

**Міністерство освіти і науки України  
Національний технічний університет  
«Дніпровська політехніка»**

**Кафедра цивільної безпеки та охорони праці**

**«ЗАТВЕРДЖЕНО»**

завідувач кафедри

Голінько В.І. \_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«Культура здоров'я»**

Галузь знань .....	всі галузі знань
Спеціальність .....	всі спеціальності
Освітній рівень.....	бакалавр
Освітня програма .....	всі освітні програми
Спеціалізація .....	всі спеціалізації
Статус .....	вибіркова
Загальний обсяг .....	3 кредити ECTS (90 годин)
Форма підсумкового контролю .....	диференційований залік
Термін викладання .....	5-й семестр (9-а четверть)
Мова викладання .....	українська

Викладач: Чеберячко С.І. \_\_\_\_\_

Пролонговано: на 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) «\_\_» 20\_\_ р.  
(підпис, ПІБ, дата)

на 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) «\_\_» 20\_\_ р.  
(підпис, ПІБ, дата)

Робоча програма навчальної дисципліни «Культура здоров'я» для бакалаврів усіх спеціальностей / Нац. техн. ун-т. «Дніпровська політехніка», каф. ЦЗ та ОП. – Д. : НТУ «ДП», 2019. – 13 с.

Розробник – Чеберячко С.І.

Робоча програма регламентує:

- мету дисципліни;
- дисциплінарні результати навчання, сформовані на основі трансформації очікуваних результатів навчання освітньої програми;
- базові дисципліни;
- обсяг і розподіл за формами організації освітнього процесу та видами навчальних занять;
- програму дисципліни (тематичний план за видами навчальних занять);
- алгоритм оцінювання рівня досягнення дисциплінарних результатів навчання (шкали, засоби, процедури та критерії оцінювання);
- інструменти, обладнання та програмне забезпечення;
- рекомендовані джерела інформації.

Робоча програма призначена для реалізації компетентнісного підходу під час планування освітнього процесу, викладання дисципліни, підготовки студентів до контрольних заходів, контролю провадження освітньої діяльності, внутрішнього та зовнішнього контролю забезпечення якості вищої освіти, акредитації освітніх програм у межах спеціальності.

## ЗМІСТ

1 МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	4
2 ОЧІКУВАНІ ДИСЦИПЛІНАРНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ .....	4
3 БАЗОВІ ДИСЦИПЛІНИ .....	4
4 ОБСЯГ І РОЗПОДІЛ ЗА ФОРМАМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ТА ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ .....	5
5 ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ ЗА ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ .....	5
6 ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ .....	9
6.1 Шкали .....	9
6.2 Засоби та процедури.....	9
6.3 Критерії .....	10
7 МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ.....	13
8 РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ .....	14

## 1 МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Мета дисципліни** – формування компетентностей щодо здатності використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, уміння приймати рішення щодо дбайливого ставлення до здоров'я, як найвищої людської цінності, умови реалізації духовного, творчого й фізичного потенціалу особистості, та ефективного методу попередження інфекційних, соматичних, психічних захворювань.

В освітньо-професійних програмах Національного технічного університету «Дніпровська політехніка» до дисципліни «Культура здоров'я» віднесено такі компетентності:

ЗР4	Здатність використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя
ЗР8	Здатність до адаптації та дії в новій ситуації, приймати обґрунтовані рішення

Реалізація мети вимагає трансформації програмних результатів навчання в дисциплінарні та адекватний відбір змісту навчальної дисципліни за цим критерієм.

## 2 ОЧІКУВАНІ ДИСЦИПЛІНАРНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Очікувані результати навчання за дисципліною Культура здоров'я полягають у

- використанні різних видів та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя;
- реалізації здібності приймати обґрунтовані рішення з професійних питань у важкопрогнозованих особливо умовах щодо безпеки і збереженню життя як особистого так і підлеглих.

## 3 БАЗОВІ ДИСЦИПЛІНИ

Базовими дисциплінами є дисципліни які вивчалися студентами на освітньому рівні бакалавр, що формують компетентності щодо здатності до ініціативності, відповідальності та навичок до безпечної діяльності відповідно до майбутнього профілю роботи, а також необхідного рівня індивідуального та колективного рівня безпеки.

