

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Волинський національний університет імені Лесі Українки**  
**Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я**  
**Кафедра теорії фізичного виховання та рекреації**

**СИЛАБУС**  
**вибіркового освітнього компонента**

**Сучасні оздоровчі технології**

**підготовки бакалавра**

Луцьк – 2025

**Силабус освітнього компонента «Сучасні оздоровчі технології» підготовки бакалавра.**

***Розробник:***

**Белікова Н. О.** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Погоджено

**Гарант освітньо-професійної програми:**



---

Томащук О.Г.

**Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри теорії фізичного виховання та рекреації**

протокол № 2 від 03 вересня 2025 р.

Завідувач кафедри:



(Белікова Н.О.)

## І. ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Денна форми навчання	А Освіта А 4 Середня освіта Освітньо-професійна програма Середня освіта. Фізична культура Освітній рівень Бакалавр	Вибірковий
Кількість годин /кредитів  150 /5		Рік навчання: 2-й
ІНДЗ: є		Семестр: 3-й
		Лекції: 10 год.
		Практичні (семінари): 20 год.
		Самостійна робота: 110 год.
		Консультації: 10 год.
Мова навчання: українська		Форма контролю: залік

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Заочна форми навчання	А Освіта А 4 Середня освіта Освітньо-професійна програма Середня освіта. Фізична культура Освітній рівень Бакалавр	Вибірковий
Кількість годин /кредитів  150 /5		Рік навчання: 2-й
ІНДЗ: є		Семестр: 3-й
		Лекції: 4 год.
		Практичні (семінари): 6 год.
		Самостійна робота: 122 год.
		Консультації: 18 год.
Мова навчання: українська		Форма контролю: залік

## II. Інформація про викладача

ППП – **Бєлікова Наталія Олександрівна**

Науковий ступінь – **доктор педагогічних наук**

Вчене звання – **професор**

Посада – **завідувач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації**

Контактна інформація: моб.тел. **+380504382999**

E-mail: [belikova.natalia@vnu.edu.ua](mailto:belikova.natalia@vnu.edu.ua)

Комунікація зі здобувачами освіти: електронною поштою, на заняттях згідно розкладу, за графіком консультацій в каб. № 118.

Розклад занять розміщено за посиланням: <https://ps.vnu.edu.ua/cgi-bin/timetable.cgi?n=700>

Консультації, індивідуальні завдання з освітнього компонента бакалаври можуть отримати щочетверга з 13.25 до 15.00 год.



## III. Опис освітнього компонента

**1. Анотація курсу.** Силабус вибіркового освітнього компонента «Сучасні оздоровчі технології» складено з урахуванням можливості формування індивідуальної освітньої траєкторії здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня.

Освітній компонент «Сучасні оздоровчі технології» знайомить здобувачів освіти з сучасними підходами до «феномену» здоров'я людини та критеріями його кількісної оцінки; традиційними та інноваційними системами оздоровлення особистості; принципами побудови індивідуальних оздоровчих програм.

**2. Мета і завдання освітнього компонента:** формування у здобувачів освіти осмисленого та відповідального ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих, раціонального використання свого фізичного потенціалу, набуття компетентностей з оздоровлення та відновлення організму людини за допомогою як сучасних, так і нетрадиційних систем оздоровлення.

Серед завдань:

- ✓ навчити орієнтуватися в закономірностях розвитку здоров'я людини у нормі та патології;
- ✓ навчити оцінювати стан здоров'я за допомогою різних методів дослідження;
- ✓ навчити зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування, природних факторів та інших чинників здорового способу життя;
- ✓ навчити розробляти програми індивідуального оздоровлення, спрямовані на профілактику, корекцію слабких ланцюгів особистого здоров'я, підтримку та розвиток ресурсів організму.

### 3. Soft skills.

- ✓ *Критичне мислення та аналітичні здібності* – уміння аналізувати стан здоров'я, робити висновки, порівнювати різні оздоровчі системи.
- ✓ *Комунікаційні навички* – участь у мозкових штурмах, дискусіях, перехресних опитуваннях, презентаціях.
- ✓ *Робота в команді* – взаємодія під час практичних занять, дотримання правил групової роботи.

