеціальні фізичні якості пов'язані з умовами праці (стійкість до концентрації уваги, стійкість проти шкідливих факторів середовища).
PH3	Володіти технічними засобами визначення рівня рухової активності, рівня артеріального тиску, частоти серцевих скорочень, рівня споживання кисню з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності.
PH4	Володіти методами і прийомами визначення рівня фізичного розвитку і функціонального стану організму, чинників, що сприяють проявам патологічних процесів.

## 6. Роль навчальної дисципліни у досягненні програмних результатів

Програмні результати навчання, досягнення яких забезпечує навчальна дисципліна.  
Для спеціальності 231 Соціальна робота:

PP7	Використовувати спеціалізоване програмне забезпечення у ході розв'язання професійних завдань.
PP11	Використовувати методи профілактики для запобігання можливих відхилень у психічному розвитку, порушень поведінки, міжособистісних стосунків, для розв'язання конфліктів, попередження соціальних ризиків та складних життєвих обставин.
PP19	Виявляти сильні сторони та залучати особистісні ресурси клієнтів, ресурси соціальної групи і громади для розв'язання їх проблем, виходу із складних життєвих обставин.

## 7. Роль освітнього компонента у формуванні соціальних навичок

Загальні компетентності та соціальні навички, формування яких забезпечує навчальна дисципліна:

CH1	ЗК2 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.
CH2	ЗК6 Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
CH4	Здатність сприймати зміни, швидко пристосовуватися до нових ситуацій і демонструвати стійкість перед лицем невизначеності та нових робочих вимог (адаптивність та гнучкість)

## 8. Види навчальних занять

**Тема 1. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя.**

<p>Лк1 "Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя." (денна)</p> <p>Актуальність проблеми здоров'я людини і шляхи її розв'язання. Сучасне розуміння здоров'я людини і його основних складових. Теоретичні засади формування здорового способу життя. Методологія і методика формування здорового способу життя.</p>
<p>Лк1 "Засади формування здорового способу життя" (заочна)</p> <p>Глобальна актуальність проблеми здоров'я людини і шляхи її розв'язання. Сучасне розуміння здоров'я людини і його основних складових. Теоретичні засади формування здорового способу життя. Методологія і методика формування здорового способу життя.</p>
<p>Лк2 "Актуальність проблеми здоров'я людини." (заочна)</p> <p>Проблема здоров'я людини в історичному аспекті. Внесок світової спільноти у розбудову програм стратегій, присвячених різним нагальним проблемам формування здорового способу життя. Діяльність в Україні з формування здорового способу життя.</p>
<p>Пр1 "Глобальна актуальність проблеми здоров'я людини і шляхи її розв'язання." (денна)</p> <p>Сучасне розуміння здоров'я людини і його основних складових. Теоретичні засади формування здорового способу життя. Методологія і методика формування здорового способу життя.</p>
<p><b>Тема 2. Актуальність проблеми здоров'я людини.</b></p>
<p>Лк2 "Актуальність проблеми здоров'я людини." (денна)</p> <p>Проблема здоров'я людини в історичному аспекті. Внесок світової спільноти у розбудову програм стратегій, присвячених різним нагальним проблемам формування здорового способу життя.</p>
<p>Лк3 "Рівні індивідуального здоров'я" (заочна)</p> <p>Соціальний рівень індивідуального здоров'я. Показники соціального здоров'я. Структурні характеристики суспільств як детермінанти соціального здоров'я. Благополуччя популяції (Додаток В). Соціальні класи. Стратифікаційна мобільність. Статусна неконгруентність людини. Класовий градієнт здоров'я. Здоров'я суспільства та девіантна поведінка. Види девіацій як критерій оцінки суспільного здоров'я.</p>
<p>Пр2 "Сутність ідеології формування здорового способу життя" (денна)</p> <p>Сутність ідеології формування здорового способу життя. Процеси що зумовлюють актуальність проблеми здоров'я людства у ХХ столітті. Чинники, визначені Оттавською Хартією як такі, що обумовлюють можливості досягнення людиною свого найвищого потенціалу здоров'я. Найбільш відомі і вживані світовою спільнотою заходи щодо відвернення загрози здоров'ю.</p>
<p><b>Тема 3. Особливості формування здорового способу життя.</b></p>
<p>Лк3 "Особливості формування здорового способу життя." (денна)</p> <p>Особливості формування здорового способу життя молоді в Україні. Здоров'я та екологія. Роль громади у формуванні здорового способу життя. Роль засобів масової інформації у формуванні здорового способу життя.</p>

