

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:

Декан факультету інтегрованих  
технологій і обладнання

 О.Г.Гринь

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 р.

Гарант освітньо-професійної  
програми, к.н.ф.в. і с., доцент

 С. О. Черненко

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 р.

Розглянуто і схвалено на засіданні  
кафедри фізичного виховання і спорту  
Протокол № 21 від 30.08.2024 р.

В.о.завідувача кафедри

 С. О. Черненко

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 р.

### **Робоча програма навчальної дисципліни**

**«Основи теорії здоров'я та здорового способу життя»**

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Кошева Л.В., к.п.н., доцент кафедри фізичного виховання і спорту

Краматорськ – Тернопіль  
2024 р.

## 1. Опис навчальної дисципліни

Показники		Характеристика навчальної дисципліни
денна на базі ПЗСО	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	денна на базі ПЗСО
Кількість кредитів	ОПП Фізична культура і спорт	Обов'язкова
4		
Загальна кількість годин		
120		
Модулів	Професійна кваліфікація: бакалавр з фізичної культури і спорту	Рік підготовки
1		4
Змістових модулів		Семестр
2		8а, 8б
Індивідуальне навчальне завдання (реферат)	Освітньо-кваліфікаційний рівень: перший (бакалаврський)	Лекції
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4/4 самостійної роботи студента – 6/6		26
		Практичні
		26
		Самостійна робота
		68
	Вид контролю	
		Іспит 8б

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить для денної форми навчання - 4 / 4

## 2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

Програма вивчення навчальної дисципліни «Основи теорії здоров'я та здорового способу життя» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів за спеціальністю 017 «Фізична культура та спорт»), має прикладний характер і базується на знаннях таких фундаментальних дисциплін, як: «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Фізіологія людини та рухової активності», забезпечує послідовність та взаємозв'язок з дисциплінами «Теорія і методика дитячо-юнацького спорту», «Адаптивний спорт», «Спортивні споруди і обладнання», «Олімпійський і професійний спорт», та передбачає інтеграцію викладання з навчальними дисциплінами в процесі подальшого їх вивчення.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Загальна теорія здоров'я.
2. Формування здорового способу життя.

**Метою дисципліни є :** формування у здобувачів освіти осмисленого, відповідального відношення до свого здоров'я через засвоєння сучасних наукових знань про здоров'я та здоровий спосіб життя, традиційних та інноваційних технологій, а також моделей оздоровлення; загальних уявлень про критерії фізичного і психічного здоров'я людини, основ раціонального харчування.

**Завдання дисципліни передбачає:**

- методичні  
формування знань, вмінь і навичок дотримуватися основних принципів здорового способу життя та пропаганда його засобами просвітницької діяльності серед населення;

- пізнавальні  
засвоєння закономірностей формування, збереження та зміцнення індивідуального здоров'я людини,;

- практичні  
засвоєння методик дослідження індивідуального здоров'я людини та профілактики хвороб і девіантної поведінки.

**Програмні компетентності:**

**Загальні компетентності (ЗК) :**

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

**Фахові компетентності спеціальності (ФКС) :**

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення;
- здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують;
- здатність зміцнювати здоров'я людини завдяки використанню рухової активності, раціонального харчування, здорового способу життя;
- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

**Програмні результати навчання (ПРН)**

- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи

- серед різних груп населення;
- обґрунтовувати вибір заходів із фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту ;
  - використовувати засвоєні уміння й навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

### 3. Програма та структура навчальної дисципліни Денна форма навчання на базі ПЗСО

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями 8 а								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Сам. робота	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Індивідуальні зан									
Консультації									
Модулі	Зм.М1								
Контроль по модулю									к;

### Денна форма навчання на базі ПЗСО

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями 8б семестрі							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Лекції	2	–	2	–	2	–	2	–
Практ. роботи	–	2	–	2	–	2	–	2
Сам. робота	4	4	4	4	4	4	4	4
Індивідуальні зан								
Консультації								
Модулі	Зм.М2							
Контроль по модулю								к

## 4 Лекції

### Змістовий модуль 1 Загальна теорія здоров'я.

#### Тема 1.1 Вступ до дисципліни «Основи теорії здоров'я та здорового способу життя». Поняття про здоров'я і аналіз його критеріїв.

Зміст теми: Вступ до дисципліни «Основи теорії здоров'я та здорового способу життя». Поняття здоров'я за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) та інших інституцій. Фізичне, психічне, духовне, соціальне здоров'я. Стан здоров'я, стан хвороби, “3-й стан”. Культура здоров'я, безпека життєдіяльності. Показники здоров'я людини й та тривалості життя у світі, в Україні, в регіоні.

Література [8,10-12.]

### **Тема 1.2 Валеологічні аспекти адаптації.**

Зміст теми: Поняття про адаптацію. Основні види адаптації. Стадії адаптації. Взаємозв'язок між поняттям «адаптація» і «здоров'я». Поняття про адаптивні типи.

Література: [1-2,4,8,10-11.]

### **Тема 1.3 Загартовування**

Зміст теми: Поняття загартовування та його основне значення. Основні принципи загартовування. Загартовування повітрям. Біологічна дія сонця. Загартовування водою. Загартовування ходінням босоніж.

Література [2,5,7,8-9,11]

### **Тема 1.4 Біоритми**

Зміст теми: Поняття «біоритми» та «гомеостаз». Зв'язок факторів зовнішнього середовища з формуванням біоритмів. Види біоритмів. Механізми формування біоритмів. Циркадійні біоритми. Біоритмологічні типи. Сезонні біоритми. Зв'язок між біоритмами і працездатністю людини. Біологічний годинник

Література [2-3,5,8-9,11.]

### **Тема 1.5 Імунна система і здоров'я**

Зміст теми: Визначення поняття «імунітет» та «імунна система». Види імунітету. Механізми захисту організму. Неспецифічний імунітет. Специфічний імунітет. Ознаки ослаблення імунітету. Імунітет і здоров'я

Література [2-3,5,8,11.]

### **Тема 1.6 Раціональне харчування**

Зміст теми: Раціональне харчування. Харчові речовини. Білки. Жири. Вуглеводи. Водний і мінеральний обмін. Вітаміни. Вегетаріанство. Голодування.

Література [1,5,9,10-11.]