- ✓ *Креативність та інноваційність* – розробка індивідуальних оздоровчих програм, створення презентацій, пошук нестандартних рішень.
- ✓ *Самоорганізація та тайм-менеджмент* – виконання ІНДЗ, дотримання дедлайнів, планування власної освітньої траєкторії.
- ✓ *Інформаційна грамотність* – пошук, аналіз і використання наукових джерел, правильне оформлення цитувань.
- ✓ *Академічна доброчесність* – дотримання етичних норм у дослідженнях і письмових роботах.
- ✓ *Стресостійкість та емоційний інтелект* – завдяки темам про психічне здоров'я, профілактику стресу, адаптацію до навантажень.
- ✓ *Презентаційні навички* – підготовка доповідей і візуальних матеріалів (PowerPoint).
- ✓ *Лідерські якості* – організація групових завдань, ініціативність у дискусіях.

#### 4. Структура освітнього компонента

##### *Денна форма навчання*

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практ.	Сам. роб.	Конс.	Форма контролю / Бали
<b>Змістовний модуль 1. СУЧАСНІ УЯВЛЕННЯ ПРО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ</b>						
<b>Тема 1. Сучасні підходи до розуміння сутності здоров'я людини.</b> Вступ у предмет. Сутність поняття «здоров'я». Здоров'я і хвороба: перехідні стани. Людина та її здоров'я з позицій системного підходу. Культура здоров'я особистості. Сучасний стан здоров'я населення України та фактори, що його визначають.	15	2	2	10	1	Мозковий штурм <u>2 б.</u> , виконання практичних завдань <u>4 б.</u>
<b>Тема 2. Фізичне здоров'я людини.</b> Фізичне здоров'я: його сутність та складові. Фізичний розвиток людини та методи його оцінки. Фізіологічні критерії рівня здоров'я. Основні фактори ризику виникнення порушень соматичного здоров'я.	15	2	2	10	1	Перехресне опитування <u>2 б.</u> , виконання практичних завдань <u>6 б.</u>
<b>Тема 3. Психічне здоров'я людини.</b> Поняття про психічне здоров'я. Шляхи збереження і примноження психічного здоров'я. Емоційна сфера людини та її регуляція. Поняття про стрес-реакції або адаптаційний синдром. Діагностика та профілактика стресових станів.	13	-	2	10	1	Самостійна письмова робота <u>4 б.</u> , виконання практичних завдань <u>4 б.</u>
<b>Тема 4. Соціальне здоров'я людини.</b> Соціальні умови здоров'я. Соціальні (психічні) шкідливі звички і залежності. Профілактика шкідливих звичок і залежностей.	13	-	2	10	1	Тестовий контроль <u>20 б.</u>
<b>Разом за модулем 1</b>	<b>56</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>42</b>

<b>Змістовний модуль 2.</b>						
<b>ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ШЛЯХ ФОРМУВАННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ. ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ</b>						
<b>Тема 5. Вплив рухової активності на здоров'я людини.</b> Проблема зниженої фізичної активності у сучасному світі. Механізм оздоровчої дії занять фізичними вправами та рекомендовані ВООЗ вікові рівні фізичної активності. Різноманітні фітнес-програми у структурі фізкультурно-оздоровчих технологій.	15	2	2	10	1	Виконання практичних завдань <u>6 б.</u>
<b>Тема 6. Залежність здоров'я людини від харчування.</b> Поняття про здорове харчування. Основні принципи здорового харчового раціону. Енергетична адекватність здорового харчування. «Піраміди харчування» для побудови щоденного харчового раціону. Сучасні дієтичні моделі оздоровчого спрямування.	13	-	2	10	1	Виконання практичних завдань <u>6 б.</u> , презентація ІНДЗ
<b>Тема 7. Режим дня і здоров'я людини. Загартовування.</b> Біологічні ритми людського організму. Проблеми хронічної нестачі часу в сучасного людства. Наслідки недосипання для організму людини. Рациональний режим дня. Загартовування як важливий фактор оздоровлення.	13	-	2	10	1	Виконання практичних завдань <u>6 б.</u> , презентація ІНДЗ
<b>Тема 8. Загальна характеристика систем оздоровлення людини.</b> Здоров'я людини з позицій системного підходу. Давні холістичні системи. Механізми здоров'я з позиції системного підходу. Особливості складання індивідуальної оздоровчої методики. Оздоровчі технології фізичного розвитку (системи Пілатеса, Амосова, Лідьярда, Ткачова, Бодіфлекс).	25	2	2	20	1	Тестовий контроль <u>20 б.</u> , презентація ІНДЗ
<b>Тема 9. Активне довголіття людини та оздоровчі технології.</b> Проблема старіння населення у сучасному світі. Основні види поведінки, що впливають на здорове старіння. Біологічний вік людини та оздоровчі методики, спрямовані на досягнення активного довголіття.	28	2	4	20	2	
<b>Разом за модулем 2</b>	<b>94</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>70</b>	<b>6</b>	<b>38</b>
<b>ІНДЗ</b>						<b>20</b>
<b>Усього годин / Балів</b>	<b>150</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>110</b>	<b>10</b>	<b>100</b>

