

Центральноукраїнський національний технічний університет
Кафедра екології, охорони навколишнього середовища
та здорового способу життя

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-педагогічної роботи

_____ **А. КИРИЧЕНКО**

«____» _____ 2025 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Основи здорового способу життя

(назва навчальної дисципліни)

спеціальність	<u>J2 «Готельно - ресторанна справа»</u> (шифр і назва спеціальності)
освітня програма	<u>«Готельно - ресторанна справа»</u> (назва освітньої програми)
Факультет	<u>Економічний факультет</u> (назва факультету)

2025 - 2026 навчальний рік

Розробник: Володимир КОВАЛЬОВ , доцент, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, член Національного Олімпійського комітету України кафедри екології, охорони навколишнього середовища та здорового способу життя

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

Протокол № 1 від 28.08.2025 року

Завідувач кафедри _____ О.МЕДВЕДЄВА

«28» серпня 2025 року

Декан факультету _____ С.ЛЕЩЕНКО

© КОВАЛЬОВ В.О.,

© ЦНТУ, 2025 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів ЄКТС - 3	<u>Галузь знань</u> (шифр і назва) <u>J Сфера обслуговування</u> (шифр і назва)	<u>Нормативна</u>	
Загальна кількість годин – 90	Спеціальність: <u>J2 Готельно - ресторанна справа</u> Освітня програма: <u>Готельно - ресторанна справа</u>	Рік підготовки: <u>перший</u>	
Змістовних модулів – 2		1-й	1-й
		Семестр	
		I - II	I - II
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 / 2 год. самостійної роботи – 0,81 / 0,81 год. Тижневих годин для заочної форми навчання: аудиторних – 1 / 1 год. самостійної роботи – 1 / 1 год.	Освітній рівень: <i>перший (бакалаврський)</i>	Лекції	
		16 год.	2 год.
		Практичні, семінарські	
		48 год.	6 год.
		Самостійна робота	
		26 год.	82 год.
		Вид контролю:	
			залік

Мова навчання: українська

2. Мета і завдання дисципліни

Мета: основна мета навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» полягає у вивченні та розумінні основних принципів, що сприяють збереженню та підтримці фізичного, психічного та соціального здоров'я здобувачів вищої освіти, формуванні 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, розвитку у здобувачів критичного мислення та вміння приймати рішення щодо відповідального ставлення до свого здоров'я та здатності впроваджувати здорові звички у повсякденне життя.

У процесі навчання здобувачі вищої освіти мають:

здобути знання із:

- основ здоров'я людини і методів його оцінювання;

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

набути 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 дисципліни «Основи здорового способу життя»:

Враховуючи послідовність накопичення знань і інформації, дисципліна належить до обов'язкових освітніх компонентів, що забезпечує отримання здобувачем знань щодо принципів та практичних аспектів збереження й покращення здоров'я: правильне харчування, фізичну активність, психологічний комфорт та інші виміри, спрямовані на формування здорового способу життя й профілактику хвороб, які були набуті у попередніх освітніх закладах.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен набути наступні компетентності:

Загальні компетентності:

ЗК 01. 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, вести здоровий спосіб життя.

Програмні результати:

ПРН 16. Виконувати самостійно завдання, розв'язувати задачі і проблеми, застосовувати їх в різних професійних ситуаціях та відповідати за результати своєї діяльності.

ПРН 22. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

Набути соціальних навичок (soft-skills):

- здійснювати професійну комунікацію, ефективно пояснювати і презентувати матеріал, взаємодіяти в проектній діяльності;
- неабайдуже ставлення до участі у громадських заходах, спрямованих на підтримку здорового способу життя оточуючих;
- формування потреби духовного розвитку та фізичної досконалості, уміння жити у громадянському суспільстві.

3. Програма навчальної дисципліни

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1

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.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2

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

Тема 5. Духовне благополуччя та рухова активність.

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. Роль спорту у патріотичному вихованні молоді.

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль І. <u>Розділ 1. Основні засади здоров'я та формування мотивації до здорового способу життя.</u>												
Тема 1. Загальні основи здоров'я. Здоров'я - як державне завдання і особистісна потреба людини.	11	2	6			3	6	1				5
Тема 2. Тіло людини. Механізми функціонування організму людини.	11	2	6			3	13		1			12
Тема 3. Фізичне благополуччя. Вплив фізичної культури на здоров'я людини.	11	2	6			3	14		2			12
Тема 4. Роль харчування у забезпеченні здоров'я людини. Вплив якісних та кількісних параметрів харчування на здоров'я людини.	12	2	6			4	15	1				14
Змістовий модуль ІІ. <u>Розділ 2. Формування вмінь та навичок здорового способу життя засобами рухової активності.</u>												
Тема 5. Духовне благополуччя та рухова активність.	11	2	6			3	6					6
Тема 6. Вплив екологічних факторів на здоров'я людини.	12	2	6			4	11					11
Тема 7. Психологічне благополуччя і фізична активність.	11	2	6			3	11		1			10
Тема 8. Людина і суспільство. Роль фізичної культури і спорту в соціалізації людини. Роль спорту у патріотичному вихованні молоді.	11	2	6			3	14		2			12
Усього годин	90	16	48			26	90	2	6			82