### **Тема 1.7 Природа психічної діяльності людини**

Зміст теми: Психіка людини. Психофізіологічна типологія людини. Неврози. Функціональна асиметрія головного мозку. Змінені стани свідомості: сон, його фази; теорії і механізми сну; сновидіння; патологічні форми сну; гіпноз.

Література [3,5,8.]

## **Тема 1.8 Емоції і здоров'я**

Зміст теми: Історичний нарис про стрес. Стадії розвитку стресової реакції. Стресогенні фактори. Конструктивний і деструктивний стрес. Захворювання, пов'язані зі стресом. Основні методи подолання стресу. Релаксація; Концентрація як метод боротьби зі стресом; Ауторегуляція подиху; Аутотренінг.

Література [3,5,8.]

## **Тема 1.9 Соціальна складова здоров'я**

Зміст теми: Наркоманія. Тютюнокуріння.

Алкоголізм. Література [3,5-6,8.]

## **Література до змістовного М1**

1. Амосов Н.М. Моя система здоров'я /Н.М.Амосов // – К.: Здоров'я. 1997. – 56 с.
2. Апанасенко Г.Л. Санологія (медичні аспекти валеології) [підручник]/Г.Л.Апанасенко, Л.А.Попова, А.В.Магльований. – Київ-Львів, 2011. – 303 с.
3. Бобрицька В.І. Валеологія: [навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: В 2ч.] /В.І.Бобрицька, М.В.Гриньова та ін.; за ред. В.І.Бобрицької. - Полтава: Скайтек, 2000. - Ч.І - 146 с.
4. Булич Е.Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології / Е.Г.Булич. - К.: ІЗМН, 1997. - 224 с.
5. В.І.Бобрицької. - Полтава: Скайтек, 2000. - Ч.І - 146 с.
6. Грибан В.Г. Валеологія: [підручник] /В.Г.Грибан.- К.:Центр учбової літератури, 2008.- 214 с.- Грибан В.Г. Валеологія: [підручник] /В.Г.Грибан.- К.:Центр учбової літератури, 2008.- 214 с.
7. Грушко В.С. Основи здорового способу життя.[ навч. посіб. з курсу
8. «Валеологія»] / В.С.Грушко. - Тернопіль: СМП «Астон», 1999.-368 с.
9. Іващук Л.Ю. Валеологія. [Навчальний посібник] /Л.Ю.Іващук, С.М.Онишкевич. – Тернопіль: Навчальна книга-Богдан,2010.-400 с.
- 10.Плахтій П.Д. Вікова фізіологія і валеологія: [навч. посібник] / П.Д.Плахтій, С.В.Страшко, В.К.Підгірний. – Кам'янець-Подільський,2010. – 308 с.
- 11.Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я :[Навчальний посібник для студ. вищ.навч.закл.]/ М.Ф.Хорошуха, О.О.Приймаков, В.Г.Ткачук. –К.:НПУ імені М.П.Драгоманова,2009.-372 с.
- 12.Цимбал Н.М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я:[навч.-метод.посібник] / Н.М.Цимбал.- Тернопіль: «Навчальна книга– Богдан», 2005.-168 с.

## **Змістовий модуль 2 Формування здорового способу життя**

**Тема 2.1 Теоретичні засади формування здорового способу життя** Зміст теми: Здоровий спосіб життя та його критерії (рівень життя, якість та

стиль життя). Складові здорового способу життя. Зміст діяльності щодо формування здорового способу життя. Передумови покращення здоров'я. Напрями формування здорового способу життя. Класифікація сучасних оздоровчих технологій.

Література [5-6,11]

### **Тема 2.2 Основні оздоровчі системи фізичного розвитку**

Зміст теми: Унікальна система Джозефа Пілатеса Системи Амосова: «Режим здоров'я» та “1000 рухів”. Система «Бодіфлекс». Методика оздоровчих занять бігом за Артуром Лідьярдом. Профілактико-відновна гімнастика Ф.Т. Ткачова

Література [1,6]

### **Тема 2.3 Технології оздоровчого харчування**

Зміст теми: Програми здоров'я Ханса Моля. Методика оздоровчого харчування Мішеля Монтиньяка. Роздільне харчування і здоров'я. Система американських дієтологів Джеймса і Пітера Д'адамо

Література [6]

### **Тема 2.4 Оздоровчі методики загартування**

Зміст теми: Методика А. Залманова. Методика С.Кнейппа. Методика загартування П.Іванова. Нетрадиційні системи загартування

Література [1,3,7,]

### **Література до змістовного М2**

1. Грибан В.Г. Валеологія: підручник. – К. : Центр учбової літератури, 2008.– 214 с. 2. Мойсеюк В. П. Сучасні підходи до вивчення феномену культури здоров'я. – Тернопіль : Богдан, 2012. – 125 с.
2. Іващук Л.Ю. Валеологія. [Навчальний посібник] /Л.Ю.Іващук, С.М.Онишкевич. – Тернопіль: Навчальна книга-Богдан,2010.-400 с.
3. Кісіль З. Р. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів IV Всеукраїнської науковопрактичної конференції (18 жовтня 2019 року) / уклад. З. Р. Кісіль. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2019. –312 с.
4. Мойсеюк В. П. Сучасні підходи до вивчення феномену культури здоров'я. – Тернопіль : Богдан, 2012. – 125 с.
5. Микола Амосов: / М. П. Згурська; пер. з рос. Л. Кіцила. — Харків: ПЕТ, 2015. — 127 с
6. Огнистий А.В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі системи (короткий довідник). – Тернопіль: СМТ «ТАЙП», 2009. –78 с.
7. Пересічний М. І. Харчування людини і сучасне довкілля: теорія і практика : монографія / М. І. Пересічний, В. Н. Корзун, М. Ф. Кравченко. – К. : КНТЕУ, 2005. – 526 с.
8. Петровський Н. В. Роздільне харчування. - Львів.: Синергія, 2009
9. С.Кнейпп С. Моє водолікування. – Репринт. вид. – К.: МПІП «ЛАН»

1993. – 352 с.