**Заочна форма навчання**

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практ.	Сам. роб.	Конс.	Форма контролю / Бали
<b>Змістовний модуль 1. СУЧАСНІ УЯВЛЕННЯ ПРО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ</b>						
<b>Тема 1. Сучасні підходи до розуміння сутності здоров'я людини.</b> Вступ у предмет. Сутність поняття «здоров'я». Здоров'я і хвороба: перехідні стани. Людина та її здоров'я з позицій системного підходу. Культура здоров'я особистості. Сучасний стан здоров'я населення України та фактори, що його визначають.	18			12	2	Тестовий контроль <u>40 б.</u>
<b>Тема 2. Фізичне здоров'я людини.</b> Фізичне здоров'я: його сутність та складові. Фізичний розвиток людини та методи його оцінки. Фізіологічні критерії рівня здоров'я. Основні фактори ризику виникнення порушень соматичного здоров'я.	14	2	2	12	2	
<b>Тема 3. Психічне здоров'я людини.</b> Поняття про психічне здоров'я. Шляхи збереження і примноження психічного здоров'я. Емоційна сфера людини та її регуляція. Поняття про стрес-реакції або адаптаційний синдром. Діагностика та профілактика стресових станів.	14			12	2	
<b>Тема 4. Соціальне здоров'я людини.</b> Соціальні умови здоров'я. Соціальні (психічні) шкідливі звички і залежності. Профілактика шкідливих звичок і залежностей.	14			12	2	
<b>Разом за модулем 1</b>	<b>60</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>48</b>	<b>8</b>	<b>40</b>
<b>Змістовний модуль 2. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ШЛЯХ ФОРМУВАННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ. ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ</b>						
<b>Тема 5. Вплив рухової активності на здоров'я людини.</b> Проблема зниженої фізичної активності у сучасному світі. Механізм оздоровчої дії занять фізичними вправами та рекомендовані ВООЗ вікові рівні фізичної активності. Різноманітні фітнес-програми у структурі фізкультурно-оздоровчих технологій.	18	2	2	12	2	Тестовий контроль <u>40 б.</u>
<b>Тема 6. Залежність здоров'я людини від харчування.</b> Поняття про здорове харчування. Основні принципи здорового харчового раціону. Енергетична адекватність здорового	16		2	12	2	Тестовий контроль <u>20 б.</u>

харчування. «Піраміди харчування» для побудови щоденного харчового раціону. Сучасні дієтичні моделі оздоровчого спрямування.						
<b>Тема 7. Режим дня і здоров'я людини. Загартовування.</b> Біологічні ритми людського організму. Проблеми хронічної нестачі часу в сучасного людства. Наслідки недосипання для організму людини. Раціональний режим дня. Загартовування як важливий фактор оздоровлення.	14			12	2	
<b>Тема 8. Загальна характеристика систем оздоровлення людини.</b> Здоров'я людини з позицій системного підходу. Давні холістичні системи. Механізми здоров'я з позиції системного підходу. Особливості складання індивідуальної оздоровчої методики. Оздоровчі технології фізичного розвитку (системи Пілатеса, Амосова, Лідьярда, Ткачова, Бодіфлекс).	22			20	2	
<b>Тема 9. Активне довголіття людини та оздоровчі технології.</b> Проблема старіння населення у сучасному світі. Основні види поведінки, що впливають на здорове старіння. Біологічний вік людини та оздоровчі методики, спрямовані на досягнення активного довголіття.	20			18	2	
<b>Разом за модулем 2</b>	<b>90</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>74</b>	<b>10</b>	<b>60</b>
<b>Усього годин / Балів</b>	<b>150</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>122</b>	<b>18</b>	<b>100</b>