№ п/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Змістовий модуль I. <u>Розділ 1. Основні засади здоров'я та формування мотивації до здорового способу життя.</u>			
1.	Методи оцінювання фізичного стану здоров'я людини.	2	
2.	Рухова активність: загально розвиваючі фізичні вправи.	2	1
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	1
12.	Фізичні вправи у механізмі функціонування організму людини. Комплекс фізичних вправ для забезпечення роботи органів системи травлення.	2	1
	Всього за розділом 1:	24	3
Змістовий модуль II. <u>Розділ 2. Формування вмінь та навичок здорового способу життя засобами рухової активності.</u>			
1.	Фізичні вправи та рухова активність у забезпеченні духовного благополуччя людини.	2	1
2.	Спеціальні дихальні вправи та їх вплив на фізичний та духовний стан людини.	2	
3.	Спеціальні дихальні вправи та їх вплив на	2	

	фізичний та духовний стан людини.		
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	1
12.	Загально розвиваючі та спеціальні фізичні вправи. Спортивні ігри: волейбол, баскетбол, бадмінтон, настільний теніс.	2	1
	Всього за розділом 2:	24	3
	Всього за розділом 1-2:	48	6

6. Самостійна робота

№ п/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1.	Загальні основи здоров'я. Здоров'я - як державне завдання і особистісна потреба людини.	3	5
2.	Тіло людини. Механізми функціонування організму людини.	3	12
3.	Фізичне благополуччя. Вплив фізичної культури на здоров'я людини.	3	12
4.	Роль харчування у забезпеченні здоров'я людини. Вплив якісних та кількісних параметрів харчування на здоров'я людини.	4	14
5.	Духовне благополуччя та рухова активність.	3	6
6.	Вплив екологічних факторів на здоров'я людини.	4	11
7.	Психологічне благополуччя і фізична активність.	3	10
8.	Людина і суспільство. Роль фізичної культури і спорту в соціалізації людини, та у патріотичному вихованні молоді.	3	12
	Всього	26	82

7. Індивідуальні завдання

Індивідуальні завдання для здобувачів ВО з дисципліни «Основи здорового способу життя» можуть бути наступними:

- аналіз власного стану здоров'я: кожен здобувач має провести аналіз свого фізичного та психічного стану здоров'я, включаючи оцінку рівня фізичної форми, діагностування можливих хронічних захворювань і оцінку рівня стресу;

- розробка особистого плану здорового харчування: здобувач повинен скласти індивідуальний план здорового харчування, враховуючи свої харчові пристрасті, алергії, стан здоров'я та інші особисті особливості;

- створення режиму фізичної активності: кожен здобувач має розробити індивідуальний розклад фізичних вправ та активностей, враховуючи свій час, можливості та цілі здоров'я та провести дослідження про вплив різних видів фізичної активності (аеробіка, йога, кросфіт тощо) на фізичне і психічне здоров'я;

- аналіз ризикових факторів здоров'я: здобувач кожен для себе повинен визначити основні ризикові фактори (куріння, алкоголь, сидячий спосіб життя) і розробити стратегії їх уникнення або зменшення;

- підготовка освітнього матеріалу: здобувач може підготувати інформаційний матеріал про одну з тем здорового способу життя, яку він вважає найбільш важливою, та поділитися нею зі спів здобувачами (конференції, платформи для обміну знань).

При вивченні дисципліни «Основи здорового способу життя» здобувачам ВО запропоновано виконувати наступні індивідуальні завдання:

- участь в науково-практичних конференціях;
- написання есе та реферату;
- участь у змаганнях.

Здобувачі, що бажають взяти участь у науковій роботі, можуть підготувати матеріали для науково-практичної студентської конференції ЦНТУ.

Для індивідуальної роботи пропонується написання тез доповіді, есе та реферату.

Орієнтовна структура індивідуальних навчально-дослідних завдань для здобувачів: вступ (зазначається тема, мета та завдання роботи);

теоретичне обґрунтування (виклад базових теоретичних положень, принципів тощо, на основі яких виконується завдання);

основні результати роботи та їх обговорення (подаються якісні результати роботи, схеми, малюнки, описи, систематизована реферативна інформація);

висновки;

список використаних джерел.