10. Страшко С. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу / за ред. С. В. Страшка : Навчально-методичний посібник для викладачів валеології, основ медичних знань та безпеки життєдіяльності, вчителів основ здоров'я, студентів вищих педагогічних навчальних закладів. – 2-ге видання, перероблене і доповнене. – К. : Освіта України, 2006. – 260 с.
11. Томіліна Ю.І. Програмування занять пілатесом з жінками першого зрілого віку : автореф. дис ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення”/Ю.І. Томіліна ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України.– Київ, 2017.– 24

## 5. Практичні заняття

*Мета* проведення практичних (семінарських) занять спрямована на отримання навичок оцінювати функціональний стан організму, фізичну підготовленість та вільно володіти методиками оздоровлення

Внаслідок практичних (семінарських) занять студенти повинні *уміти*:

- практично використовувати методи та засоби впливу гігієнічних чинників на стан здоров'я людей різного віку; прогнозувати санітарно-гігієнічну ситуацію на найближчу та віддалену перспективи;
- володіти знаннями про теоретичні основи та методологічні особливості застосування системного підходу у вивченні валеології, науки яка стосується наукових знань про формування, збереження, зміцнення, відновлення та передачу здоров'я наступним поколінням;
- володіти методами і прийомами визначення рівня фізичного розвитку і функціонального стану організму, чинників, що сприяють проявам патологічних процесів;
- вміти аналізувати причини і фактори підвищеного впливу на суспільство, зокрема на молодь, наркотичних речовин і наслідки їхньої дії на особистість;
- володіти методикою формування здорового способу життя, системне відстеження індивідуального самопочуття, індивідуальне та групове приєднання до цілеспрямованих ефективних зусиль на життєзабезпечення.

### Змістовий модуль 1 Загальна теорія здоров'я.

**Практичне заняття №1. Тема 1.1 Вступ до дисципліни «Основи теорії здоров'я та здорового способу життя». Поняття про здоров'я і аналіз його критеріїв.**

**Мета заняття** : сформуванню уявлення про дисципліну «Основи теорії здоров'я та здорового способу життя», про поняття здоров'я за



визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) та інших інституцій, про фізичне, психічне, духовне, соціальне здоров'я, про стан здоров'я, стан хвороби, "3-й стан", культуру здоров'я, безпеку життєдіяльності, показники здоров'я людини та тривалості життя у світі, в Україні, в регіоні.

### **Задачі та зміст роботи:**

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання.

1. Дати визначення мети навчальної дисципліни «Основи теорії здоров'я та здорового способу життя»
  2. Якими вагомими категоріями визначається поняття "величина здоров'я"
  3. Дати визначення визначення поняття "здоров'я (ВООЗ)
  4. Від чого залежить стан і рівень здоров'я людини?
  5. На які групи згідно до стану здоров'я можна розподілити населення?
  6. Який розподіл населення згідно до адаптаційних можливостей організму ?
  7. Дати визначення фізичного здоров'я людини.
  8. Дати визначення психічного здоров'я.
  9. Дати визначення духовного здоров'я.
  10. Охарактеризуйте соціальне здоров'я.
  11. Які стани здоров'я ви знаєте?
  12. Які фактори впливають на здоров'я по Петленко В.П. (1998)
  13. Дати визначення поняття культури здоров'я
- II. Розкрийте зміст понять:  
здоров'я, фізичне, психічне, духовне, соціальне, генетичне здоров'я, хвороба, культура здоров'я.

III. Підготуйте реферат на задану тему. Література: [ 5, 9-10,14-17]

### **Практичне заняття №2. Тема 1.2 Валеологічні аспекти адаптації**

#### **Мета заняття :**

сформуванню уявлення про адаптацію, основні види адаптації, стадії

адаптації. взаємозв'язок між поняттям «адаптація» і «здоров'я», поняття про адаптивні типи.

### **Задачі та зміст роботи:**

I. Проаналізувати зміст лекції. Дати відповіді на такі запитання: 1. Дайте визначення та охарактеризуйте поняття адаптація.

2. Взаємозв'язок яких механізмів регуляції лежить в основі адаптації.
3. Охарактеризуйте адаптацію як процес и як результат.
4. Які види адаптивних змін ви знаєте?
5. Дайте визначення поняття загальний адаптаційний синдром.

6. Розкрийте зміст стадій розвитку адаптації.
  7. Які ознаки досягнення адаптації ви знаєте?
  8. Охарактеризуйте три параметри адаптації
  9. Що є причиною розгортання процесу адаптації? II. Розкрийте зміст понять: адаптація, термінова, кумулятивна, спадкова, стадія тривоги, стадія резистентності.
- III. Підготуйте реферат на задану тему. Література: [1-2,4,8,15-16]

### **Практичне заняття №3. Тема 1.3**

#### **Загартовування. Мета заняття :**

сформуванню уявлення про загартовування та його основне значення, основні

принципи загартовування, загартовування повітрям, біологічну дію сонця, загартовування водою.

#### **Задачі та зміст роботи:**

I. Проаналізувати зміст лекції. Дати відповіді на такі запитання:

1. Дайте визначення поняття загартовування.
2. Яке значення має загартовування
3. Охарактеризувати основні принципи загартовування.
4. Особливості загартовування повітрям.
5. Які види повітряних ван ви знаєте?
6. Від чого залежить біологічна дія сонячних променів на

організм людини ?

7. Охарактеризувати вплив ультрафіолетового опромінення на організм людини.

8. Особливості впливу води на організм людини.
9. Які види водних процедур ви знаєте
10. Проаналізувати прискорений засіб загартовування
11. Доведіть користь від ходіння

босоніж. II. Розкрийте зміст понять:

загартовування, основні принципи загартовування, самоконтроль, загартовування повітрям, ходіння босоніж.

#### **III. Підготуйте реферат на**

задану тему. Література [2,5,7,9-10,12-13]

### **Практичне заняття №4. Тема 1.4**

#### **Біоритми Мета заняття :**

сформуванню уявлення про поняття «біоритми» та «гомеостаз», зв'язок факторів зовнішнього середовища з формуванням біоритмів, види біоритмів, механізми формування біоритмів, циркадійні біоритми, біоритмологічні типи, сезонні біоритми, зв'язок між біоритмами і працездатністю людини, біологічний годинник

#### **Задачі та зміст роботи:**

I. Проаналізувати зміст лекції. Дати відповіді на такі запитання:

1. Розкрити поняття біологічні ритми людського організму.

