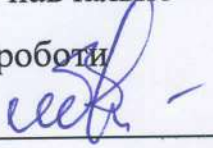


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА
Факультет технологій та дизайну
Факультет фізичного виховання, спорту та здоров'я

ЗАТВЕРДЖУЮ



Проректор з навчально -
методичної роботи


професор Роман ВЕРНИДУБ

» серпня 2025 р.

ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
для усіх спеціальностей університету

Київ - 2025

Розробники програми:

Світлана ШМАЛЄЙ, професор, доктор педагогічних наук, професор кафедри інженерії та технологій виробництва факультету технологій та дизайну Українського державного університету імені Михайла Драгоманова,

Володимир ШЕВЧЕНКО, кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри інженерії та технологій виробництва факультету технологій та дизайну Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

Олена ОМЕЛЬЧУК, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації факультету фізичного виховання, спорту та здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

Марина ЄВТУШОК, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту та здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

Тетяна БОНДАР, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту факультету фізичного виховання, спорту та здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

Рецензенти:

Наталія МІХАНОВСЬКА, доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри гігієни та соціальної медицини Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.

Олексій ТИМОШЕНКО, доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичного виховання, спорту та здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

Обговорено та рекомендовано до впровадження на засіданні Науково-методичної ради УДУ імені Михайла Драгоманова «27» серпня 2025 року, протокол № 14.

Затверджено на засіданні Вченої ради університету від «28» серпня 2025 року, протокол № 1.

I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма обов'язкової навчальної дисципліни «**Культура здоров'я особистості**» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти складена відповідно до освітніх програм підготовки фахівців усіх спеціальностей УДУ імені Михайла Драгоманова.

Мета навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни «**Культура здоров'я особистості**» є формування у здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти цілісної системи знань, умінь і навичок, спрямованих на збереження та зміцнення фізичного, психічного і соціального здоров'я, забезпечення безпеки життєдіяльності, готовності до дій у надзвичайних ситуаціях, а також розвиток відповідального ставлення до власного життя і здоров'я в умовах навчальної, професійної та повсякденної діяльності. У процесі вивчення дисципліни передбачається оволодіння основами охорони праці, цивільного захисту, долікарської підготовки та рухових технологій, формування навичок безпечної поведінки, надання першої допомоги, саморегуляції та використання рухової активності як ресурсу здоров'язбереження і підвищення життєстійкості особистості.

II. ОРІЄНТОВНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН

№ з/п	«Культура здоров'я особистості» 3 кредити ЄКТС 90 годин <i>ЗП 09</i>	Кількість годин (денна форма навчання)				Кількість годин (заочна форма навчання)			
		Аудиторні	лекції	Семінарські	СРС	Аудиторні	лекції	Семінарські	СРС
1	Разом:	30	16	14	60	10	6	4	80

III. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ЗА МОДУЛЯМИ І ТЕМАМИ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ТА ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ.

Тема 1.1 Категоріально-понятійний апарат з безпеки життєдіяльності, менеджмент безпеки, правове забезпечення та організаційно-функціональна структура захисту населення у НС.

Безпека людини, цивільна безпека, національна безпека. Таксономія, ідентифікація та квантифікація, класифікація та види небезпек. Характеристика небезпечних природних геологічних, гідрологічних, метеорологічних, пожежних процесів і явищ Вражаючі фактори, що ними формуються, характер їхніх проявів та наслідки, шляхи та засоби усунення та профілактики. Біологічні небезпеки. Вражаючі фактори біологічної дії.: Структурно-функціональна схема державного управління безпекою та захистом у НС в Україні. Система інструктажів та Програми підготовки населення до дій у НС. Спеціальні об'єктові навчання і тренування з цивільної безпеки.

Тема 1.2. Техногенні небезпеки та їх наслідки. Поведінкові реакції населення у НС.

Техногенні небезпеки та їх вражаючі фактори за генезисом, механізмом впливу та рівнем в залежності від масштабу, втрат та пошкоджень. Порядок надання населенню інформації про наявність загрози або виникнення НС, правил поведінки та способів дій в цих умовах.

