

ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ

**Кафедра екології, охорони навколишнього середовища**

**та здорового способу життя**

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

Проректор з науково-педагогічної роботи

\_\_\_\_\_ **А.КИРИЧЕНКО**

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Основи здорового способу життя**

(назва навчальної дисципліни)

спеціальність

**201 Агрономія**

(шифр і назва спеціальності)

освітня програма

**«Агрономія»**

(назва осітньої програми)

Факультет

**Агротехнічний факультет**

(назва факультету)

2023 - 2024 навчальний рік

Розробник: Липчанська Лілія Митрофанівна, старший викладач

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри екології, охорони навколишнього середовища та здорового способу життя

Протокол № 1 від 30.08.2023 року

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ О.МЕДВЕДЄВА

« 30 » серпня 2023 року

Декан факультету \_\_\_\_\_ В.САЛО

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2023 року

© Липчанська Л.М., 2023 рік

© ЦНТУ, 2023 рік

## 1.Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів ЄКТС - 3	Галузь знань <u>20</u> Аграрні науки та продовольство (шифр і назва)	<b><u>Обов'язковий освітній компонент загальної підготовки</u></b>	
Загальна кількість годин - 90	Спеціальність:	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 2	Спеціальність:	1-й	1-й
	<b><u>201 АГРОНОМІЯ</u></b>	<b>Семестр</b>	
	Освітня програма:	I - II	I - II
	<b><u>АГРОНОМІЯ</u></b>		
Тижневих годин для денної та заочної форми навчання: 1- й модуль: аудиторних – 2/1 год. самостійної роботи –1 год. 2 - й модуль: аудиторних – 2/1 год. самостійної роботи – 1 год.	Освітній рівень:  Перший (бакалаврський)	<b>Лекції</b>	
		16 год.	2 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		48 год.	6 год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		26 год.	82 год.
		<b>Вид контролю:</b>	
		Залік у другому семестрі	Залік у другому семестрі

**Мова навчання:** українська

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета:** основною метою навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» є вивчення та розуміння основних принципів, що сприяють збереженню та підтримці фізичного, психічного та соціального здоров'я здобувачів вищої освіти, формування у них комплексних знань та практичних навичок, необхідних для ведення активного, здорового та збалансованого способу життя, у тому числі здорового харчування, фізичної активності, стресостійкості, профілактики хвороб та інших аспектів, що сприяють підтримці оптимального рівня фізичного та психічного благополуччя, розвиток у здобувачів критичного мислення та вміння приймати рішення щодо відповідального ставлення до свого здоров'я та здатності впроваджувати здорові звички у повсякденне життя.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен набути наступні компетентності:

### **Загальні компетентності:**

ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

### **Програмні результати навчання:**

ПРН 2. Прагнути до самоорганізації та самоосвіти

### **Соціальні навички (soft-skills):**

- здійснювати професійну комунікацію, ефективно пояснювати і презентувати матеріал, взаємодіяти в проектній діяльності;
- небайдуже ставлення до участі у громадських суспільних заходах, спрямованих на підтримку здорового способу життя оточуючих; викладачами які закріплені за конкретними групами відповідно.

У процесі навчання здобувачі вищої освіти мають:

### **здобути знання:**

- З основ здоров'я людини і методів його оцінювання;
- З впливу оздоровчих ефектів поведінки на якість життя людини;
- З принципів раціонального харчування;
- З основ застосування програм рухової активності різнобічного спрямування;
- З особливостей рухової активності осіб різного віку, стану здоров'я;

### **здобути вміння:**

- Застосовувати складові здорового способу життя з метою досягнення особистісних і професійних цілей;
- Використовувати засоби рухової активності з метою формування особистого здоров'я;
- Здійснювати контроль та самоконтроль за станом фізичного та емоційного здоров'я організму;

- Аналізувати і планувати засоби рухової активності з метою підвищення фізичної та розумової працездатності, розвитку фізичних якостей.

### **Передумови для вивчення компонента «Основи здорового способу життя»**

Враховуючи послідовність накопичення знань та інформації, дисципліна «Основи здорового способу життя» вивчається після засвоєння курсу фізичного виховання під час навчання у закладах загальної середньої освіти.