2. Розкрити поняття «циркадні ритми».
3. Розкрити поняття «гормон ночі» – мелатонін.
4. Розкрити поняття «гормон пробудження» – кортизол.
5. Розкрити поняття хронотипу «жайворонки».
6. Розкрити поняття хронотипу «сови».
7. В чому полягає роль супрахізматичного ядра?
8. Вплив зміни світлового дня на сезонну депресію.
9. Розкрити поняття десинхрозу і його наслідків.
10. Наслідки недосипання для організму людини.
11. Розкрити поняття раціональний режим дня.
12. Рекомендації щодо організації сну.
13. Розкрити поняття біологічний годинник III. Підготуйте реферат на задану тему.

1. Механізми формування біоритмів Література[2-3,5,8,9-10,13]

### **Практичне заняття №5 Тема 1.5 Імунна система і здоров'я Мета заняття :**

сформувати уявлення про поняття «іmunітет» та «іmunна система», види іmunітету, механізми захисту організму, неспецифічний іmunітет, специфічний іmunітет, ознаки ослаблення іmunітету, іmunітет і здоров'я.

#### **Задачі та зміст роботи:**

I. Проаналізувати зміст лекції. Дати відповіді на такі запитання:

1. Хто був засновником практичної імунології?
2. Кого вважають творцем нової науки імунології?
3. Визначити поняття «іmunітет» та «іmunна система».
4. Проаналізувати види іmunітету.
5. Охарактеризувати природний іmunітет, його види.
6. Дати визначення поняттям вакцина та сироватка.
7. Проаналізувати механізми захисту організму.
8. Охарактеризувати чинники неспецифічного іmunітету.
9. Охарактеризувати чинники специфічного іmunітету.
10. Проаналізувати ознаки ослаблення іmunної системи.

II. Розкрийте зміст понять:

іmunітет, іmunна система, види іmunітету, вакцина, сироватка, специфічний іmunітет, неспецифічний іmunітет.

III. Підготуйте реферат на задану тему. Література [2-3,5,8-10,13]

### **Практичне заняття №6 Тема 1.6 Раціональне харчування Мета заняття :**

сформувати уявлення про раціональне харчування, харчові речовини,

білки, жири. вуглеводи, водний і мінеральний обмін, вітаміни. вегетаріанство. голодування.

**Задачі та зміст роботи:**

I. Проаналізувати зміст лекції. Дати відповіді на такі запитання:

1. Визначити термін “раціональне харчування”.
2. Дати визначення, норми споживання білка із розрахунку на 1 кг маси тіла для забезпечення нормальної життєдіяльності людини.
3. Проаналізувати, з чого синтезуються білки в організмі людини.
4. Охарактеризувати, кількість споживання жирів із розрахунку на 1 кг маси тіла, що забезпечує нормальну життєдіяльність людини.
5. Дати визначення кількості глюкози у крові, що підтримується на відносно сталому рівні.
6. Визначити добову потребу дорослої людини у воді.
7. Охарактеризувати значення та безпосередню дію вітамінів.
8. Проаналізувати, що сприяє накопиченню надлишкової маси тіла.
9. Дати визначення з нестачею яких речовин в їжі може бути пов’язано погіршення зору.

II. Розкрийте зміст понять:

харчування, білки, жири, холестерин, вуглеводи, питний режим, вітаміни, вегетаріанство, голодування.

III. Підготуйте реферат на

задану тему. Література

[1,5,9,15-16.]

**Практичне заняття №7 Тема 1.7 Природа психічної діяльності людини Мета заняття :**

сформуванню уявлення про психіку людини. психофізіологічну типологію людини, неврози, функціональну асиметрію головного мозку, змінені стани свідомості: сон, його фази; теорії і механізми сну; сновидіння; патологічні форми сну; гіпноз.

**Задачі та зміст роботи:**

I. Проаналізувати зміст лекції. Дати відповіді на такі запитання:

1. Дати визначення поняття “психіка”.
2. Визначити автора вчення про стрес.
3. Дати визначення поняття стрес.
4. Проаналізувати, що можна віднести до поняття “емоції”.
5. Охарактеризувати фази розвитку стресу.
6. Дати визначення поняття невроз.
7. Охарактеризувати, який з темпераментів вважається сильним, врівноваженим, рухливим.
8. Дати визначення, що необхідно використовувати для підвищення стійкості психіки до несприятливих дій, стресу.
9. Проаналізувати, що необхідно робити при появі ознак втоми під час розумової роботи.

II. Розкрийте зміст понять:

психіка, психічне здоров’я, психофізіологічна типологія людини,

неврози, сон, сновидіння.

III. Підготуйте реферат на задану тему. Література [3,5,8-10.]

### **Практичне заняття №8 Тема 1.8 Емоції і здоров'я Мета заняття :**

сформуванню уявлення про стрес, стадії розвитку стресової реакції, стресогенні фактори, конструктивний і деструктивний стрес, захворювання, пов'язані зі стресом, основні методи подолання стресу, релаксацію; концентрацію як метод боротьби зі стресом; ауторегуляцію подиху; аутотренінг.

#### **Задачі та зміст роботи:**

I. Проаналізувати зміст лекції. Дати відповіді на такі запитання:

1. Дати визначення поняття стрес.
2. Визначити автора вчення про стрес.
3. Охарактеризувати фази розвитку стресу.
4. Дати визначення поняття стресогенний фактор.
5. Проаналізувати класифікацію стресорів.
6. Охарактеризувати види стресів.
7. Проаналізувати основні ознаки стресової напруги.
8. Визначити основні методи подолання

стресу. II. Розкрийте зміст понять:

стрес, стресової реакції, стресогенний фактор, релаксація, аутотренінг. III. Підготуйте реферат на задану тему.

Література [3,5,8-10.]

### **Практичне заняття №9 Тема 1.9 Соціальна складова здоров'я Мета заняття :**

сформуванню уявлення про наркоманію, тютюнокуріння, алкоголізм.

#### **Задачі та зміст роботи:**

I. Проаналізувати зміст лекції. Дати відповіді на такі запитання:

1. Дати визначення поняття наркоманія.
2. Визначення та характеристика психічної (психологічної) залежності.
3. Визначення та характеристика фізичної залежності.
4. Охарактеризувати за яких умов за рекомендацією ВООЗ

людину слід вважати наркоманом.

5. Дати визначення та характеристику поняття морфіноманія.