Основи забезпечення пожежної безпеки підприємств, установ, організацій,

Джерела радіації та одиниці її вимірювання. Класифікація радіаційних аварій за характером дії і масштабами. Фактори, механізми та ознаки радіаційного впливу на людину. Режимы захисту населення та приміщень від проникнення радіоактивних речовин.

Класифікація небезпечних хімічних речовин за ступенем токсичності, здатності до горіння, впливом на організм людини. Захист приміщень від проникнення токсичних аерозолів. Організація дозиметричного й хімічного контролю. Алгоритм дії людини при НС.

Тема 1.3 Загальні питання охорони праці. Стандарти у галузі охорони праці. Організація охорони праці на підприємстві.

Сучасний стан охорони праці в Україні та за кордоном. Суб'єкти і об'єкти охорони праці. Основні терміни та визначення в галузі охорони праці. Законодавство України про охорону праці. Нормативно-правові акти з охорони праці (НПАОП): визначення, основні вимоги та ознаки. Структура НПАОП. Реєстр НПАОП.

Стандарти в галузі охорони праці. Система стандартів безпеки праці (ССБП). Міждержавні стандарти ССБП. Національні стандарти України з

охорони праці. Інструкції з охорони праці. Розробка та затвердження актів з охорони праці, що діють в організації.

Державне управління охороною праці, державний нагляд і громадський контроль за охороною праці Система державного управління охороною праці в Україні. Структура, основні функції і завдання управління охороною праці в організації. Комісія з питань охорони праці підприємства. Основні завдання та права комісії. Регулювання питань охорони праці у колективному договорі. Атестація робочих місць за умовами праці. Навчання та інструктажі з питань охорони праці.

Тема 1.4 Основи фізіології та гігієни праці, виробнича безпека. Профілактика травматизму та професійних захворювань.

Основи фізіології та гігієни праці. Втома. Чинники, що визначають санітарно-гігієнічні умови праці. Санітарно - гігієнічні вимоги до планування і розміщення виробничих і допоміжних приміщень Класи шкідливості підприємств за санітарними нормами. Вимоги охорони праці до розташування виробничого і офісного обладнання та організації робочих місць.

Виробничі травми, професійні захворювання, нещасні випадки виробничого характеру. Основні заходи по запобіганню травматизму та професійним захворюванням.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. ДОЛІКАРСЬКА ПІДГОТОВКА.

Тема 2.1. Основи долікарської допомоги та алгоритм дій при невідкладних станах.

Поняття долікарської допомоги та її значення. Правові та етичні аспекти надання допомоги. Принципи безпеки рятувальника. Алгоритм дій при надзвичайних ситуаціях (оцінка стану, виклик допомоги). Первинний огляд постраждалого (свідомість, дихання, кровообіг).

Тема 2.2. Серцево-легенева реанімація та допомога при порушеннях дихання.

Ознаки клінічної смерті. Базова серцево-легенева реанімація у дорослих

Використання автоматичного зовнішнього дефібрилятора (АЗД). Надання допомоги при асфіксії, утопленні. Допомога при попаданні стороннього тіла в дихальні шляхи.

Тема 2.3. Долікарська допомога при травмах, кровотечах та ушкодженнях.

Види травм (механічні, термічні, хімічні). Кровотечі: класифікація та способи зупинки. Переломи, вивихи, розтягнення: перша допомога. Рани та правила їх обробки. Імобілізація та транспортування постраждалого

Тема 2.4. Долікарська допомога при невідкладних станах і надзвичайних ситуаціях.

Невідкладні стани (втрата свідомості, судоми, інсульт, інфаркт). Отруєння та алергічні реакції. Опіки, обмороження, тепловий та сонячний удари. Особливості надання допомоги в умовах НС. Психологічна підтримка постраждалих.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III. РУХОВІ ТЕХНОЛОГІЇ

Тема 3.1. Рухова активність як основа культури здоров'я особистості.