### 5. Індивідуальне науково-дослідне завдання (ІНДЗ)

Завдання виконується на основі знань, умінь та навичок, одержаних під час лекційних, практичних, самостійних занять і передбачає підготовку та оформлення згідно вимог індивідуальної науково-дослідної роботи студента (реферат), яка захищається в аудиторії або онлайн у вигляді доповіді та презентації Microsoft Office Power Point, що оцінюється максимум в 20 балів. Оцінювання реферату здійснюється за такими критеріями: самостійність та оригінальність дослідження, виконання поставлених автором завдань, здатність здійснювати узагальнення на основі опрацювання теоретичного матеріалу та відсутність помилок при оформленні цитування й посилань на джерела (максимум – 10 балів). Критеріями оцінювання доповіді є вміння студента стисло визначати ключові позиції проблематики (максимум – 5 балів). Критеріями оцінювання презентації є її відповідність змісту доповіді студента за матеріалами дослідження та оригінальність візуального представлення (максимум – 5 балів).

Враховуючи студентоцентризований підхід у освітньому процесі, кожен студент може запропонувати власну тему, попередньо узгодивши її з викладачем.

### **Тематика ІНДЗ:**

1. Китайські оздоровчі гімнастичні системи. Завдання цигун. Елементи цигун. Характеристика основних шкіл цигун.
2. Гімнастика тай-цзи-цюань як сучасний спортивно-оздоровчий стиль. Оздоровчий ефект тайцзи-цюань.
3. Індійська оздоровча гімнастика. Хатха-йога як напрямок йоги. Елементи хатха-йоги. Асани та їх оздоровче значення. Пранояма як аспект практики хатха-йоги.
4. Особливості спрямованого використання техніки і дихання при бігу підтупцем. Переваги занять бігом.
5. Оздоровчий вплив плавання на здоров'я людини.
6. Ритмічна гімнастика: переваги та недоліки. Особливості оздоровчої ритмічної гімнастики. Музика у ритмічній гімнастиці.
7. Оздоровчі системи, спрямовані на розвиток гнучкості.
8. Шейпінг – оздоровча система для корекції фігури жінки.
9. Фітнес як комплексна оздоровча система.
10. Колланетика – оздоровча система з використанням засобів переважно ізометричного спрямування.
11. Загальна характеристика різновидів аеробіки: каратебіка, степаеробіка, хай-імпект, лоуімпект, бодітонінг, фанк-аеробіка, стріт-денс та ін.
12. Стречінг – спеціальна система вправ на розтягування.
13. Бойовий гопак – комплексна система гармонійного розвитку особистості. Оздоровчий напрямок гопака. Гопак – єдність сили духу, сили розуму та сили тіла.
14. Загальна характеристика технічних елементів Бойового гопака. Моральні вимоги до гопаківців та їх формування. Засоби розвитку духовності гопаківців.  
*Індивідуальні та авторські системи оздоровчого тренування.*
15. Система К. Купера «Нова аеробіка».
16. Система М. Амосова «Тисяча рухів».
17. Система БОДІФЛЕКС.
18. Унікальна система Джозефа Пілатеса.
19. Система Ніши.
20. Система оздоровлення хребта Маккензі.
21. Система оздоровлення Дікуля.
22. Система зміцнення хребта за методом Брега.
23. Система оздоровчих Мудрів.
24. Гімнастика Гермеса.
25. Профілактико-відновна гімнастика Ф.Т. Ткачова.
26. Система оздоровлення «Українська йога».
27. Система оздоровлення очей за методикою Бейтса і Корбетт.
28. Система оздоровлення академіка Мікуліна.
29. Система Су-Джок.
30. Методика збереження здоров'я Йосіро Цуцумі.
31. Методика Томаса Ханна.
32. Система оздоровлення Мірзакаріма Норбекова.
33. Аутогенне тренування: мета, завдання, сутність
34. Поради В. Петренка щодо поліпшення психічного здоров'я особистості.
35. Програми здоров'я Ханса Моля.
36. Методика оздоровчого харчування Мішеля Монтиньяка.
37. Роздільне харчування і здоров'я.
38. Система американських дієтологів Джеймса і Пітера Д'адамо.
39. Методика загартування П.Іванова.
40. Нетрадиційні системи загартування.