6. Охарактеризувати залежність від кокаїну.

7. Проаналізувати особливості наркоманії амфетамінового типу.

8. Дати визначення та характеристику поняття

алкоголізм. II. Розкрийте зміст понять:

наркоманія, морфіноманія, алкоголізм.

III. Підготуйте реферат на задану тему. Література [3,5-

## **Змістовий модуль 2 Формування здорового способу життя**

### **Практичне заняття №1 Тема 2.1 Теоретичні засади формування здорового способу**

#### **життя Мета**

#### **заняття :**

сформувати уявлення про здоровий спосіб життя та його критерії (рівень життя, якість та стиль життя), складові здорового способу життя, зміст діяльності щодо формування здорового способу життя, передумови покращення здоров'я, напрями формування здорового способу життя, класифікацію сучасних оздоровчих технологій.

#### **Задачі та зміст роботи:**

I. Проаналізувати зміст лекції. Дати відповіді на такі запитання:

1. Дати визначення поняття рівень життя?
2. Охарактеризувати суть якості та стилю життя.
3. Охарактеризувати категорії здорового способу життя.
4. Визначити шляхи поліпшення здоров'я.
5. Обґрунтувати зміст принципів здорового способу життя.
6. Охарактеризувати методи та стратегії здорового способу життя.

II. Розкрийте зміст понять:

здоровий спосіб життя, якість та стиль життя, рухова активність, шкідливі звички, оздоровчі технології.

III. Підготуйте реферат на задану тему. Література [2-3,5,11]

### **Практичне заняття № 2. Тема 2.2 Основні оздоровчі системи фізичного розвитку.**

#### **Мета заняття :**

сформувати уявлення про унікальну систему Джозефа Пілатеса, систему Амосова: «Режим здоров'я» та “1000 рухів”, систему «Бодіфлекса», методику оздоровчих занять бігом за Артуром Лідьярдом, профілактико-відновну гімнастику Ф.Т. Ткачова.

#### **Задачі та зміст роботи:**

I. Проаналізувати зміст лекції. Дати відповіді на такі запитання:

1. Охарактеризувати основу та методику системи Пілатеса
2. Проаналізувати вплив системи Пілатеса на організм людини
3. Дати визначення базовим принципами системи Пілатеса
4. Охарактеризувати види тренувань системи Пілатеса
5. Проаналізувати найголовніші ідеї АМОСОВА що до збереження і зміцнення здоров'я.
6. Визначити складові здоров'я по М.М. Амосову
7. Охарактеризувати система 1000 рухів

8. Охарактеризувати систему БОДІФЛЕКС
  9. Проаналізувати методику оздоровчих занять бігом за Артуром Лідьярдом.
  10. Визначити методичні вказівки, щодо бігу підтюпцем.
  11. Охарактеризувати профілактико-відновну гімнастику Ф.Т. Ткачова II. Розкрийте зміст понять:  
методика Пілатес, системи Амосова: «Режим здоров'я», система 1000 рухів, Бодіфлекс, фартлек.
- III. Підготуйте реферат на задану тему. Література [1, 7, 10]

### **Практичне заняття № 3. Тема 2.3**

**Технології  
оздор**

**овчого харчування**

**Мета заняття :**

сформуванню уявлення про програми здоров'я Ханса Моля, методику оздоровчого харчування Мішеля Монтиньяка, роздільне харчування і здоров'я, систему американських дієтологів Джеймса і Пітера Д'адамо

**Задачі та зміст роботи:**

- I. Проаналізувати зміст лекції. Дати відповіді на такі запитання:
  1. Охарактеризувати 7 програм здоров'я Ханса Моля.
  2. Проаналізувати основні принципи методики оздоровчого харчування Мішеля Монтиньяка.

3. Розкрити сутність роздільного харчування.

4. Визначити основні правила системи роздільного харчування.

5. Проаналізувати систему раціонального харчування за дієтологами Джеймса і Пітера Д'адамо

II. Розкрийте зміст понять:

сім програм здоров'я, роздільне харчування,

група крові, III. Підготуйте реферат на задану

тему.

Література [7-9]

### **Практичне заняття № 4. Тема 2.4 Оздоровчі методики загартування Мета заняття:**

сформуванню уявлення про методику А. Залманова, методику С.Кнейппа, методику загартування П.Іванова, нетрадиційні системи загартування, задачі та зміст роботи.

I. Проаналізувати зміст лекції. Дати відповіді на такі запитання:

1. Охарактеризувати капіляротерапію Залманова.

2. Проаналізувати основні принципи програми С. Кнейппа.

3. Розкрити особливі властивості води по С. Кнейппу.

4. Охарактеризувати суть методу доктора Бака.

5. Розкрити суть методу

ароматерапії II. Розкрийте зміст

понять:

скипидарні ванни, водолікування, загартування, "ДЕТКА", квіткова терапія, ароматерапія.

III. Підготуйте реферат на задану тему. Література [1,7,10]

## 7. Контрольні заходи

В контрольні заходи входить:

- дидактичне тестування;
- контрольні опитування в семестрі;
- захист індивідуальних завдань (7.2);
- іспит.

Поточний контроль знань та умінь студентів проводиться шляхом оцінювання роботи на практичних заняттях, проведення письмових контрольних робіт та виконання індивідуальних навчальних завдань (рефератів). Оцінювання виконується за стобальною системою з подальшим урахуванням вагового коефіцієнту Табл.7.1

Таблиця 7.1 Контрольні заходи і максимальна оцінка за модуль

№ теми	З М 1									ЗМ 2				К-ть балів	Коеф.
	Т 1.1	Т 1.2	Т 1.3	Т 1.4	Т 1.5	Т 1.6	Т 1.7	Т 1.8	Т 1.9	Т 2.1	Т 2.2	Т 2.3	Т 2.4		
Тести	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
	45									20				65	0.65
ІНДЗ														10	0.1
Контр. опитув.														25	0.25
										Усього				100	1.0

Таблиця 7.2 Система оцінки ІНДЗ з курсу «Основи теорії здоров'я та здорового способу життя»

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	2	0.5	без оцінки
2	В ІНДЗ визначені мета і завдання дослідження	1	0.5	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	1	0.5	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	1	0.5	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	1	0.5	без оцінки



6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	2010-2024	2000-2010	1990-2000
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	2	1	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	1	0.5	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	1	0.5	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перевернуті терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
		10.0	4.0	0

Максимальна кількість балів (100) при оцінюванні знань студентів з навчальної дисципліни, яка завершується екзаменом, формується з двох частин, з коефіцієнтом 0,5 кожна:

- за поточну успішність 100балів (сума балів, зароблена студентом у семестрі, але не менше 55);
- на екзамені 100балів (мінімально необхідна кількість балів за екзамен 55).