Така послідовність дозволяє здобувачам систематично накопичувати необхідні знання та навички для успішного вивчення дисципліни «Основи здорового способу життя».

Загальні компетентності та програмні результати навчання, визначені в ОПШ у відповідності до галузі знань та спеціальності, конкретизуються у силабусах, складених викладачами, які закріплені за конкретними групами, відповідно.

## **3. Програма навчальної дисципліни**

### **Розділ 1. Основні засади здоров'я та формування мотивації до здорового способу життя.**

#### **Тема 1. Загальні основи здоров'я. Здоров'я - як державне завдання і особистісна потреба людини.**

Визначення стану здоров'я людини, як багатоаспектного і обумовленого багатьма чинниками та такого, що для вирішення вимагає комплексного підходу. Спосіб життя як біосоціальна категорія. Поняття про біологічний вік людини та його залежність від способу життя. Складові здорового способу життя: фізичне, психологічне, духовне і соціальне благополуччя та їх сутність.

Визначення рівнів здоров'я. Роль фізичної культури і спорту у формування здорового способу життя.

#### **Тема 2. Тіло людини. Механізми функціонування організму людини.**

Еволюція людини. Клітина та ДНК. Життєво важливі органи. Скелет, суглоби, м'язи, системи організму людини, їх взаємодія та вплив фізичних вправ на механізм функціонування організму людини. Чоловіча та жіноча репродуктивна функція людини.

#### **Тема 3. Фізичне благополуччя. Вплив фізичної культури на здоров'я людини.**

Функціональні можливості органів і систем людського організму. Базові показники фізичного здоров'я. Оцінювання фізичного стану здоров'я. Вплив фізичних вправ, на стан фізичного здоров'я, загартовування, дотримання правил гігієни, масаж та самомасаж. Працездатність як ознака фізичного здоров'я.

**Тема 4. Роль харчування у забезпеченні здоров'я людини. Вплив якісних та кількісних параметрів харчування на здоров'я людини.**

Загальна характеристика органів травлення. Поживні речовини та їх значення. Їжа та режим харчування. Збалансоване і роздільне харчування. Роль фізичних вправ щодо поліпшення роботи системи травлення.

**Розділ 2. Формування вмінь та навичок здорового способу життя засобами рухової активності.**

**Тема 5. Духовне благополуччя та рухова активність.**

Поняття про духовне здоров'я та духовність. Фактори, що зумовлюють духовне зростання людини. Основні критерії духовного здоров'я.

**Тема 6. Вплив екологічних факторів на здоров'я людини.**

Вплив різних факторів на стан здоров'я людини. Спосіб життя, екологічні, хімічні. Біологічні фактори середовища. Погода, побут та здоров'я людини.

**Тема 7. Психологічне благополуччя і фізична активність.**

Визначення психічного стану людини. Відчуття психологічної рівноваги та можливість адаптуватися до стресів. Адекватне сприйняття дійсності, здатність засвоювати знання, логічно мислити, дотримуватися соціальних норм і правил. Вміння аналізувати проблеми і приймати зважені рішення. Ознаки порушення психіки. Роль фізичної культури і спорту у формуванні психічного благополуччя.

**Тема 8. Людина і суспільство. Роль фізичної культури і спорту в соціалізації людини.**

Людина і суспільство. Здатність до соціальної адаптації, вміння спілкуватися і працювати в команді. Усвідомлення ролі сім'ї, родини, колективу, суспільства в цілому та державних інституцій. Сприйняття себе у глобальному світі. Роль фізичної культури і спорту в питаннях соціальної адаптації людини.