<p>Пр1 "Формування здорового способу життя" (заочна)</p> <p>Особливості формування здорового способу життя молоді в Україні. Здоров'я та екологія. Роль громади у формуванні здорового способу життя. Роль засобів масової інформації у формуванні здорового способу життя.</p>
<p>Пр3 "Здоров'я та екологія." (денна)</p> <p>Особливості формування здорового способу життя молоді в Україні. Здоров'я та екологія. Роль громади у формуванні здорового способу життя. Роль засобів масової інформації у формуванні здорового способу життя.</p>
<p><b>Тема 4. Роль соціальної політики у формуванні здорового способу життя.</b></p>
<p>Лк4 "Роль соціальної політики у формуванні здорового способу життя." (денна)</p> <p>Оцінка сучасної суспільної ситуації. Завдання соціальної політики. Кадри, що формують соціальну політику. Місцеві ініціативи в соціальній політиці.</p>
<p>Лк4 "Роль соціальної політики у формуванні здорового способу життя." (заочна)</p> <p>Оцінка сучасної суспільної ситуації щодо ЗСЖ. Завдання соціальної політики щодо ЗСЖ. Кадри, що формують соціальну політику щодо ЗСЖ. Місцеві ініціативи в соціальній політиці щодо ЗСЖ.</p>
<p>Пр4 "Завдання соціальної політики щодо формування здорового способу життя." (денна)</p> <p>Роль соціальної політики у формуванні здорового способу життя. Оцінка сучасної суспільної ситуації. Завдання соціальної політики. Кадри, що формують соціальну політику. Місцеві ініціативи в соціальній політиці</p>
<p><b>Тема 5. Поняття про здоров'я. Складові здорового способу життя.</b></p>
<p>Лк5 "Поняття про здоров'я." (денна)</p> <p>Поняття і визначення здоров'я. Фізичні навантаження, раціональне харчування, психоемоційний контроль і загартування як основні складові здорового способу життя. Роль педагога у формуванні здорового способу життя як важливої умови формування, збереження і зміцнення здоров'я учнівської молоді.</p>
<p>Пр2 "Складові здорового способу життя" (заочна)</p> <p>Фізичні навантаження, раціональне харчування, психоемоційний контроль і загартування як основні складові здорового способу життя. Роль педагога у формуванні здорового способу життя як важливої умови формування, збереження і зміцнення здоров'я учнівської молоді.</p>
<p>Пр5 "Складові здорового способу життя." (денна)</p> <p>Фізичні навантаження, раціональне харчування, психоемоційний контроль і загартування як основні складові здорового способу життя. Роль педагога у формуванні здорового способу життя як важливої умови формування, збереження і зміцнення здоров'я учнівської молоді.</p>
<p><b>Тема 6. Антропометричні показники.</b></p>