Загальний бал за засвоєння дисципліни, що підлягає внесенню в заліково-екзаменаційну відомість, розраховується за формулою:

$$R = 0,5(Py) + 0,5(EP)$$

$$Py = 0.65[(3m1+3m2)/2]+0.25Kop+0.1(IN31+ IN32)$$

(Py) – поточна успішність;

3m1 – тестова контрольна робота по першому змістовому модулю;

3m2 – тестова контрольна робота по другому змістовому модулю;

Kop – контрольні опитування в семестрі;

IN31, IN32 – індивідуальні навчальні завдання(реферати) по кожному модулю;

(EP) – підсумковий бал за екзаменаційну роботу.

Екзаменаційна робота являє собою електронний варіант білету з трьома теоретичними запитаннями – по одному випадковому питанню зі зм.М2 та двома з зм.М1, згідно робочої програми дисципліни.

Відповідь на кожне теоретичне питання надається студентом у текстовому форматі «есе», що передбачає можливість вільного викладення студентом відповідної інформації стосовно змісту наданого завдання.

Не допускається копіювання відповідей з будь-яких джерел!

Кожне теоретичне запитання оцінюється з максимально можливою оцінкою 100 балів, при цьому мінімальною позитивною оцінкою вважається 55 балів за кожною відповіддю. Загальна оцінка за екзамен розраховується

шляхом усереднення оцінок за три теоретичні запитання, для чого між ними встановлюються вагові коефіцієнти (табл.7. 3).

*Таблиця 7. 3– Оцінювання екзаменаційної роботи з дисципліни «Основи теорії здоров'я та здорового способу життя»*

Модуль 1 (ваг. коеф. 0,3): Теоретичне запитання 1	Мін балів 55	Мах балів 100
Модуль 1 (ваг. коеф. 0,4): Теоретичне запитання 2	Мін балів 55	Мах балів 100
Модуль 2 (ваг. коеф. 0,3): Теоретичне запитання 3	Мін балів 55	Мах балів 100
Загальна оцінка за екзаменаційну роботу	55	100

Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (табл. 7.4).

Контроль знань здобувачів під час дистанційного навчання здійснюється аналогічно

*Таблиця 7.4 Система оцінки знань з курсу «Основи теорії здоров'я та здорового способу життя»*

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	Незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

## Тестові завдання до змістового М1

1. Виберіть фактори, які впливають на здоров'я людини:
2. Перерахуйте компоненти здоров'я:
3. Що є складовою здорового способу життя:
4. Третій стан – це:
5. За даними академіка Ю.П.Лісицина, одним із факторів, що визначає здоров'я виступає здоровий спосіб життя, на який припадає:
6. Гіподинамія – це:
7. Гіпокінезія – це:
8. Біоритми – це:
9. Біоритми середньої частоти тривають:
10. Вплив сонячних ванн оптимальної тривалості на організм людини:
11. Купання у відкритих водоймах починають при температурі води:
12. Під загартовуванням розуміють
13. Основні принципи загартовування:
14. Процес пристосування організму до зміни умов зовнішнього середовища
15. Гарячими повітряними ваннами вважають:
16. Короткочасний холодний душ:
17. Дія ультрафіолетових променів:
18. Оптимальний час для прийняття сонячних ванн:
19. За температурним відчуттям до холодних водних процедур відносяться:
20. . Періодичні повторювання змін біологічних процесів і явищ в живих
21. Час, протягом якого ритмічний процес робить повний цикл і повертається у вихідне положення називається?
22. Біоритми високої частоти тривають:
23. “Сови” це люди для яких характерно:
24. “Жайворонки” це люди для яких характерно:
25. . У людей протягом доби виявлені два спади працездатності:
26. У людей протягом доби виявлено два піки працездатності:
27. Оберіть найбільш повне визначення поняття “психіка”:
28. Що можна віднести до поняття “емоції”:
29. Біоритми середньої частоти тривають:
30. Періодичні повторювання змін біологічних процесів і явищ в живих організмах називають:
31. . Час, протягом якого ритмічний процес робить повний цикл і повертається у вихідне положення називається
32. Який з темпераментів вважається сильним, врівноваженим, рухливим?
33. Що необхідно використовувати для підвищення стійкості психіки до несприятливих дій, стресу:
34. При появі ознак втоми під час розумової роботи необхідно:
35. Термін “раціональне харчування” означає:
36. Яке споживання білка із розрахунку на 1 кг маси тіла забезпечує нормальну життєдіяльність людини?

37. Білки в організмі синтезуються із:
38. Яке споживання жирів із розрахунку на 1 кг маси тіла забезпечує нормальну життєдіяльність людини?
39. У крові кількість глюкози підтримується на відносно сталому рівні:
40. Що сприяє накопиченню надлишкової маси тіла?
41. Яка добова потреба дорослої людини у воді?
42. З нестачею яких речовин в їжі може бути пов'язано погіршення зору?
43. Яке з перерахованих порушень є проявом дефіциту в організмі вітаміну В1?
44. Яке з перерахованих порушень є проявом дефіциту в організмі вітаміну С?
45. Основним джерелом полінасичених жирних кислот є:
46. Більша частина вуглеводів надходить в організм людини переважно у вигляді:
47. Калорійний еквівалент 1 г вуглеводів:
48. Добова потреба людини у вуглеводах:
49. За здатністю синтезуватися в організмі людини амінокислоти поділяються на:
50. Якою повинна бути калорійність добового харчового раціону?
51. Виконують в першу чергу енергетичну функцію:
52. Поживні речовини, які в першу чергу виконують пластичну функцію:
53. Калорійний еквівалент 1 г жирів дорівнює:
54. Добова потреба людини у білках:
55. Вуглеводи розщеплюються до:
56. Добовий раціон харчування дитини повинен бути розподілений на 4 прийоми:

### Теми рефератів до Зм.М1

1. Здоров'я та його складові
2. Формування індивідуального здоров'я, методи діагностики, шляхи корекції.
3. Оцінка стану потенційного здоров'я.
4. Основи формування здорового способу життя.
5. Позитивні чинники, що впливають на здоров'я.
6. Негативні чинники, що впливають на здоров'я.
7. Основні фактори формування фізичного здоров'я,
8. Визначення рівнів фізичного здоров'я.
9. Відтворення здоров'я, формування здоров'я, споживання здоров'я, відновлення здоров'я
10. Особливості психологічного здоров'я особистості
11. Методи оцінки міжособистісних стосунків при вступі в шлюб, вибір партнера.
12. Негативні чинники, що впливають на формування схильності до алкоголізму. Шляхи боротьби за відновлення здоров'я.