41. Програма духовного оздоровлення Ю.А.Андрєєва.
42. Оздоровча система очищення Семенової.
43. Система Луїзи Хей.
44. Сутність технології Малахова.
45. Система Євмінова: мета, сутність. Профілактори Євмінова.
46. Система Разумовського: мета, сутність.
47. Оздоровча система Бубновського.
48. Система оздоровчого харчування Дюкана.
49. Фракційний метод голодування Г. Войтовича.
50. Система сокотерапії Н. Уокера.

## 6. Завдання для самостійного опрацювання

№ з/п	Перелік питань
1	Соціальні умови здоров'я.
2	Соціальні (психічні) шкідливі звички і залежності.
3	Профілактика шкідливих звичок і залежностей.
4	Розповсюдження і вплив хімічних залежностей на стан здоров'я людини.
5	Шкідливий вплив тютюнопаління на стан здоров'я людини.
6	Шкідливий вплив алкоголю на стан здоров'я людини.
7	Шкідливий вплив наркотиків на стан здоров'я людини.
8	Особливості спрямованого використання техніки і дихання при бігу підтупцем. Переваги занять бігом.
9	Оздоровчий вплив плавання на здоров'я людини.
10	Ритмічна гімнастика: переваги та недоліки.
11	Оздоровчі системи, спрямовані на розвиток гнучкості.
12	Шейпінг – оздоровча система для корекції фігури жінки.
13	Фітнес як комплексна оздоровча система.
14	Колланетика – оздоровча система з використанням засобів переважно ізометричного спрямування.
15	Стречінг – спеціальна система вправ на розтягування.
16	Бойовий гопак – комплексна система гармонійного розвитку особистості.
17	Китайські оздоровчі гімнастичні системи. Завдання цигун. Елементи цигун. Характеристика основних шкіл цигун.
18	Гімнастика тай-цзи-цюань як сучасний спортивно-оздоровчий стиль. Оздоровчий ефект тайцзи-цюань
19	Індійська оздоровча гімнастика. Хатха-йога як напрямок йоги. Елементи хатха-йоги. Асани та їх оздоровче значення. Пранояма як аспект практики хатха-йоги.
20	Проблема старіння населення у сучасному світі.
21	Основні види поведінки, що впливають на здорове старіння.
22	Біологічний вік людини та оздоровчі методики, спрямовані на досягнення активного довголіття.

#### IV. Політика оцінювання

Поточний контроль – це оцінювання навчальних досягнень здобувача освіти з усіх видів аудиторної роботи протягом навчального семестру.

*Форми участі студентів у навчальному процесі, які підлягають поточному контролю:*

Аудиторна робота	Бали
Виступ з основного питання (активність під час обговорення питань, перехресне опитування), мозковий штурм, доповнення, запитання до того, хто відповідає	2
Виконання практичного завдання	2
Написання реферату	10
Доповідь, презентація за темою реферату	5+5
Тестовий контроль	20

#### **Критеріями оцінки є:**

##### **для усних відповідей:**

- повнота розкриття питання;
- логіка викладання, культура мови;
- емоційність та переконаність;
- використання основної та додаткової літератури;
- аналітичні міркування, уміння робити порівняння, висновки;

##### **для виконання практичних завдань:**

- повнота розкриття питання;
  - цілісність, системність, логічність, уміння формулювати висновки;
  - акуратність оформлення письмової роботи.
- Здобувач освіти, який не з'являвся на заняття (з поважних причин, підтверджених документально), а отже, не мав поточних оцінок, має право повторно пройти поточний контроль під час консультацій. На консультаціях студент може відпрацювати пропущені практичні заняття, а також ліквідувати заборгованості з інших видів навчальної роботи.
- У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки (<https://surl.li/xrrwrz> (vnu.edu.ua)), зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю).