#### 4 ОБСЯГ І РОЗПОДІЛ ЗА ФОРМАМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ТА ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Вид навчальних занять	Обсяг, години	Розподіл за формами навчання, години					
		денна			заочна		
		аудиторні заняття	самостійна робота		аудиторні заняття	самостійна робота	
лекційні	70	14	56			4	66
практичні	20	7	13			2	18
лабораторні	-	-	-			-	-
семінари	-	-	-			-	-
РАЗОМ	90	21	69			6	84

#### 5 ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ ЗА ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Шифри ДРН	Види та тематика навчальних занять	Обсяг складових, години*
	<b>ЛЕКЦІЇ</b>	<b>70</b>
ЗР4-2	<b>1 Здоровий спосіб життя. Оцінка рівня здоров'я</b>	10 (4)*
	Поняття здоров'я і хвороби. Історична довідка. Зв'язок культури здоров'я з гігієною, валеологією і медициною. Законодавчі та нормативно-правові акти зі збереження здоров'я людини.	
	Індивідуальні особливості людини. Рівень здоров'я. Методи визначення рівня здоров'я. Формування здорового способу життя	
	Біологічний вік. Оцінка факторів, які впливають на вік людини. Основи довголіття. Методи оцінки ризиків. Оцінка ризику професійних захворювань	
	Основні фактори, що впливають на здоров'я людини. (генетичний, екологічний, медичний). Значення способу життя. Здоровий спосіб життя. Про необхідність піклуватись про своє здоров'я	
	Зміни умов існування людини на сучасному етапі та вплив на здоров'я. Демографічна ситуація в Україні та світі. Вплив на здоров'я різних факторів середовища	
ЗР4-2	<b>2. Фізичне здоров'я</b>	10 (4)
	Фізіологічні і методологічні основи фізичної культури	
	Рухові навички і рухові якості людини. Характеристика стану, виникаючого під час занять	
	Організація, склад і методика фізичної підготовки в здоровому способі життя. Місто рухової активності в життєдіяльності людини	
	Загальний ефект фізичних вправ. Принцип фізичних вправ. Поняття про навантаження. Виявлення стану організму в організації оздоровчої фізкультури	
	. Основи раціонального харчування Значення харчування в забезпеченні життєдіяльності.	
ЗР4-2	<b>Психічне здоров'я</b>	20 (2)

Шифри ДРН	Види та тематика навчальних занять	Обсяг складових, години*
	Моделі людини. Психіка та її компоненти	
	Фізіологічні основи психіки. Психіка і сучасні умови життя.	
	Емоції і емоційний стрес. Стрес. Види стресу. Методи боротьби з ним.	
	Методи і прийоми оцінки психічного здоров'я людини. Засоби психотренінгу	
ЗР4-2	<b>4 Соціальне здоров'я</b>	20
	Поняття про соціальне здоров'я людини	(2)
	Сім'я і здоров'я. Бізнес і здоров'я. Професія і здоров'я	
	Пагубність шкідливих звичок. Фактори залежності	
	Причини залежності від ліків. Що несуть організму наркотики.	
	Куріння і здоров'я	
	Алкоголізм – хвороба чи розпушенність.	
	Методологічні основи раціональної організації життєдіяльності	
	Фактори раціональної організації життєдіяльності.	
	Планування і організація раціональної життєдіяльності	
ЗР8-2	<b>5 Духовне здоров'я</b>	10
	Поняття духовного здоров'я людини	(2)
	Совість, хвороба, видужання	
	Духовне здоров'я і окултизм	
	Секта і її вплив на здоров'я	
	Деякі слова про аборт. Духовне здоров'я і навколишній світ	
	Поняття біоетики і її вплив на життєдіяльність	
	Надання домедичної допомоги	
	<b>ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ</b>	<b>20</b>
ЗР1-2	Опрацювання законодавства та нормативно-правових актів з питань охорони здоров'я	5
ЗР1-2	<b>Визначення біологічного віку</b>	5
ЗР1-2	Способи боротьби зі стресом	5
ЗР3-2	Оцінка ризику виникнення захворювань	5
	<b>РАЗОМ</b>	<b>90</b>

\* у дужках вказано години аудиторного навантаження

## 6 ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Сертифікація досягнень студентів здійснюється за допомогою прозорих процедур, що ґрунтуються на об'єктивних критеріях відповідно до Положення університету «Про оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти».