13. Основні фактори формування психічного здоров'я,
14. Способи спілкування в сім'ї та на роботі, значення методів анкетування та опитування у навчанні і формуванні психічного здоров'я.
15. Основні фактори формування духовного здоров'я,
16. Основні фактори формування соціального здоров'я.
17. Індивідуальний розвиток і психічне здоров'я. Типи психічних розладів. Заходи підтримання доброго психологічного здоров'я.
18. Властивості характеру, терпимість, інтелект.
19. Основні критерії фізичного здоров'я у різних вікових групах.
20. Вплив шкідливих звичок на здоров'я дітей і підлітків,
21. Індикатори соціального здоров'я.
22. Фактори зовнішнього середовища та їх вплив на здоров'я.
23. Емоційний стрес. Ознаки, методи відновлення здоров'я
24. Підтримання психологічного здоров'я. Індивідуальний розвиток і психічне здоров'я.
25. Виявлення схильності до депресії. Загроза для здоров'я. Шляхи корекції.
26. Рівень збудженості під час змагань, небезпека для здоров'я, шляхи корекції.
27. Шкідливі звички. Алкоголізм, наркоманія, тютюнопаління.

### **Тестові завдання до змістового М2**

1. Які фактори обумовлюють спосіб життя:
2. Рівень життя визначається сукупністю таких показників:
3. З яких основних складових частин складається здоров'я:
4. Духовно здорова людини повинна:
5. Луїза Хей запропонувала три основні принципи, які допомагають людині змінитися:
6. Основна мета йоги:
7. Артуром Лідьярдом була розроблена система:
8. Базовими принципами системи Пілатеса є :
9. Основу системи "пілатес" складають:
10. Основні правила системи роздільного харчування:
11. Термін аутогенне тренування запропонований:
12. Основними принципами оздоровчого харчування М. Монтиньяка є:
13. До об'єктивних чинників, які впливають на здоров'я відносять:
14. Які суб'єктивні чинники впливають на наше здоров'я?
15. Коростильов Н.Б. вказує, що основними формуючими здоров'я факторами є:
16. "Третій стан" може виявлятися такими загальними симптомами:
17. Якими критеріями визначається "величина здоров'я" ?
18. Під ресурсом здоров'я розуміють:
19. За визначенням ВООЗ Здоров'я – це:

## Теми рефератів до Зм.М2

1. Класифікація сучасних оздоровчих технологій.
2. Методика А. Залманова
3. Методика С.Кнейппа.
4. Методика загартування П.Іванова.
5. Нетрадиційні системи загартування.
6. Система оздоровлення хребта Маккензі.
7. Система оздоровлення академіка Мікуліна.
8. Методика позбавлення від вікових хвороб Томаса Ханна.
9. Сутність системи Малахова.
10. Особливості Системи природного оздоровлення Г.С. Шаталової.
11. Оздоровча система Семенової.
12. Програми здоров'я Ханса Моля.
13. Система оздоровлення очей за методикою Бейтса і Корбетт.
14. Методика оздоровчого харчування Мішеля Монтиньяка.
15. Роздільне харчування і здоров'я.
16. Система оздоровлення Мірзакаріма Норбекова.
17. Аутогенне тренування: мета, завдання, сутність.
18. Поради В.П. Петренка щодо поліпшення психічного здоров'я особистості.
19. Сутність біоритмології.
20. Система американських дієтологів Джеймса і Пітера Д'адамо.
21. Система Пілатеса.
22. Системи Амосова: «Режим здоров'я» та «1000 рухів».
23. Система «Бодіфлекс».
24. Система Лідьярда.
25. Профілактико-відновна гімнастика Ф.Т. Ткачова

## Контрольні питання до іспиту

1. Дати визначення мети навчальної дисципліни «Основи теорії здоров'я та здорового способу життя»
2. Визначити, якими вагомими категоріями визначається поняття «величина здоров'я»
3. Охарактеризувати фактори, що впливають на здоров'я.
4. Дати визначення поняття "здоров'я" за визначенням ВООЗ.
5. Охарактеризувати види здоров'я.
6. Проаналізувати особливості фізичного здоров'я.
7. Розкрити поняття психічне здоров'я.
8. Розкрити поняття духовне здоров'я.
9. Дати визначення поняття соціальне здоров'я.
10. Дати визначення поняття стан здоров'я та стан хвороби.
11. Визначити, що таке "третій стан"?
12. Охарактеризувати взаємозв'язок здоров'я людини зі способом життя.