Поняття рухової активності та рухових технологій. Гіподинамія як глобальна проблема сучасної молоді. Фізіологічні та психоемоційні ефекти рухової активності. Рух як фактор профілактики професійних і навчальних ризиків. Рекомендації ВООЗ щодо рухової активності для студентської молоді

Тема 3.2. Рухові технології в повсякденному житті студента.

Побутова, навчальна та рекреаційна рухова активність. Активні перерви та рухові паузи під час навчання. Ергономіка рухів у навчальному середовищі. Рухова профілактика перевтоми та стресу. Використання цифрових фітнес-застосунків і трекерів активності

Тема 3.3. Оздоровчі рухові технології та безпечна рухова діяльність.

Оздоровчі види рухової активності (ходьба, фітнес, йога, пілатес тощо). Принципи безпечного виконання фізичних вправ. Рух як засіб профілактики порушень опорно-рухового апарату. Розминка, заминка, самоконтроль під час занять. Протипоказання та індивідуальні обмеження.

Тема 3.4. Рухові технології у стресостійкості та психоемоційному здоров'ї.

Вплив руху на нервову систему та емоційний стан. Рухові технології для зниження тривожності. Дихальні вправи та релаксаційні техніки. Рух як інструмент саморегуляції. Формування здоров'язбережувальної поведінки.

IV. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Березуцький В. В., Васьковець Л. А., Вершиніна Н. П. та ін. Безпека життєдіяльності : навчальний посібник / за ред. проф. В. В. Березуцького. – Харків : Факт, 2022. – 348 с.
2. Білоус Т. Л. Долікарська допомога : навчальний посібник. – Суми : Видавничо-виробниче підприємство «Мрія», 2020. – 148 с.
3. Воловик Н. Оздоровчий фітнес : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. – 297 с.
4. Воловик Н. Основи фітнес-йоги : навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. – 162 с. – URI: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/43463>
5. Воловик Н. Пілатес : навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти : електронне видання. – Київ : Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2023. – 183 с.
6. Воловик Н. Фітнес-йога для здоров'я попереку : навчально-методичний посібник для студентів закладів вищої освіти. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. – 68 с. – URI: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/47184>
7. Воловик Н. Фітнес-йога для правильної постави : навчально-методичний посібник для студентів закладів вищої освіти. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. – 76 с. – URI: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/47185>
8. Волянський П. Б., Гринзовський А. М., Гур'єв С. О. та ін. Домедична допомога на місці події : практичний посібник / за заг. ред. П. Б. Волянського, С. О. Гур'єва. – Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2020. – 224 с.
9. Гогіташвілі Г. Г., Лапін В. М. Основи охорони праці : навчальний посібник. – 4-те вид., стер. – Львів : Новий Світ, 2018. – 220 с.
10. Зеркалов Д. В. Охорона праці в галузі : навчальний посібник. – Київ : Основа, 2021. – 551 с.
11. Ляшевич А. М., Лупаїна І. С., Гарлінська А. М., Левчук Л. І. Долікарська медична допомога : навчальний посібник. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. – 224 с.
12. Слободяник Г. І. Екстрена та невідкладна медицина. Перша долікарська та лікарська допомога : підручник. – 2-ге вид. – Київ, 2021. – 168 с.
13. Федонюк Я. І., Грушко В. С., Федонюк Л. Я., Пришляк А. М., Ющак М. В. Основи медичних знань та долікарської допомоги : підручник для студентів вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації / за ред. В. С. Грушка. – Львів : Новий Світ-2000, 2020. – 590 с.
14. Шевченко В. В. Безпекова складова в процесі організації роботи з охорони праці у вищих закладах освіти // Освітньо-науковий простір : науковий журнал. – 2024. – Вип. 7 (2). – Т. 1. – С. 168. – DOI: [https://doi.org/10.31392/ONP.2786-6890.7\(2\)/1.2024.14](https://doi.org/10.31392/ONP.2786-6890.7(2)/1.2024.14)