## **4. Структура навчальної дисципліни**

Назва теми	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб.	інд.	с.р.		л	п	лаб.	інд.	с.р.
<b>Змістовний модуль I. <u>Розділ 1. Основні засади здоров'я та формування мотивації до здорового способу життя.</u></b>												
<b>Тема 1. Загальні основи здоров'я. Здоров'я - як державне завдання і особистісна потреба людини.</b>	11	2	6			3	5	1			4	
<b>Тема 2. Тіло людини. Механізми функціонування організму людини.</b>	11	2	6			3	15		1		14	
<b>Тема 3. Фізичне благополуччя. Вплив фізичної культури на здоров'я людини.</b>	11	2	6			3	13		1		12	
<b>Тема 4. Роль харчування у забезпеченні здоров'я людини. Вплив якісних та кількісних параметрів харчування на здоров'я людини.</b>	11	2	6			3	15		1		14	



<b>Змістовний модуль II. <u>Розділ 2. Формування вмінь та навичок здорового способу життя засобами рухової активності.</u></b>											
<b>Тема 5. Духовне благополуччя та рухова активність.</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>6</b>			<b>3</b>	<b>10</b>				<b>10</b>
<b>Тема 6. Вплив екологічних факторів на здоров'я людини.</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>6</b>			<b>4</b>	<b>11</b>		<b>1</b>		<b>10</b>
<b>Тема 7. Психологічне благополуччя і фізична активність.</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>6</b>			<b>3</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>10</b>
<b>Тема 8. Людина і суспільство. Роль фізичної культури і спорту в соціалізації людини.</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>6</b>			<b>4</b>	<b>9</b>		<b>1</b>		<b>8</b>
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>16</b>	<b>48</b>			<b>26</b>	<b>90</b>	<b>2</b>	<b>6</b>		<b>82</b>

**5. Теми семінарських занять – не передбачено**

**6. Теми практичних занять**

№ п/п	Назва теми	Кількість годин
<b>Змістовний модуль I. <u>Розділ 1. Основні засади здоров'я та формування мотивації до здорового способу життя.</u></b>		
1.	Методи оцінювання фізичного стану здоров'я людини.	2
2.	Рухова активність: загально розвиваючі фізичні вправи.	2

3.	Рухова активність: загально розвиваючі фізичні вправи.	2
4.	Фізичні вправи у механізмі функціонування організму людини. Комплекс фізичних вправ для підтримання постави.	2
5.	Фізичні вправи у механізмі функціонування організму людини. Комплекс фізичних вправ для забезпечення рухової діяльності людини.	2
6.	Фізичні вправи у механізмі функціонування організму людини. Комплекс фізичних вправ для забезпечення роботи внутрішніх органів.	2
7.	Фізичні вправи у механізмі функціонування організму людини. Комплекс фізичних вправ для забезпечення роботи серцево-судинної системи.	2
8.	Фізичні вправи у механізмі функціонування організму людини. Комплекс фізичних вправ для забезпечення дихальної системи.	2
9.	Фізичні вправи у механізмі функціонування організму людини. Комплекс фізичних вправ для забезпечення роботи імунної системи.	2
10.	Фізичні вправи у механізмі функціонування організму людини. Комплекс фізичних вправ для забезпечення роботи органів системи травлення..	2
11.	Фізичні вправи у механізмі функціонування організму людини. Комплекс фізичних вправ для забезпечення роботи органів системи травлення..	2
12.	Фізичні вправи у механізмі функціонування організму людини. Комплекс фізичних вправ для забезпечення роботи органів системи травлення..	2
	<b>Всього за розділом 1:</b>	<b>24</b>
<b><u>Змістовний модуль II. Розділ 2. Формування вмінь та навичок здорового способу життя засобами рухової активності.</u></b>		
1.	Фізичні вправи та рухова активність у забезпеченні духовного благополуччя людини.	2
2.	Спеціальні дихальні вправи та їх вплив на фізичний та духовний стан людини.	2