Написання авторського есе та реферату створює для здобувача можливість самостійно досліджувати інформаційні джерела, узагальнювати представлену інформацію та виділяти основне, вивчати і давати оцінку основним проблемам, шукати шляхи та висловлювати пропозиції щодо їх подолання.

Теми для есе до I-II модуля дисципліни ОЗСЖ

1. Духовне благополуччя людини та фактори, що зумовлюють її зростання. Самопізнання – складова частина духовного здоров'я.
2. Вплив різних факторів на стан здоров'я людини.
3. Погода, побут та здоров'я людини.
4. Визначення психічного стану людини. Відчуття психологічної рівноваги та можливість адаптуватися до стресів.
5. Роль фізичної культури і спорту у формуванні психічного благополуччя
6. Здатність до соціальної адаптації, вміння спілкуватися і працювати в команді.
7. Глобальний світ та роль і місце людини в ньому.
8. Фізичні вправи та функціональні резерви організму людини.

9. Роль харчування у забезпеченні здоров'я людини.
10. Складові здорового способу життя та їх сутність.

Теми індивідуальних завдань (реферат)

1. Фізична культура в суспільному житті та професійній діяльності.
2. Спорт як соціальне явище.
3. Ендокринна система та фізичні вправи.
4. Здоров'я і рухова активність.
5. Гігієна фізичних вправ.
6. Профілактика простудних захворювань і перегрівів.
7. Формування професійно важливих психічних якостей засобами фізичної культури.
8. Особливості інтелектуальної діяльності студентів та фізична активність.
9. Виховання фізичних якостей.
10. Психотерапевтичні можливості фізичної культури.
11. Планування самостійних занять фізичними вправами.
12. Спорт в житті студента.
13. Нетрадиційні види фізичних вправ.
14. Туризм, альпінізм, спортивне орієнтування.
15. Самоконтроль при заняттях фізичними вправами.
16. Екологічні фактори життєдіяльності людини.
17. Біологічні фактори середовища життєдіяльності людини.
18. Погода та здоров'я людини.
19. Біоритми та їх значення для здоров'я людини.
20. Адаптація людини до різних умов життєдіяльності, як ознака фізичного здоров'я.
21. Резерви організму як ознака фізичного здоров'я .
22. Їжа та режим харчування в забезпеченні здоров'я.
23. Медико-соціальні проблеми негативних звичок.
24. Очищення організму як засіб оздоровлення організму.
25. Фактори формування та збереження репродуктивного здоров'я.

Примітка: тема реферату може бути сформульована викладачем та здобувачем за бажанням здобувача яка не входить до цього переліку, але обов'язково повинна відповідати вимогам цієї програми та з питань формування здорового способу життя.

Тему реферату обираємо за індивідуальним варіантом відповідно до порядкового номера здобувача вищої освіти за списком в навчальних журналах академгрупи.

8. Методи навчання

Під час викладання навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» застосовуються наступні методи:

- словесні (лекція, пояснення, розповідь, бесіда, інструктаж);
- наочні (використання ілюстрацій, презентацій через мультимедійний проектор, відео роликів);
- практичні, під час виконання практичних робіт, задач, вправ;
- методи дистанційного навчання за допомогою платформ: Moodle, Zoom та Google Meet.

9. Критерії та засоби оцінювання

Види контролю: поточний, підсумковий.

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

Форма підсумкового контролю: другий семестр – залік.

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

Засвоєння здобувачем вищої освіти програмного матеріалу, що виноситься 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, уміння складати раціон харчування з урахуванням забезпечення організму людини необхідними харчовими складовими: білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, макро - та мікроелементами.

Формами поточного контролю засвоєння елементів змістовного модуля можуть бути: тестування знань здобувачів вищої освіти, усне опитування, анкетування, оцінювання фізичної підготовленості, виступ на наукових конференціях, написання есе, рефератів; прояв рухової активності під час занять, участь у змаганнях.

Самостійна робота здобувача вищої освіти передбачає підготовку до аудиторних занять, написання тем, вивчення основних принципів профілактики різних захворювань, рекомендацій для покращення свого здоров'я на основі навчального матеріалу та власного досвіду, ведення щоденника самоконтролю, вивчення різних джерел інформації про здоровий спосіб життя, такі як веб - сайти, книги, статті та інше, проаналізувати їхню користь та достовірність.

Індивідуальна робота здобувачів вищої освіти оцінюється за написання реферату, або

підготовлену авторську роботу (есе), яка захищається. Крім того, контроль з перевірки виконання індивідуальної 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 набутих знань, умінь і навичок.