15. Шмалей С. В. Психолого-педагогічні аспекти формування безпечної професійної поведінки в системі освіти // Педагогічний альманах. – Херсон, 2018. – Вип. 40. – С. 98–102. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pedalm_2018_40_16
16. Шмалей С. В., Редька І. В., Корженевський С. В. Формування культури здоров'я учнів загальноосвітньої школи // Актуальні питання громадського здоров'я та екологічної безпеки України (XXI Марзеєвські читання) : матеріали наук.-практ. конф. з міжнар. участю (23–24 жовтня 2025 р., м. Київ). – Київ, 2025. – Вип. 25. – С. 179–180. URL: https://health.gov.ua/wp-content/uploads/2025/10/XXI_Marzieiev-readings_2025_Proceedings.pdf
17. Юденко О. В. (уклад.) Інноваційні технології фізичного виховання і спорту : навчальний посібник. – Київ : Національний університет оборони України, 2024. 360 с.
18. Pryimakov O, Prysiazniuk S, Korobeinikov G, Oleniev D, Polyvaniuk V, Mazurok N, Omelchuk O. Improvement of students' physical fitness in physical education classes using CrossFit means. *Physical Education of Students*, 2023;27(2):71–81. <https://doi.org/10.15561/20755279.2023.0203>
19. Pryimakov O, Sawczuk M, Korobeinikov G, Mazurok N, Omelchuk O. Intra- and intergroup interrelations of parameters of physical development structure and speed-strength fitness of highly skilled combat athletes. *Physical Education of Students*, 2025;29(1):13–26 <https://doi.org/10.15561/20755279.2025.0102>

ВИТЯГ
з протоколу
засідання Науково-методичної ради
Факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я

УДУ імені Михайла Драгоманова

№ 5 від 10 червня 2025 року

ПРИСУТНІ: Масенко Л.В., Подгаєцький А.В., Омельчук О.В.,
Євтушок М.В., Касіч Н.П.

СЛУХАЛИ: Про затвердження програми обов'язкової навчальної дисципліни «Культура здоров'я особистості» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти складеної відповідно до програми підготовки фахівців усіх спеціальностей УДУ імені Михайла Драгоманова.

ВИСТУПИЛИ: Розробники програми:

Світлана ШМАЛЄЙ, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри інженерії та технологій виробництва факультету технологій та дизайну Українського державного університету імені Михайла Драгоманова,

Володимир ШЕВЧЕНКО, кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри інженерії та технологій виробництва факультету технологій та дизайну Українського державного університету імені Михайла Драгоманова,

Олена ОМЕЛЬЧУК, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти і фізичної рекреації факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова,

Марина ЄВТУШОК, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова,

Тетяна БОНДАР, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

Рецензенти:

Наталія МІХАНОВСЬКА, доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри гігієни та соціальної медицини Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.

Олексій ТИМОШЕНКО, доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

УХВАЛИЛИ: Затвердити програму обов'язкової навчальної дисципліни «Культура здоров'я особистості» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти усіх спеціальностей УДУ імені Михайла Драгоманова.

Голова Науково-методичної ради к.п.н., доцент

Лариса МАСЕНКО

Секретар, к.п.н.

Наталія КАСІЧ

ВИТЯГ
з протоколу
засідання Вченої ради
факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я
№ 11 від 25 червня 2025 року

Присутні: 20 з 22 членів Вченої ради.

СЛУХАЛИ: Про затвердження програми обов'язкової навчальної дисципліни «Культура здоров'я особистості» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти усіх спеціальностей УДУ імені Михайла Драгоманова.

ВИСТУПИЛИ: голова НМР факультету к.п.н., доцент Масенко Л.В. зазначила, що програма розглянута на засіданні НМР факультету та рекомендована до затвердження.

УХВАЛИЛИ Затвердити програму обов'язкової навчальної дисципліни «Культура здоров'я особистості» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти усіх спеціальностей УДУ імені Михайла Драгоманова.