3.	Спеціальні дихальні вправи та їх вплив на фізичний та духовний стан людини.	2
4.	Заняття фізичною культурою і спортом з урахуванням екологічних факторів з метою поліпшення здоров'я людини.	2
5.	Заняття фізичною культурою і спортом з урахуванням екологічних факторів з метою поліпшення здоров'я людини.	2
6.	Організація туристичних походів та формування вміння користуватися спортивним і туристичним спорядженням.	2
7.	Психологічне благополуччя і фізична активність.	2
8.	Комплекси фізичних вправ з метою забезпечення психологічної рівноваги та боротьби зі стресом.	2
9.	Комплекси фізичних вправ з метою забезпечення психологічної рівноваги та боротьби зі стресом.	2
10.	Роль фізичної культури і спорту в соціалізації людини. Види рухової активності: рухливі та спортивні ігри, командні види спорту.	2
11.	Загально розвиваючі та спеціальні фізичні вправи. Спортивні ігри: волейбол, баскетбол, бадмінтон, настільний теніс.	2
12.	Загально розвиваючі та спеціальні фізичні вправи. Спортивні ігри: волейбол, баскетбол, бадмінтон, настільний теніс.	2
	<b>Всього за розділом 2:</b>	<b>24</b>
	<b>Всього за розділом 1 - 2:</b>	<b>48</b>

## 7. Теми лабораторних занять - не передбачено

### 8. Самостійна робота

№ п/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Загальні основи здоров'я. Здоров'я - як державне завдання і особистісна потреба людини.	2
2.	Тіло людини. Механізми функціонування організму людини.	4
3.	Фізичне благополуччя. Вплив фізичної культури на здоров'я людини.	4
4.	Роль харчування у забезпеченні здоров'я людини. Вплив якісних та кількісних параметрів харчування на здоров'я людини.	4

5.	Духовне благополуччя та рухова активність.	3
6.	Вплив екологічних факторів на здоров'я людини.	3
7.	Психологічне благополуччя і фізична активність.	3
8.	Людина і суспільство. Роль фізичної культури і спорту в соціалізації людини.	3
<b>Всього</b>		<b>26</b>

## 9. Індивідуальні завдання - не передбачено

### 10. Методи навчання

Методи вивчення компоненти поділяються на словесні, наочні і практичні. Словесні методи: лекція, пояснення, розповідь, бесіда, інструктаж.

Наочні методи: використання ілюстрацій, презентацій через мультимедійний проектор, відео роликів.

Практичні методи: виконання практичних робіт.

### 11. Критерії та засоби оцінювання

**Види контролю:** поточний, підсумковий.

**Методи контролю:** спостереження за навчальною діяльністю здобувачів, усне опитування, письмовий контроль, тестовий контроль.

**Форма підсумкового контролю:** залік.

Рейтинг здобувача із засвоєння компоненти визначається за 100 бальною шкалою, у тому числі: перший рубіжний контроль – 50 балів, другий рубіжний контроль – 50 балів.

Семестровий залік полягає в оцінці рівня засвоєння здобувачем вищої освіти навчального матеріалу на лекційних і практичних заняттях і виконання індивідуальних завдань за стобальною та дворівневою («зараховано», «не зараховано») та шкалою ЄКТС результатів навчання.

Засвоєння здобувачем вищої освіти програмного матеріалу, що виносився на рубіжний контроль вважається успішним, якщо його рейтингова оцінка становить не менше встановленої мінімальної кількості 10 балів.

Розподіл балів між видами занять (лекції, практичні заняття, самостійна робота) можливий шляхом спільного прийняття рішення викладача і здобувачів на першому занятті.

Знання здобувачів вищої освіти оцінюється при проведенні залікового контролю як з теоретичної, так і з практичної підготовки за такими критеріями:

**Поточний контроль** проходження практичного курсу здійснюється шляхом анкетування, опитування здобувачів вищої освіти на практичних заняттях, виявлення теоретичних знань та визначення опанування методами оцінювання стану фізичної підготовленості, виконання вправ дихальної гімнастики, складання та виконання комплексів фізичних вправ, вміння складання раціону харчування з урахуванням забезпечення організму людини потребами харчовими складовими: білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, макро та мікроелементами.

**Формами** поточного контролю засвоєння елементів змістовного модуля можуть бути: **письмова модульна контрольна робота; тестування знань здобувачів вищої освіти**, усне опитування, оцінювання фізичної підготовленості, написання рефератів.

**Самостійна** робота здобувачів вищої освіти оцінюється за написання реферату який захищається. Крім того, контроль з перевірки виконання самостійної роботи включає правильні відповіді на контрольні питання та перевірку правильності ведення власного щоденника з основ здорового способу життя.