Досягнутий рівень компетентностей відносно очікуваних, що ідентифікований під час контрольних заходів, відображає реальний результат навчання студента за дисципліною.

### 6.1 Шкали

Оцінювання навчальних досягнень студентів НТУ «ДП» здійснюється за рейтинговою (100-бальною) та конвертаційною шкалами. Остання необхідна

(за офіційною відсутністю національної шкали) для конвертації (переведення) оцінок здобувачів вищої освіти різних закладів.

**Шкали оцінювання навчальних досягнень студентів НТУ «ДП»**

<b>Рейтингова</b>	<b>Конвертаційна</b>
90...100	відмінно / Excellent
74...89	добре / Good
60...73	задовільно / Satisfactory
0...59	незадовільно / Fail

Кредити навчальної дисципліни зараховується, якщо студент отримав підсумкову оцінку не менше 60-ти балів. Нижча оцінка вважається академічною заборгованістю, що підлягає ліквідації відповідно до Положення про організацію освітнього процесу НТУ «ДП».

## **6.2 Засоби та процедури**

Зміст засобів діагностики спрямовано на контроль рівня сформованості знань, умінь, комунікації, автономності та відповідальності студента за вимогами НРК до 7-го кваліфікаційного рівня під час демонстрації регламентованих робочою програмою результатів навчання.

Студент на контрольних заходах має виконувати завдання, орієнтовані виключно на демонстрацію дисциплінарних результатів навчання (розділ 2).

Засоби діагностики, що надаються студентам на контрольних заходах у вигляді завдань для поточного та підсумкового контролю, формуються шляхом конкретизації вихідних даних та способу демонстрації дисциплінарних результатів навчання.

Засоби діагностики (контрольні завдання) для поточного та підсумкового контролю дисципліни затверджуються кафедрою.

Види засобів діагностики та процедур оцінювання для поточного та підсумкового контролю дисципліни подано нижче.

**Засоби діагностики та процедури оцінювання**

<b>ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ</b>			<b>ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ</b>	
<b>навчальне заняття</b>	<b>засоби діагностики</b>	<b>процедури</b>	<b>засоби діагностики</b>	<b>процедури</b>
лекції	контрольні завдання за кожною темою	виконання завдання під час лекцій	комплексна контрольна робота (ККР)	визначення середньозваженого результату поточних контролів
практичні	контрольні завдання за кожною темою	виконання завдань під час практичних занять		

Під час поточного контролю лекційні заняття оцінюються шляхом визначення якості виконання контрольних конкретизованих завдань. Практичні заняття оцінюються якістю виконання контрольного або індивідуального завдання.

Якщо зміст певного виду занять підпорядковано декільком дескрипторам, то інтегральне значення оцінки може визначатися з урахуванням вагових коефіцієнтів, що встановлюються викладачем.

За наявності рівня результатів поточних контролів з усіх видів навчальних занять не менше 60 балів, підсумковий контроль здійснюється без участі студента шляхом визначення середньозваженого значення поточних оцінок.

Незалежно від результатів поточного контролю кожен студент має право виконувати ККР, яка містить завдання, що охоплюють ключові дисциплінарні результати навчання.

Кількість конкретизованих завдань ККР повинна відповідати відведеному часу на виконання. Кількість варіантів ККР має забезпечити індивідуалізацію завдання.

Значення оцінки за виконання ККР визначається середньою оцінкою складових (конкретизованих завдань) і є остаточним.

Інтегральне значення оцінки виконання ККР може визначатися з урахуванням вагових коефіцієнтів, що встановлюється кафедрою для кожного дескриптора НРК.

### 6.3 Критерії

Реальні результати навчання студента ідентифікуються та вимірюються відносно очікуваних під час контрольних заходів за допомогою критеріїв, що описують дії студента для демонстрації досягнення результатів навчання.

Для оцінювання виконання контрольних завдань під час поточного контролю лекційних і практичних занять в якості критерія використовується коефіцієнт засвоєння, що автоматично адаптує показник оцінки до рейтингової шкали:

$$O_i = 100 a/m,$$

де  $a$  – число правильних відповідей або виконаних суттєвих операцій відповідно до еталону рішення;  $m$  – загальна кількість запитань або суттєвих операцій еталону.

Індивідуальні завдання та комплексні контрольні роботи оцінюються експертно за допомогою критеріїв, що характеризують співвідношення вимог до рівня компетентностей і показників оцінки за рейтинговою шкалою.