13. Визначити термін “раціональне харчування”.
14. Проаналізувати, з чого синтезуються білки в організмі людини.
15. Дати визначення кількості глюкози у крові, що підтримується на відносно сталому рівні.
16. Визначити добову потребу дорослої людини у воді.
17. Охарактеризувати значення та безпосередню дію вітамінів.
18. Проаналізувати, що сприяє накопиченню надлишкової маси тіла.
19. Дати визначення з нестачею яких речовин в їжі може бути пов’язано погіршення зору.
20. Проаналізувати, які порушення є проявом дефіциту в організмі вітаміну В1.
21. Проаналізувати, які порушення є проявом дефіциту в організмі вітаміну С.
22. Охарактеризувати основне джерело поліненасичених жирних кислот.
23. Проаналізувати, у вигляді чого надходить в організм людини більша частина вуглеводів.
24. Визначити добову потребу людини у вуглеводах.
25. Проаналізувати калорійність добового харчового раціону.
26. Визначити добову потреба людини у білках.
27. Дати визначення поняття “психіка”.
28. Визначити автора вчення про стрес.
29. Дати визначення поняття стрес.
30. Проаналізувати, що можна віднести до поняття “емоції”.
31. Охарактеризувати фази розвитку стресу.
32. Дати визначення поняття невроз.
33. Охарактеризувати, який з темпераментів вважається сильним, врівноваженим, рухливим.
34. Дати визначення, що необхідно використовувати для підвищення стійкості психіки до несприятливих дій, стресу.
35. Проаналізувати, що необхідно робити при появі ознак втоми під час розумової роботи.
36. Охарактеризувати види стресів.
37. Визначити основні методи подолання стресу.
38. Охарактеризувати метод релаксації.
39. Проаналізувати концентрацію як метод боротьби зі стресом.
40. Дати визначення поняття аутотренінг ляхи впливу на стан нервової системи.
41. Проаналізувати шляхи впливу аутотренінгу на стан нервової системи.
42. Дати визначення поняття наркоманія.
43. Визначення та характеристика психічної (психологічної) залежності.
44. Визначення та характеристика фізичної залежності.
45. Дати визначення та характеристику поняття морфіноманія.
46. Охарактеризувати залежність від кокаїну.
47. Проаналізувати особливості наркоманії амфетамінового типу.
48. Дати визначення та характеристику поняття алкоголізм.
49. Охарактеризувати наслідки впливу алкоголю на організм.

50. Особливості профілактики пияцтва та алкоголізму.
51. Класифікація сучасних оздоровчих технологій.
52. Методика А. Залманова
53. Методика С.Кнейппа.
54. Методика загартування П.Іванова.
55. Нетрадиційні системи загартування.
56. Система оздоровлення хребта Маккензі.
57. Система оздоровлення академіка Мікуліна.
58. Методика позбавлення від вікових хвороб Томаса Ханна.
59. Сутність системи Малахова.
60. Особливості системи природного оздоровлення Г.С. Шаталової.
61. Оздоровча система Семенової.
62. Програми здоров'я Ханса Моля.
63. Система оздоровлення очей за методикою Бейтса і Корбетт.
64. Методика оздоровчого харчування Мішеля Монтиньяка.
65. Роздільне харчування і здоров'я.
66. Система оздоровлення Мірзакаріма Норбекова.
67. Аутогенне тренування: мета, завдання, сутність.
68. Поради В.П. Петренка щодо поліпшення психічного здоров'я особистості.
69. Сутність біоритмології.
70. Система американських дієтологів Джеймса і Пітера Д'адамо.
71. Система Пілатеса.
72. Системи Амосова: «Режим здоров'я» та «1000 рухів».
73. Система «Бодіфлекс».
74. Система Лідьярда.
75. Профілактико-відновна гімнастика Ф.Т. Ткачова.

## **8. Самостійна робота**

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення. Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення. Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни. Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

- підготовка до аудиторних практичних занять.
- вивчити лекцій матеріал та підготуватися до написання тестових завдань.
- виконання домашніх завдань впродовж семестру.



## 9 Рекомендована література

### *Основна*

1. Амосов Н.М. Моя система здоров'я / Н. М. Амосов // - К.: Здоров'я. 1997. - 56 с.
2. Апанасенко Г.Л. Санологія (медичні аспекти валеології) [підручник]/Г.Л.Апанасенко, Л.А.Попова, А.В.Магльований. – Київ-Львів, 2011. – 303 с.
3. Батмангхелідж Ф. Вода здоров'ю // Пер. з англ. О. Г. Белошеев.- 3 вид. - Мн.: ТОВ «Попурі», 2005.
4. Бобрицька В.І. Валеологія: [навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: В 2ч.] /В.І.Бобрицька, М.В.Гриньова та ін.; за ред. В.І.Бобрицької. - Полтава: Скайтек, 2000. - Ч.І - 146 с.
5. Булич Е.Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології / Е.Г.Булич. - К.: ІЗМН, 1997. - 224 с.
6. Грибан В.Г. Валеологія: підручник. – К. : Центр учбової літератури, 2008.– 214 с.
7. Грушко В.С. Основи здорового способу життя.[ навч. посіб. з курсу
8. здоров'я:[навч.-метод.посібник] / Н.М.Цимбал.- Тернопіль: «Навчальна книга– Богдан», 2005.-168 с
9. Іващук Л.Ю. Валеологія. [Навчальний посібник] /Л.Ю.Іващук, С.М.Онишкевич. – Тернопіль: Навчальна книга-Богдан,2010.-400 с.
10. Кісіль З. Р. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів IV Всеукраїнської науковопрактичної конференції (18 жовтня 2019 року) / уклад. З. Р. Кісіль. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2019. –312 с.
11. Микола Амосов: / М. П. Згурська; пер. з рос. Л. Кіцила. — Харків: ПЕТ, 2015. — 127 с
12. Мойсеюк В. П. Сучасні підходи до вивчення феномену культури здоров'я. – Тернопіль : Богдан, 2012. – 125 с.
13. Огністий А.В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі системи (короткий довідник). – Тернопіль: СМТ «ТАЙП», 2009. –78 с.
14. Пересічний М. І. Харчування людини і сучасне довкілля: теорія і практика : монографія / М. І. Пересічний, В. Н. Корзун, М. Ф. Кравченко. – К. : КНТЕУ, 2005. – 526 с.
15. Петровський Н. В. Роздільне харчування. - Львів.: Синергія, 2009

### *Додаткова*

1. Кошева Л.В. Калланетика : навчальний посібник для викладачів і студентів /Л. В. Кошева. – Краматорськ : ДДМА, 2012. – 72 с.
2. Кошева Л.В. Фітнес : навчальний посібник (для викладачів і студентів) / Л. В. Кошева. – Краматорськ : ДДМА, 2018. – 63 с
3. Кошева Л.В. Формування компетенцій і особистісних цінностей майбутнього тренера з фітнесу.// Сучасна освіта – доступність, якість, визнання: збірник наукових праць міжнародної науково-методичної конференції, 14–15 листопада 2019 року, м. Краматорськ / під заг. ред. д-ра техн. наук., проф. С. В. Ковалевського./ Л.В. Кошева. – Краматорськ : ДДМА, 2019. – С 85-88

## 10. Електронні ресурси з дисципліни

<http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/>  
<http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1403>