##### В неформальній освіті:

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю), дозволяє набрати студенту 10 балів.

##### В інформальній освіті:

- наявність особистих спортивних досягнень (переможці, призери Чемпіонатів Світу – 40 балів, Європи – 30 балів, України – 25 балів, діючий МСМК – 30 балів, діючий МС – 25 балів, діючий КМС – 20 балів, діючий I розряд – 10 балів;

- волонтерська діяльність в організації, суддівстві змагань різного рівня – 5 балів за одне змагання.

**Академічна доброчесність:** очікується, що роботи здобувачів освіти будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Кожен студент зобов'язаний дотримуватися принципів академічної доброчесності. Письмові завдання з використанням часткових або повнотекстових запозичень з інших робіт без зазначення авторства – це плагіат. Використання будь-якої інформації (текст, фото, ілюстрації тощо) мають бути правильно процитовані з посиланням на автора! Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування, втручання в роботу інших здобувачів освіти становлять, але не обмежують, приклади можливої академічної недоброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності в роботі здобувача освіти є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

На заняттях обов'язковим є дотримання правил роботи у групі, шанобливе ставлення до поглядів одногрупників, налаштованість на дружню співпрацю та взаємодопомогу, роботу в команді. На заняттях вітаються прояви творчості, креативності та індивідуальний підхід.

Індивідуальні роботи, практичні завдання необхідно виконувати згідно встановленого дедлайну. Порушення правил тягне за собою зниження оцінки, або повне її анулювання.

## **V. Підсумковий контроль**

Оцінювання знань здобувачів освіти здійснюється під час поточного контролю за результатами виконання всіх видів запланованої навчальної роботи протягом семестру: аудиторної роботи під час практичних занять, самостійної роботи, виконання ІНДЗ, тестового контролю.

Залік виставляється за результатами поточної роботи за умови, що здобувач освіти виконав ті види навчальної роботи, які визначено цим силабусом. У випадку, якщо здобувач освіти не відвідував окремі аудиторні заняття (з поважних причин), на консультаціях він має право відпрацювати пропущені заняття та добрати ту кількість балів, яку було визначено на пропущені теми. У дату складання заліку у відомість записується сума поточних балів, які здобувач освіти набрав під час поточної роботи (шкала від 0 до 100 балів). У випадку, якщо здобувач освіти протягом поточної роботи набрав менше як 60 балів, він складає залік під час ліквідації академічної заборгованості. У цьому випадку бали, набрані під час поточного оцінювання, анулюються. Максимальна кількість балів на залік під час ліквідації академічної заборгованості, як правило, 100.

### **Питання, які виносяться на залік:**

1. Сутність поняття «здоров'я».
2. Здоров'я і хвороба: перехідні стани.
3. Людина та її здоров'я з позицій системного підходу.
4. Культура здоров'я особистості.
5. Сучасний стан здоров'я населення України та фактори, що його визначають.
6. Фізичне здоров'я: його сутність та складові.
7. Фізичний розвиток людини та методи його оцінки.