Зміст критеріїв спирається на компетентнісні характеристики, визначені НРК для магістерського рівня вищої освіти (подано нижче).



**Загальні критерії досягнення результатів навчання  
для 7-го кваліфікаційного рівня за НРК**

**Інтегральна компетентність** – здатність розв’язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у певній галузі професійної діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів відповідної науки і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Дескриптори НРК	Вимоги до знань, умінь, комунікації, автономності та відповідальності	Показник оцінки
<b>Знання</b>		
- концептуальні знання, набуті у процесі навчання та професійної діяльності, включаючи певні знання сучасних досягнень, які є основою для організації здорового способу життя - критичне осмислення основних теорій, принципів, методів і понять у навчанні та професійній діяльності	Відповідь відмінна – правильна, обґрунтована, осмислена. Характеризує наявність: - концептуальних знань; - високого ступеню володіння станом питання; - критичного осмислення основних теорій, принципів, методів і понять у навчанні та професійній діяльності	95-100
	Відповідь містить негрубі помилки або описки	90-94
	Відповідь правильна, але має певні неточності	85-89
	Відповідь правильна, але має певні неточності й недостатньо обґрунтована	80-84
	Відповідь правильна, але має певні неточності, недостатньо обґрунтована та осмислена	74-79
	Відповідь фрагментарна	70-73
	Відповідь демонструє нечіткі уявлення студента про об’єкт вивчення	65-69
	Рівень знань мінімально задовільний	60-64
	Рівень знань незадовільний	<60
<b>Уміння</b>		
розв'язання складних непередбачуваних задач і проблем у спеціалізованих сферах професійної діяльності та/або навчання, що передбачає збирання та інтерпретацію інформації (даних), вибір методів та інструментальних засобів, застосування інноваційних підходів	Відповідь характеризує уміння: - виявляти проблеми; - формулювати гіпотези; - розв'язувати проблеми; - обирати адекватні методи та інструментальні засоби; - збирати та логічно й зрозуміло інтерпретувати інформацію; - використовувати інноваційні підходи до розв’язання завдання	95-100
	Відповідь характеризує уміння застосовувати знання в практичній діяльності з негрубими помилками	90-94
	Відповідь характеризує уміння застосовувати знання в практичній діяльності, але має певні неточності при реалізації однієї вимоги	85-89
	Відповідь характеризує уміння застосовувати знання в практичній діяльності, але має певні неточності при реалізації двох вимог	80-84
	Відповідь характеризує уміння застосовувати знання в практичній діяльності, але має певні неточності при	74-79

Дескриптори НРК	Вимоги до знань, умінь, комунікації, автономності та відповідальності	Показник оцінки
	реалізації трьох вимог	
	Відповідь характеризує уміння застосовувати знання в практичній діяльності, але має певні неточності при реалізації чотирьох вимог	70-73
	Відповідь характеризує уміння застосовувати знання в практичній діяльності при виконанні завдань за зразком	65-69
	Відповідь характеризує уміння застосовувати знання при виконанні завдань за зразком, але з неточностями	60-64
	Рівень умінь незадовільний	<60
<b>Комунікація</b>		
<p>- донесення до фахівців і нефахівців інформації, ідей, проблем, рішень та власного досвіду в галузі професійної діяльності;</p> <p>- здатність ефективно формувати комунікаційну стратегію</p>	<p>Зрозумілість відповіді (доповіді). Мова:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильна;</li> <li>- чиста;</li> <li>- ясна;</li> <li>- точна;</li> <li>- логічна;</li> <li>- виразна;</li> <li>- лаконічна.</li> </ul> <p>Комунікаційна стратегія:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- послідовний і несуперечливий розвиток думки;</li> <li>- наявність логічних власних суджень;</li> <li>- доречна аргументації та її відповідність відстоюваним положенням;</li> <li>- правильна структура відповіді (доповіді);</li> <li>- правильність відповідей на запитання;</li> <li>- доречна техніка відповідей на запитання;</li> <li>- здатність робити висновки та формулювати пропозиції</li> </ul>	95-100
	<p>Достатнє володіння проблематикою галузі з незначними хибами.</p> <p>Достатня зрозумілість відповіді (доповіді) з незначними хибами.</p> <p>Доречна комунікаційна стратегія з незначними хибами</p>	90-94
	<p>Добре володіння проблематикою галузі.</p> <p>Добра зрозумілість відповіді (доповіді) та доречна комунікаційна стратегія (сумарно не реалізовано три вимоги)</p>	85-89
	<p>Добре володіння проблематикою галузі</p> <p>Добра зрозумілість відповіді (доповіді) та доречна комунікаційна стратегія (сумарно не реалізовано чотири вимоги)</p>	80-84
	<p>Добре володіння проблематикою галузі</p> <p>Добра зрозумілість відповіді (доповіді) та доречна комунікаційна стратегія (сумарно не реалізовано п'ять вимог)</p>	74-79
	<p>Задовільне володіння проблематикою галузі</p> <p>Задовільна зрозумілість відповіді (доповіді) та доречна комунікаційна стратегія (сумарно не реалізовано сім вимог)</p>	70-73