<p>Лк6 "Антропометричні показники." (денна)</p> <p>Антропометричні точки і методами антропометрії. Антропометричні дані: зріст, вага, об'єм грудної клітки. Розрахунок основних індексів і пропорцій тіла.</p>
<p>Пр6 "Антропометричні дані." (денна)</p> <p>Антропометричні точки і методами антропометрії. Антропометричні дані: зріст, вага, об'єм грудної клітки. Розрахунок основних індексів і пропорцій тіла.</p>
<p><b>Тема 7. Типи конституції. Критерії здоров'я.</b></p>
<p>Лк7 "Типи конституції. Критерії здоров'я." (денна)</p> <p>Конституційно-морфологічні типи (соматотипи, серотипи, дактилотипи). Встановлення типу конституції. Епігастральний кут. Артеріальний тиск. Частота серцевих скорочень. ЖЄЛ. Дихальні функціональні проби. Термометрія. Динамометрія. Функціональний стан хребта.</p>
<p>Пр3 "Типи конституції. Критерії здоров'я." (заочна)</p> <p>Конституційно-морфологічні типи (соматотипи, серотипи, дактилотипи). Встановлення типу конституції. Епігастральний кут. Артеріальний тиск. Частота серцевих скорочень. ЖЄЛ. Дихальні функціональні проби. Термометрія. Динамометрія. Функціональний стан хребта.</p>
<p>Пр7 "Критерії здоров'я." (денна)</p> <p>Встановлення типу конституції. Епігастральний кут. Артеріальний тиск. Частота серцевих скорочень. ЖЄЛ. Дихальні функціональні проби. Термометрія. Динамометрія. Функціональний стан хребта.</p>
<p><b>Тема 8. Види фізичних вправ і здоров'я.</b></p>
<p>Лк8 "Види фізичних вправ і здоров'я." (денна)</p> <p>Фізична активність і функціональні можливості організму. Фізична активність і тривалість життя. Показники фізичного розвитку при різних видах організації фізичного виховання. Ізометричні вправи, ізотонічні вправи, ізокінетичні вправи, анаеробні вправи, аеробні вправи. Види аеробних вправ та серцевосудинна система. Оптимальний пульс.</p>
<p>Пр8 "Фізична активність і тривалість життя." (денна)</p> <p>Показники фізичного розвитку при різних видах організації фізичного виховання. Ізометричні вправи, ізотонічні вправи, ізокінетичні вправи, анаеробні вправи, аеробні вправи. Види аеробних вправ та серцевосудинна система. Оптимальний пульс.</p>
<p><b>Тема 9. Фізична працездатність людини.</b></p>
<p>Лк9 "Фізична працездатність людини." (денна)</p> <p>Методика проведення навантажувальних проб. Визначення трудових можливостей людей за результатами навантажувальних тестів.</p>

<p>Пр9 "Фізична працездатність людини." (денна)</p> <p>Методика проведення навантажувальних проб. Визначення трудових можливостей людей за результатами навантажувальних тестів.</p>
<p><b>Тема 10. Загартування. Масаж.</b></p>
<p>Лк10 "Загартування. Масаж." (денна)</p> <p>Загартовування і його види. Принципи загартовування. Особливості загартованого організму. Проекції органів та ділянок тіла на долонних поверхнях рук та підштовових поверхнях стоп. Механізм впливу масажу на організм людини.</p>
<p>Пр10 "Поняття про психічне здоров'я. Емоції і здоров'я." (денна)</p> <p>Поняття про психічне здоров'я. Емоції і здоров'я. Вплив психіки на здоров'я. Психосоматична цілісність людини. Психічне здоров'я. Раціональні і ірраціональні переконання. Стрес, види стресу, стадії стресу. Поняття про соматопсихічні розлади і неврози.</p>
<p><b>Тема 11. Організація правильного харчування.</b></p>
<p>Лк11 "Особливості правильного харчування." (денна)</p> <p>Поняття про раціональне харчування. Закони і правила правильного харчування. Види харчування, характеристика, недоліки і переваги кожного виду. Мікро- і макроелементи їжі, класифікація вітамінів. Періодичне голодування. Дія голодування на організм людини. Інтуїтивне харчування. Дієта доктора П. Брега, Шелдона, поєднання харчових продуктів (додаток Б). Проблема «прихованого голоду», недостатність вітамінів і мікроелементів. Причини недостатності харчування.</p>
<p>Пр4 "Організація правильного харчування." (заочна)</p> <p>Поняття про раціональне харчування. Закони і правила правильного харчування. Види харчування, характеристика, недоліки і переваги кожного виду. Мікро- і макроелементи їжі, класифікація вітамінів. Періодичне голодування. Дія голодування на організм людини. Інтуїтивне харчування. Дієта доктора П. Брега, Шелдона, поєднання харчових продуктів (додаток Б). Проблема «прихованого голоду», недостатність вітамінів і мікроелементів. Причини недостатності харчування.</p>
<p>Пр11 "Раціональне харчування." (денна)</p> <p>Поняття про раціональне харчування. Закони і правила правильного харчування. Види харчування, характеристика, недоліки і переваги кожного виду. Мікро- і макроелементи їжі, класифікація вітамінів. Періодичне голодування. Дія голодування на організм людини. Інтуїтивне харчування. Дієта доктора П. Брега, Шелдона, поєднання харчових продуктів (додаток Б). Проблема «прихованого голоду», недостатність вітамінів і мікроелементів. Причини недостатності харчування.</p>
<p><b>Тема 12. Особливості харчування в різних країнах світу.</b></p>