**Модульний контроль** навчальної роботи здобувачів вищої освіти передбачає рейтингове оцінювання знань, умінь і навичок за окремими критеріями зазначених у наступній таблиці:

**Підсумковий контроль** відбувається за підсумками проходження здобувачем вищої освіти за проходження всіх етапів поточного та модульного контролю. Залікова оцінка визначається в балах - від 0 до 100. У відомості та екзаменаційно-заліковому документі здобувача вищої освіти робиться запис: виставляється кількість балів і відповідна оцінка за національною та ЄКТС шкалою.

**При встановленні оцінки враховуються результати навчальної роботи здобувача протягом семестру.**

**Критерії оцінки заліку:**

- «зараховано» - здобувач має стійкі знання про основні поняття компоненти, може сформулювати взаємозв'язок між поняттями.
- «не зараховано» - здобувач має значні пропуски в знаннях, не може сформулювати взаємозв'язок між поняттями, що вивчаються в курсі, не має уявлення про більшість основних понять компоненти, що вивчається.

### Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		Для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	Для заліку
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
	FХ	незадовільно з можливістю повторного складання	Не зараховано з можливістю повторного складання

	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни
--	---	--	---

## 12. Методичне забезпечення

1. Основи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту. Методика добору і виконання фізичних вправ для попередження втоми, підвищення працездатності і прискорення її відновлення при різноманітних видах праці : метод. вказ. Для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад.: В.О.Ковальов, В.В.Махно, В.В.Савченко,]; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф.фізичного виховання. - Кропивницький: ЦНТУ, 2018.– 34с.

<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10716>

2. Фізична культура і система фізичного виховання у ВНЗ : метод.вказ. Для науково-педагогічних працівників університету, викладачівколеджів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентівусіхспеціальностей / [уклад. : Ю.Ж.Бойко, Л.М.Липчанська, Т.Є.Мотузенко]-.; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. Фізичноговиховання. - Кропивницький: ЦНТУ, 2018. – 34с.

<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10720>

3. Засоби і системи підвищення опірності організму : метод. вказ. для науково - педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад. : В.В.Махно] ; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. Фізичного виховання. - Кропивницький: ЦНТУ, 2018. – 54с.

<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10722>

4. Фізична культура і основи здорового способу життя студента. Методика самоконтролю в процесі занять фізичними вправами: методичні рекомендації з фізичної культури і системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах, зокрема серед студентів ЦНТУ (для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів-тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей) / [уклад. : Ю.Ж.Бойко, Р.Л.Дейкун, Л.М.Липчанська, Т.Є.Мотузенко] ; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф.фізичного виховання. – Кропивницький : ЦНТУ, 2018. – 31с.

<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10746>

5. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного оздоровлення. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами : метод.вказ. Для науково-педагогічних працівників університету, викладачівколеджів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад. : В.О.Ковальов, Т.Є.Мотузенко]-.; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. Фізичноговиховання. - Кропивницький: ЦНТУ, 2018. – 24с.

<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10718>

6. Фізична культура і система фізичного виховання у ВНЗ : метод.вказ. Для науково-педагогічних працівників університету, викладачівколеджів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентівусіхспеціальностей / [уклад. : Ю.Ж.Бойко, Л.М.Липчанська, Т.Є.Мотузенко]-.; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. Фізичноговиховання. - Кропивницький: ЦНТУ, 2018. – 34с.

<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10720>

7. Основи Атлетизму. Методика заняття з атлетичної гімнастики : метод.вказ. Для науково-педагогічних працівників університету, викладачівколеджів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентівусіхспеціальностей / [уклад. : В.О.Ковальов, В.В.Савченко]; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. Фізичноговиховання. - Кропивницький: ЦНТУ, 2018. – 30с.

<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10723>

8. Зміст фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : метод. вказ. для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад. : О.В.Захарова, В.В.Махно] ; Кропивницький: ПП «Центр оперативної поліграфії» Авангард», 2019. – 43 с.