8. Фізіологічні критерії рівня здоров'я.
9. Основні фактори ризику виникнення порушень соматичного здоров'я.
10. Поняття про психічне здоров'я.
11. Шляхи збереження і примноження психічного здоров'я.
12. Емоційна сфера людини та її регуляція.
13. Поняття про стрес-реакції або адаптаційний синдром.
14. Діагностика та профілактика стресових станів.
15. Соціальні умови здоров'я.
16. Соціальні (психічні) шкідливі звички і залежності.
17. Профілактика шкідливих звичок і залежностей.
18. Розповсюдження і вплив хімічних залежностей на стан здоров'я людини.
19. Шкідливий вплив тютюнопаління на стан здоров'я людини.
20. Шкідливий вплив алкоголю на стан здоров'я людини.
21. Проблема зниженої фізичної активності у сучасному світі.
22. Механізм оздоровчої дії занять фізичними вправами та рекомендовані ВООЗ вікові рівні фізичної активності.
23. Різноманітні фітнес-програми у структурі фізкультурно-оздоровчих технологій.
24. Поняття про здорове харчування.
25. Основні принципи здорового харчового раціону.
26. Енергетична адекватність здорового харчування.
27. «Піраміди харчування» для побудови щоденного харчового раціону.
28. Сучасні дієтичні моделі оздоровчого спрямування.
29. Біологічні ритми людського організму.
30. Проблеми хронічної нестачі часу в сучасного людства.
31. Наслідки недосипання для організму людини.
32. Раціональний режим дня.
33. Загартовування як важливий фактор оздоровлення.
34. Здоров'я людини з позицій системного підходу.
35. Давні холистичні системи.
36. Механізми здоров'я з позиції системного підходу.
37. Особливості складання індивідуальної оздоровчої методики.
38. Оздоровчі технології фізичного розвитку (система Пілатеса).
39. Оздоровчі технології фізичного розвитку (система Амосова).
40. Оздоровчі технології фізичного розвитку (система Лідьярда).
41. Оздоровчі технології фізичного розвитку (система Ткачова).
42. Оздоровчі технології фізичного розвитку (система Бодіфлекс).
43. Проблема старіння населення у сучасному світі.
44. Основні види поведінки, що впливають на здорове старіння.
45. Біологічний вік людини та оздоровчі методики, спрямовані на досягнення активного довголіття.

## VI. Шкала оцінювання

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка
90 – 100	Зараховано
82 – 89	
75 - 81	
67 -74	
60 - 66	
1 – 59	Незараховано (необхідне перескладання)

## VII. Рекомендована література та інтернет-ресурси

### *Основна:*

1. Горобей М. П., Осадчий О. В. Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник. Чернігів: ЧНТУ, 2017. 210 с.
2. Грибан В. Г. Валеологія [текст]: підручник. 2-ге вид. перероб. та доп. К. : «Центр учбової літератури», 2012. 342 с.
3. Жабокрицька О. В., Язловецький В. С. Сучасні методи й системи оздоровлення: навч. Посібник. Кіровоград: РВЦ КДПУ ім.В.Винниченка, 2005. 388с.
4. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
5. Івашук Л.Ю., Онишкевич С.М. Валеологія. Навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2010. 400 с.
6. Мелега К.П. Сучасні технології здоров'язбереження: навчальний посібн. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2018. 200 с.
7. Хорошуха М.Ф., Приймаков О.О., Ткачук В.Г. Основи здоров'я: навчальний посібник для студ. вищ. навч.закл. К.:НПУ імені М.П.Драгоманова,2009. 372 с.
8. Чеховська Л.Я., Жданова О.М., Грибовська Л.Я., Данилевич М.В., Шевців У.С. Оздоровчо-рекреаційні технології: навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2018.

### *Додаткова:*

9. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество. Донецк : Сталкер, 2002. 464 с.
10. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., Магльований А. В. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник. Львів, ПП «Кварт», 2011. 303 с.
11. Булич Э. Г., Мурахов И. В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. К. : Олимпийская литература, 2003. 424 с.
12. Зеніна І. В., Добровольський В. Е., Шишацька В. І. Основи здорового способу життя: оздоровчі фітнес-програми : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 78 с.
13. Кручаниця М.І., Кручаниця В.В., Мелега К.П., Дуло О.А, Розумикова Н.В. Основи здорового способу життя: підручник. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с.
14. Кручаниця М.І., Миронюк І.С., Розумикова Н.В., Кручаниця В.В. , Брич В.В., Кіш В.П. Основи харчування: підручник. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.
15. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб, В.Й. Білак-Лук'янчук; Ужгород, 2020. 75 с.
16. Огністий А.В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі системи (короткий довідник). Тернопіль: СМТ «ТАЙП», 2009. 76с.

[http://www.academia.edu/31271064/Сучасні\\_фізкультурно\\_оздоровчі\\_системи\\_короткий\\_д\\_овідник\\_.pdf](http://www.academia.edu/31271064/Сучасні_фізкультурно_оздоровчі_системи_короткий_д_овідник_.pdf)

17. Савіна С. О. Сучасні фітнес-програми оздоровчої спрямованості : навчальний посібник. Харків : ФОП Бровін О. В., 2020. 194 с. ISBN 978-617-7912-29-2.