<p>Лк12 "Особливості харчування в різних країнах світу." (денна)</p> <p>Вплив зростання чисельності населення на стан харчування. Глобальні масштаби потреби в продуктах харчування. Особливості харчування в різних країнах світу. Принципи здорового харчування відповідно до рекомендацій експертів ВООЗ.</p>
<p>Пр12 "Принципи здорового харчування." (денна)</p> <p>Вплив зростання чисельності населення на стан харчування. Глобальні масштаби потреби в продуктах харчування. Особливості харчування в різних країнах світу. Принципи здорового харчування відповідно до рекомендацій експертів ВООЗ.</p>
<p><b>Тема 13. Фізіометричні показники.</b></p>
<p>Лк13 "Фізіометричні показники." (денна)</p> <p>Визначення життєвої ємності легенів (ЖЄЛ). Визначення сили м'язів згиначів кісті. Визначення частоти серцевих скорочень (ЧСС) за пульсом методом пальпації. Визначення артеріального тиску (АТ) аускультативним методом М.С. Короткова. Визначення пропорційності тілобудови за індексом Пірке. Зросто-масовий індекс (індекс Брока-Бругша).</p>
<p>Пр13 "Фізіометричні показники." (денна)</p> <p>Визначення життєвої ємності легенів (ЖЄЛ). Визначення сили м'язів згиначів кісті. Визначення частоти серцевих скорочень (ЧСС) за пульсом методом пальпації. Визначення артеріального тиску (АТ) аускультативним методом М.С. Короткова. Визначення пропорційності тілобудови за індексом Пірке. Зросто-масовий індекс (індекс Брока-Бругша).</p>
<p><b>Тема 14. Методи оцінки фізичного розвитку.</b></p>
<p>Лк14 "Методи оцінки фізичного розвитку." (денна)</p> <p>Метод орієнтовних розрахунків. Метод антропометричних референс-стандартів. Фізіометричні показники. Визначення артеріального тиску (АТ) аускультативним методом М. С. Короткова. Визначення рівня здоров'я людини за комплексом показників (Г. Л. Апанасенко та Р. Г. Науменко). Визначення індивідуального рівня фізичного здоров'я (за О. А. Пироговою).</p>
<p>Пр5 "Методи оцінки фізичного розвитку." (заочна)</p> <p>Метод орієнтовних розрахунків. Метод антропометричних референс-стандартів. Фізіометричні показники. Визначення артеріального тиску (АТ) аускультативним методом М. С. Короткова. Визначення рівня здоров'я людини за комплексом показників (Г. Л. Апанасенко та Р. Г. Науменко). Визначення індивідуального рівня фізичного здоров'я (за О. А. Пироговою).</p>
<p>Пр14 "Методи оцінки фізичного розвитку." (денна)</p> <p>Метод орієнтовних розрахунків. Метод антропометричних референс-стандартів. Фізіометричні показники. Визначення артеріального тиску (АТ) аускультативним методом М. С. Короткова. Визначення рівня здоров'я людини за комплексом показників (Г. Л. Апанасенко та Р. Г. Науменко). Визначення індивідуального рівня фізичного здоров'я (за О. А. Пироговою).</p>