<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10725>

9. Основи сучасної методики розвитку сили в процесі тренувань : метод. вказ. для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад. : В.О.Ковальов, В.В.Савченко] ; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. фізичного виховання. – Кропивницький : ЦНТУ, 2020. – 25с.

<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10726>

10. Організація занять прикладної фізичної підготовки : метод. вказ. для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад. : В.О.Ковальов, Л.М.Липчанська, Т.Є.Мотузенко, О.В.Остроухов] ; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. фізичного виховання. – Кропивницький : ЦНТУ, 2020. – 78с.

<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10727>

11. Методичні вказівки з оздоровчого бігу та ходьби для студентів звільнених за станом здоров'я від занять з фізичного виховання : метод. вказ. для науково - педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей/ [уклад. : Л.М.Липчанська, В.В.Савченко] ; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. фізичного виховання. – Кропивницький : ЦНТУ, 2021. – 78с.

<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10708>

12. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом. Методика формування професійно важливих рухових якостей і навичок: метод. вказ. для науково- педагогічних працівників університету, викладачів коледжів,викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад. : В.В.Махно, О.В.Остроухов, В.В.Савченко] ; М-во освіти і науки

України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. Фізичного виховання. – Кропивницький : ЦНТУ, 2021. – 21с.

<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10707>

13. Оволодіння грою в бадмінтон – шлях до спортивного удосконалення та здорового способу життя : метод. вказ. для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад. : В.О.Ковальов, Л.М.Липчанська, Т.Є.Мотузенко] ; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. фізичного виховання. – Кропивницький : ЦНТУ, 2023. – 43с.

**Протокол засідання кафедри № 1 від 22.10. 2023р.**

14. Розв'язання проблеми дефіциту рухової активності засобами фізичного виховання : метод. вказ. для науково - педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад. : В.В.Махно] ; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. екології, охорони навколишнього середовища та здорового способу життя. - Кропивницький: ЦНТУ, 2023. – 43с.

**Протокол засідання кафедри № 1 від 22.10. 2023р.**

### **13. Рекомендовані джерела інформації:**

#### **Основні**

1. БЛЕКБЕРН Елізабет, ЕПЕЛ Елісса. Кинь виклик старості. Як у 60 мати вигляд на 30 і почуватися на 18. Пер. З англ.. Ярослав Лебеденка. АТ «Харківська книжкова фабрика «Глобус».2020. – 430 с.
2. В.Г. Грибан ВАЛЕОЛОГІЯ (текст): підручник / В.Г. Грибан – 2-ге вид. перероб. Та доп. – К.: «Центр учбової літератури», 2012. – 342 с.
3. Верховська М.В. Засоби оздоровчої та спортивної аеробіки в освітньо-тренувальному процесі студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник / М.В. Верховська, О.С. Нестеров, В.Н. Газаєв [та ін.], ТДАТУ. – Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. – 128 с.
4. Газаєв В.Н. Ігрові форми як засіб фізичного виховання в освітньому процесі студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник / В.Н. Газаєв, О.С. Нестеров, М.В. Верховська [та ін.], ТДАТУ. – Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. – 88 с.
5. Єжова О. Здоровий спосіб життя. Навчальний посібник. Суми : Університетська книга. 2017. – 127 с.
6. Загальна теорія здоров'я та здоров'я збереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. – 488 с.
7. Загородній В. В. Оздоровчий біг у системі фізичного виховання студентів ВНЗ : навчальний посібник [Текст] / В. В. Загородній, Л. П. Ярославська. – Черкаси : ФОП Гордієнко Є. І., 2016. – 247 с.
8. Коритко З. Медико-біологічні основи рухової активності : навч. посіб./ Зоряна Коритко. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – 223 с.
9. Нестеров О.С. Використання заходів фізичного виховання під час праці та відпочинку студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний



- посібник. / О.С. Нестеров, М.В. Верховська, В.Н. Газаєв, О.С. [та ін.], ТДАТУ. – Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. – 180 с.
10. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 220 с.
11. Павлова Ю. Грамотність у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. / Юлія Павлова. – Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. – 160 с.
12. Т.Ю. Круцевич Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. Посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К. Олімп. Л-ра, 2011. – 224 с. Бібліогр.: с 211-223.
13. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.
14. Тимчак Я. Світоглядні засади тіло виховання (фізичного виховання і спорту) : навч. посібн. / Ярослав Тимчак. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – 96 с.