Голова Вченої ради,
професор



Олексій ТИМОШЕНКО

Секретар



Тетяна БОНДАР

Рецензія
на програму обов'язкової навчальної дисципліни
«Культура здоров'я особистості» для здобувачів першого (бакалаврського)
рівня вищої усіх спеціальностей УДУ імені Михайла Драгоманова

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 3 кредити ЄКТС, 90 годин, із них – 16 лекційні, 14 семінарські заняття, 60 самостійна робота студентів.

Програма обов'язкової навчальної дисципліни «Культура здоров'я особистості», авторами якої є доктор педагогічних наук, кандидата біологічних наук професор Шмалей С.В., кандидат педагогічних наук Шевченко В.В., кандидат педагогічних наук, доцент Омельчук О.В., кандидат педагогічних наук, доцент, Євтушок М.В. кандидат, педагогічних наук, доцент Бондар Т.К. має всі необхідні структурні компоненти. Метою викладання освітнього компоненту «Культура здоров'я особистості» є формування у здобувачів освіти осмисленого та відповідального відношення до стану свого здоров'я через надання знань, умінь, здоров'язбережувальних компетентностей які б сприяли охороні здоров'я, забезпечували отримання знань щодо надання першої медичної допомоги в загрозливих ситуаціях, догляду за хворими та потерпілими; формуванню здорового способу життя з метою виховання здорової, всебічно розвинутої, фізично досконалої людини готової до праці та захисту своєї Батьківщини.

Основними завданнями вивчення освітнього компоненту «Культура здоров'я особистості» є засвоєння здобувачами освіти теоретичних знань та практичних умінь з надання долікарської допомоги; набуття здобувачами освіти знань, умінь вирішувати завдання збереження життя, здоров'я та працездатності працівників у різних сферах професійної діяльності; формування у здобувачів вищої освіти системи знань зі здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, подальшої трудової діяльності; зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку особистості, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, підвищення життєстійкості особистості.

Вважаємо, що програма обов'язкової навчальної дисципліни «Культура здоров'я особистості» відповідає сучасним вимогам для підготовки майбутніх фахівців освітнього ступеня бакалавр. Рецензована програма може використовуватись в освітньому процесі підготовки майбутніх бакалаврів, яка здійснюється у закладах вищої освіти.

Професор кафедри
теорії та методики фізичного виховання,
факультету фізичного виховання,
спорту та здоров'я
УДУ імені Михайла Драгоманова

Олексій ТИМОШЕНКО

Підпис Олексія Тимошенка
засвідчую - цров. факівсень в/к
Гуменко А.І. [підпис]

РЕЦЕНЗІЯ
на програму обов'язкової навчальної дисципліни
«Культура здоров'я особистості»
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
(укладачі - професор, д.п.н., к.б.н.
Шмалей С. В., професор, к.п.н. Шевченко В. В.)

З метою формування культури здоров'я та основ безпекової поведінки здобувачів вищої освіти Українського державного університету імені Михайла Драгоманова створено програму освітнього компоненту «Культура здоров'я особистості», яка системно та цілісно поєднує модулі безпекового та оздоровчого змісту (обсяг - 90 год., 3 кредити ECTS).

У навчальній програмі «Культура здоров'я особистості» чітко обґрунтовано мету, предмет, завдання, рівні, результати та компетентності, які набуває здобувач вищої освіти. Наскрізною стратегічною метою програми визначено формування безпекової оздоровчої культури кожного здобувача вищої освіти.

У структурі програми представлені модулі безпеки життєдіяльності, безпеки праці, цивільної безпеки, долікарської медичної допомоги та оздоровче - рекреаційної рухової активності.

Автори обґрунтовано формують базові засади безпеки життєдіяльності, визначаючи систему безпекових знань та вмінь, а саме: категоріально- понятійний апарат з безпеки життєдіяльності; таксономія небезпек; ризик, як кількісна оцінка небезпек; природні загрози, характер їхніх проявів та дії на людей, тварин, рослин, об'єкти економіки; техногенні небезпеки та їхні наслідки, типологія аварій на потенційно-небезпечних об'єктах (пожежна, радіаційна, хімічна безпека); соціально-політичні небезпеки, їхні види та особливості; соціальні та психологічні чинники ризику; поведінкові реакції населення у надзвичайних ситуаціях; застосування ризик-орієнтованого підходу для побудови імовірнісних структурно-логічних моделей виникнення та розвитку надзвичайних ситуацій; менеджмент безпеки, правове забезпечення та організаційно-функціональна структура захисту населення у надзвичайних ситуаціях і за умов військових дій.