<b>Тема 15. Здоров'я як соціальний феномен.</b>	
Лк5 "Здоров'я як соціальний феномен." (заочна)	Соціальний рівень індивідуального здоров'я. Показники соціального здоров'я. Структурні характеристики суспільств як детермінанти соціального здоров'я. Благополуччя популяції. Соціальні класи. Стратифікаційна мобільність. Статусна неконгруентність людини. Класовий градієнт здоров'я. Здоров'я суспільства та девіантна поведінка. Види девіацій як критерій оцінки суспільного здоров'я.
Лк15 "Здоров'я як соціальний феномен" (денна)	Соціальний рівень індивідуального здоров'я. Показники соціального здоров'я. Структурні характеристики суспільств як детермінанти соціального здоров'я. Благополуччя популяції (Додаток В). Соціальні класи. Стратифікаційна мобільність. Статусна неконгруентність людини. Класовий градієнт здоров'я. Здоров'я суспільства та девіантна поведінка. Види девіацій як критерій оцінки суспільного здоров'я.
Пр15 "Здоров'я як соціальний феномен" (денна)	Соціальний рівень індивідуального здоров'я. Показники соціального здоров'я. Структурні характеристики суспільств як детермінанти соціального здоров'я. Благополуччя популяції (Додаток В). Соціальні класи. Стратифікаційна мобільність. Статусна неконгруентність людини. Класовий градієнт здоров'я. Здоров'я суспільства та девіантна поведінка. Види девіацій як критерій оцінки суспільного здоров'я.
<b>Тема 16. Позитивний досвід діяльності з формування здорового способу життя.</b>	
Лк16 "Позитивний досвід діяльності з формування здорового способу життя." (денна)	Вітчизняні проекти ФЗСЖ. Деякі узагальнені чинники, що є передумовами успіху при впровадженні проектів ФЗСЖ. Зарубіжні проекти.
Пр16 "Проектна діяльність." (денна)	Вітчизняні проекти ФЗСЖ. Деякі узагальнені чинники, що є передумовами успіху при впровадженні проектів ФЗСЖ. Зарубіжні проекти.

## 9. Стратегія викладання та навчання

### 9.1 Методи викладання та навчання

Дисципліна передбачає навчання через:

МН1	Командно-орієнтоване навчання (TBL)
МН2	Практикоорієнтоване навчання
МН3	Лекційне навчання
МН4	Самостійне навчання

Лекції та практичні заняття надають студентам матеріали з теоретичних основ та дають можливість формувати звички здорового способу життя, у тому числі з використанням інформаційно-технічних технологій для вирішення професійних завдань; демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.

Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. Здатність застосовувати сучасні експериментальні методи роботи з соціальними об'єктами.

## 9.2 Види навчальної діяльності

НД1	Виконання групового практичного завдання
НД2	Підготовка і виступ на практичних заняттях.
НД3	Виконання практичних завдань
НД4	Лекції-дискусії

## 10. Методи та критерії оцінювання

### 10.1. Критерії оцінювання

Визначення	Чотирибальна національна шкала оцінювання	Рейтингова бальна шкала оцінювання
Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок	5 (відмінно)	$90 \leq RD \leq 100$
Вище середнього рівня з кількома помилками	4 (добре)	$82 \leq RD < 89$
Загалом правильна робота з певною кількістю помилок	4 (добре)	$74 \leq RD < 81$
Непогано, але зі значною кількістю недоліків	3 (задовільно)	$64 \leq RD < 73$
Виконання задовольняє мінімальним критеріям	3 (задовільно)	$60 \leq RD < 63$
Можливе повторне складання	2 (незадовільно)	$35 \leq RD < 59$
Необхідний повторний курс з навчальної дисципліни	2 (незадовільно)	$0 \leq RD < 34$

### 10.2 Методи поточного формативного оцінювання

	Характеристика	Дедлайн, тижні	Зворотний зв'язок
МФО1 Розв'язування ситуаційних завдань	Це метод якісного дослідження в соціальних науках, який полягає у вивченні одиничного соціального об'єкта чи кількох показових об'єктів задля осмислення ширшого класу схожих випадків (класу подій). Аналіз ситуаційний передбачає вивчення літератури за темою, виявлення проблемної та показової ситуації, розроблення та розв'язання дослідницьких завдань, реєстрацію даних (за протоколом), аналіз зібраного матеріалу та підготовку звіту.	протягом навчального семестру	усна чи письмова відповідь