#### Додаткові

15. Грабець М.О., Захарія А.В., Гарбаранець Н.М. Лікарські рослини і здоров'я дитини. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. – 336 с. с.: іл.
16. Бульсевич В. Прокачайся клітковиною. Рослинна програма оздоровлення й схуднення / Віл Бульсевич; пер. З англ.. І.Павленко. – Київ: Форс Україна, 2021. – 432 с.
17. Євдокименко П.В. Велика книга здоров'я лікаря Євдокименка. – Тернопіль :Навчальна книга – Богдан, 2013. – 656 с.
18. Золота енциклопедія народної медицини / Укладач С.А. Мірошніченко. – Донецьк: ТОВ ВКФ «БАО». 2008. – 704 с.
19. Л.Ю. Іващук, С.М. Онишкевич Валеологія. Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 400 с.
20. Москоні Ліса Їжа для мозку. Наука розумного харчування / пер. З англ.. Валерія Глінка. – 4-е вид. – К. : Наш формат, 2022. – 336 с.
21. Найду Ума Їжа для ментального здоров'я. Як харчуватися, щоб жити без стресу, депресії і тривожності / пер. З англ.. Наталія Яцюк. – 2-ге вид. – К. Наш формат, 2022. – 344 с.
22. Приступа Є.Н. та ін. Фізична реабілітація: навч. Посіб. – Дрогобич: Коло, 2010. – 448 с.
23. Ріст і розвиток людини.: Підручник/ В.С. Тарасюк, Н.В. Титаренко, І.Ю. Андрієвський та ін.; За ред..В.С. Тарасюка, І.Ю. Андрієвського. – К.: Медицина, 2008. – 400 с.

#### Інформаційні ресурси

1. Основні складові здоров'я: фізична, соціальна, психічна, духовна.  
<https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/2251>
2. Екологія харчування.  
<https://naurok.com.ua/prezentaciya-ekologiya-harchuvannya-20204.html>
3. Екологічна безпека харчових продуктів.

<https://library.udau.edu.ua/fondi-ta-kolekcii/virtualni-vistavki/ekologichna-bezpeka-harchovih-produktiv.html>

4. Харчування людини: сьогоднішня та майбутнє.

<https://amnu.gov.ua/harchuvannya-lyudyny-sogodennya-ta-majbutnye/>

5. Стан проблеми біологічного забруднення харчових продуктів, його вплив на здоров'я населення і військовослужбовців збройних сил України.

<https://www.onmedu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/2619/SavitskyArt.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

6. Відеокурс про здорове харчування з Євгеном Клопотенком

<https://www.unicef.org/ukraine/klopotenko-healthy-eating?gclid=Cj0KCQjwgNanBhDUARIsAAeIcAtGd4WRYE7HYkDA84SfbrmP-UNna9PoMG1WawqaFdcd6AzrlM6yADYAv>

7. Духовне здоров'я людини.

<https://wkrolik.com.ua/duhovne-zdorovya-lyudini/>

8. Соціальне благополуччя та його роль в системі громадського здоров'я.

<https://repo.knmu.edu.ua/bitstream/123456789/26060/1/%D0%91%D0%BB%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%83%D1%87%D1%87%D1%8F%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F.pdf>

9. Здоров'я безцінне надбання людини.

<https://www.bsmu.edu.ua/blog/6769-zdorovya-beztsinne-nadbannya-lyudini/>

10. Цілісність здоров'я.

<https://naurok.com.ua/test/cilisnist-zdorov-ya-1071504.html>

11. Духовність і благополуччя.

<https://www.jw.org/uk/%D0%B1%D1%96%D0%B1%D0%BB%D1%96%D0%BE%D1%82%D0%B5%D0%BA%D0%B0%D0%B6%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B8/w20040201/%D0%94%D1%83%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C-%D1%96-%D0%B1%D0%B%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%83%D1%87%D1%87%D1%8F/>