Дескриптори НРК	Вимоги до знань, умінь, комунікації, автономності та відповідальності	Показник оцінки
	Часткове володіння проблематикою галузі Задовільна зрозумілість відповіді (доповіді) та комунікаційна стратегія з хибами (сумарно не реалізовано дев'ять вимог)	65-69
	Фрагментарне володіння проблематикою галузі Задовільна зрозумілість відповіді (доповіді) та комунікаційна стратегія з хибами (сумарно не реалізовано 10 вимог)	60-64
	Рівень комунікації незадовільний	<60

## 7 МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Формування здорового способу життя. Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів з дисциплін «Культура здоров'я», «Безпека життєдіяльності» (для студентів усіх спеціальностей)/ Уклад.: О.О. Яворська Н.В. Дибріна, Л.М. Чеберячко – Д.: ДВНЗ «НГУ» – 2012. – 44 с.

2. Методичні вказівки до самостійної роботи «Вивчення психофізіологічних аспектів безпеки життєдіяльності та параметрів працездатності людини» з дисципліни «Безпека Життєдіяльності»  
<http://aop.nmu.org.ua/ua/metodicki/bakalavr/bgd/lp/>

3. Методичні вказівки для самостійної роботи „Дія алкоголю на організм людини” з дисципліни “Безпека життєдіяльності” для студентів усіх спеціальностей) <http://aop.nmu.org.ua/ua/metodicki/bakalavr/bgd/lp.pdf>

## 8 РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

### Базові

1. Голінько В.І., Чеберячко С.І., Фесенко О.С. Валеологія. Основні засади здорового способу життя: Навч. посібник. – Д.: Національний гірничий університет, 2018. – 129 с.

### Допоміжні

1. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. – М.: Флинта: Наука. – 2002. – 416 с.

2. Пістун І.П. Безпека життєдіяльності: Навчальний посібник. – Суми: ВТД „Університетська книга”. – 2003. – 301 с.

3. Квик Джеймс Кэмпбелл, Купер Кэрри Л., Квик Джонатан Д., Гейвин Джоанна Х. Здоровье руководителя: Глазами газеты «Financial Time» / Перев. с англ. – Днепропетровськ: Баланс-Клуб. – 2003. 208 с.

## 15. Інформаційні ресурси

1 <http://do.nmu.org.ua/course/view.php?id=203>.

- 2 <http://www.fssu.gov.ua> - Офіційний сайт Фонду соціального страхування України.
- 3 <http://www.rada.gov.ua> - Офіційний веб-сайт Верховної Ради України.
- 4 <http://base.safework.ru/iloenc> - Энциклопедия по охране и безопасности труда МОТ.
- 5 <http://base.safework.ru/safework> - Библиотека безопасного труда МОТ.
- 6 <http://www.nau.ua> - Інформаційно-пошукова правова система «Нормативні акти України (НАУ)».

Навчальне видання

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«Культура здоров'я» для бакалаврів усіх спеціальностей

Розробник: Чеберячко Сергій Іванович

Підписано до друку 21.10.2017. Формат 30 × 42/4.  
Папір офсетний. Ризографія. Ум. друк. арк. 1,25.  
Обл.-вид. арк. 1,25. Тираж 100 прим. Зам. \_\_\_\_.

Підготовлено до виходу в світ  
у Національному технічному університеті  
«Дніпровська політехніка».  
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру ДК № 1842  
4960050, м. Дніпро, просп. Д. Яворницького, 19