У програмі приділено доцільну увагу загальним питанням охорони праці, розкрито правові та організаційні основи охорони праці, державне управління охороною праці, державний нагляд і громадський контроль за охороною праці; організацію охорони праці на підприємстві; особливості профілактики травматизму та професійних захворювань; навчання з питань охорони праці; основи фізіології та гігієни праці: повітря робочої зони, вібрація, освітлення виробничих приміщень шум, ультразвук та інфразвук, електромагнітні поля та випромінювання (іонізуюче, випромінювання радіочастотного діапазону та оптичного діапазону), представлено санітарно - гігієнічні вимоги до

планування і розміщення виробничих і допоміжних приміщень, основи виробничої безпеки (електробезпека, пожежна), профілактика на виробничих об'єктах.

Враховуючи актуальні обставини військових дій в Україні, загрози та виклики надзвичайних ситуацій, укладачі глибоко розкривають систему управління цивільним захистом; характеристики сил цивільного захисту, аварійно-рятувальної техніки та обладнання служб цивільного захисту; підготовку органів управління та сил цивільного захисту до дій за призначенням, організацію і проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт при ліквідуванні надзвичайних ситуацій на транспорті; у наслідок пожеж та вибухів; в умовах викидання (загрози викидання) небезпечних хімічних і радіаційних речовин; унаслідок раптового руйнування будівель і споруд, аварій в енергетичних системах та системах життєзабезпечення, під час ліквідування надзвичайних ситуацій природного характеру.

Вважаю необхідним відзначити, що в навчальній програмі «Культура здоров'я особистості» запропоновано і ретельно структуровано як теоретичні, так і практико-орієнтовні складові надання долікарської медичної допомоги, де розглядаються загальні питання оцінки та збереження здоров'я, етіологія, патогенез, клінічна картина, профілактика захворювань та травм життєво важливих органів та систем, питання соціально-небезпечних інфекційних та венеричних захворювань. Особлива увага приділяється оволодінню знаннями та уміннями щодо надання долікарської медичної допомоги в невідкладних станах при травмах, нещасних випадках, отруєннях, інфекційних захворюваннях.

З метою відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращання якості життя в навчальну програму «Культура здоров'я особистості» введено ознайомлення з сучасними технологіями організованої рухової активності різних груп населення під час дозвілля. Даний розділ програми охоплює наступну низку питань: теорія та технології рекреаційно-оздоровчої рухової активності; технології оздоровче-рекреаційної рухової активності як соціальне явище; класифікація програм оздоровче-рекреаційної рухової активності; структура і зміст фітнес-програм, технології впровадження серед населення; технології рухової активності аеробної спрямованості; фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв та засновані на оздоровчих видах гімнастики; організація спортивних змагань з оздоровче-рухової активності

Навчальна програма «Культура здоров'я особистості» має міждисциплінарний характер і поєднує педагогічний, медико-психологічний, соціальний, інженерно-технологічний, оздоровче-рекреаційний та нормативно-правовий компоненти.

Враховуючи зазначене вище, вважаю, що навчальна програма «Культура здоров'я особистості» (укладачі – Шмалей С.В., Шевченко В.В.) за актуальністю, науково-педагогічною новизною та соціальною значущістю, змістом, структурою, тематичним плануванням, практичною спрямованістю, джерелознавчим підґрунтям відповідає вимогам до навчальних програм вищих навчальних закладів і може бути рекомендована до впровадження в освітній процес.

Доктор медичних наук,
старший науковий співробітник,
завідувач кафедри гігієни та
соціальної медицини

Харківського національного
університету імені В.Н. Каразіна

Наталія МІХАНОВСЬКА

Підпис Наталії Міхановської підтверджую
Ст. інспектор Шереметова