МФО2 Перевірка результатів проведення експериментів	суть експериментів полягає у апробації тих методик здорового способу життя, які були розглянуті під час проведення практичних занять.	протягом навчального семестру	письмова відповідь
МФО3 Обговорення та взаємооцінювання студентами виконаних індивідуальних завдань	обговорення і взаємооцінювання дає можливість провести рефлексію щодо результату самостійно виконаного завдання	протягом навчального семестру	усна чи письмова відповідь
МФО4 Дискусії у фокус-групах	це вид якісних досліджень, основна мета яких – отримати зворотній зв'язок від споживачів у ході спільної дискусії на задану тему.	протягом навчального семестру	усна відповідь

### 10.3 Методи підсумкового сумативного оцінювання

	Характеристика	Дедлайн, тижні	Зворотний зв'язок
МСО1 Виконання групового проєкта (підготовка, презентація, захист)	груповий проєкт дозволить методом мозкового штурму студентам сформулювати на їх думку найефективніші засоби здорового способу життя	протягом навчального семестру	письмова відповідь
МСО2 Виконання практичного кейсу (підготовка, презентація, захист)	практичний кейс - це своєрідний спосіб формування треку звичок здорового способу життя	протягом навчального семестру	усна чи письмова відповідь
МСО3 Рефлексивні щоденники	Метою «рефлексивних щоденників», що визначає їх структуру, є: фіксація суттєвих, значущих випадків та подій; аналіз, запитання та роздуми; кроки щодо розв'язання проблем.	протягом навчального семестру	письмова відповідь
МСО4 Проблемні записи/Питання/відповіді з лекції/Списки/нотатки з додаткових джерел	лекція-дискусія передбачає активний обмін думками в інтервалах між логічними розділами лекції. Це, безперечно, поживає навчальний процес, активізує пізнавальну діяльність студентів, дає можливість педагогу керувати колективною думкою групи, використовуючи проблемні записи, відповіді з лекції тощо.	протягом навчального семестру	усна чи письмова відповідь

Контрольні заходи:

		Максимальна кількість балів	Мінімальна кількість балів	Можливість перескладання з метою підвищення оцінки
<b>6 семестр</b>		<b>100 балів</b>		
МСО1. Виконання групового проєкта (підготовка, презентація, захист)		<b>20</b>		
	2x10	20	15	Так
МСО2. Виконання практичного кейсу (підготовка, презентація, захист)		<b>18</b>		
		18	15	Так
МСО3. Рефлексивні щоденники		<b>42</b>		
	14x3	42	20	Так
МСО4. Проблемні записи/Питання/відповіді з лекції/Списки/нотатки з додаткових джерел		<b>20</b>		
	2x10	20	10	Так

Форма підсумкового контролю – д. залік.

## 11. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни

### 11.1 Засоби навчання

ЗН1	Бібліотечні фонди
ЗН2	Спортивні споруди/приміщення та обладнання
ЗН3	Технічні засоби (фітнес-трекер, крокомір)
ЗН4	Мультимедіа та проєкційна апаратура (фотокамери, проєктори)

### 11.2 Інформаційне та навчально-методичне забезпечення

<b>Основна література</b>	
1	Коляда, Н.В. Методики формування здорового способу життя: конспект лекцій для самост. роботи студ. спец. 231 "Соціальна робота" та 017 "Фізична культура і спорт" денної та заочної форм навчання / Н.В. Коляда, С.М. Король, С.А. Король. Суми: СумДУ, 2021. 183 с.
2	Чепурка О., Павелків К. Інноваційні методи формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх бакалаврів фізичної терапії // Соціальна робота та соціальна освіта. №2(7). 2021. С.259-266.
3	Формування здорового способу життя молоді. Навчально-методичні рекомендації / Авт. колект. Т. Андріученко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна. К.: Бланк-Прес, 2019. 120 с.
<b>Допоміжна література</b>	

1	Особистість. Спорт. Духовна культура: інтегральний вимір: Монографія / Під заг. ред. Л.П. Корогод. Дніпро: ПДАФКіС, 2017. 308 с.
2	Спортивна культура особистості: Навчальний посібник / За ред. Л.П. Корогод. Дніпро: ПДАФКіС, 2017. 264 с.
3	Степанова, І.Є. Молодь обирає здоров'я // Позакласний час. 2017. № 1. С.14-15.