За поточним контролем здобувач може набрати бали за активність на лекційних та практичних заняттях, шляхом виявлення рівня підготовки здобувачів із зазначеної теми під час опитування, тестування, презентації індивідуальних завдань, рухової активності під час занять. Більш детальний розподіл балів відображено в курсі на платформі Moodle.

Протягом навчального року здобувач може отримати max. 100 балів: перший модуль – 50 балів, другий модуль – 50 балів.

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.

Рівень знань здобувачів вищої освіти за національною шкалою відповідає таким критеріям оцінки заліку:

«зараховано» – здобувач вищої освіти має стійкі знання про основні поняття дисципліни, може сформулювати взаємозв'язки між поняттями.

«не зараховано» – здобувач вищої освіти має значні пропуски у знаннях, не може сформулювати взаємозв'язку між поняттями, що вивчаються в курсі, не має уявлення про більшість основних понять дисципліни, що вивчається.

Відповідність шкали оцінювання ЄКТС національній системі оцінювання в Україні та ЦНТУ

Оцінка за шкалою ЄКТС	Визначення	Оцінка		
		За національною системою (екзамен, диф. залік, курс. проект, курс. робота, практика)	За національною системою (залік)	За системою ЦНТУ
A	ВІДМІННО – відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок	5 (відмінно)	Зараховано	90–100
B	ДУЖЕ ДОБРЕ – вище середнього рівня з кількома помилками	4 (добре)	Зараховано	82–89
C	ДОБРЕ – в загальному правильна робота з певною кількістю грубих помилок			74–81
D	ЗАДОВІЛЬНО – непогано, але зі значною кількістю недоліків	3 (задовільно)	Зараховано	64–73
E	ДОСТАТНЬО – виконання задовольняє мінімальні критерії			60–63
FX	НЕЗАДОВІЛЬНО – потрібно попрацювати перед тим, як			35–59

	перескласти	2 (незадовільно)	Незараховано	
F	НЕЗАДОВІЛЬНО – необхідна серйозна подальша робота			1–34

Критерії оцінювання знань і вмінь здобувачів визначені **Положенням про організацію освітнього процесу в ЦНТУ** <https://kntu.kr.ua/file/content/424/polozhennia-pro-orhanizatsiyu-osvitnoho-protsesu-v-tsntu.pdf> (С. 28–35).

10. Методичне забезпечення

1. 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>

2. 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>

3. 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>

4. 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>

5. Оволодіння грою в бадмінтон – шлях до спортивного удосконалення та здорового способу життя : метод. рекомендації для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів-тренерів, аспірантів і здобувачів вищої освіти усіх спеціальностей / [уклад. : В.Ковальов, Л.Липчанська, Т.Мотузенко] ; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. екології, ОНС та здорового способу життя. - Кропивницький : ЦНТУ, 2023. – 50с.

<https://dspace.kntu.kr.ua/items/b84cd7cb-a325-49f1-8244-f5f386681583>

6. Наукові шляхи формування активного ставлення здобувачів вищої освіти до здорового способу життя: метод. рекомендації з основ здорового способу життя у вищих навчальних закладах і , зокрема, студентів ЦНТУ, для науково - педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів - тренерів, аспірантів і здобувачів вищої освіти усіх спеціальностей / [уклад. : В.Ковальов, Л.Липчанська., В. Махно]; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. екології, ОНС та здорового способу життя. - Кропивницький: ЦНТУ, 2024. – 65с.

<https://dspace.kntu.kr.ua/server/api/core/bitstreams/7770e95e-bfcf-4dfd-a46c-a08950550701>

7. Особливості, механізми, методики формування у здобувачів вищої освіти адаптації до фізичних навантажень в умовах системної тренувальної діяльності: метод. рекомендації для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів-тренерів, аспірантів і здобувачів вищої освіти усіх спеціальностей / [уклад. : В.Савченко, Л.Липчанська, Т.Мотузенко] ; М-во освіти і науки України, Центральнoукраїн. нац. техн. ун-т, каф. екології, ОНС та здорового способу життя. - Кропивницький : ЦНТУ, 2025. – 53с.

<https://dspace.kntu.kr.ua/items/78b86f28-43b3-4a1b-b46c-a07486f96dd9>

11. Рекомендована література

Базова

1. БЛЕКБЕРН Елізабет, ЕПЕЛ Елісса. Кинь виклик старості. Як у 60 мати вигляд на 30 і почуватися на 18. Пер. з англ. Ярослава 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 в 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 в 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. Димань Т.М. Екологія людини : підручник / Т.М. Димань. – К. : ВЦ «Академія», 2009. – 376 с.
7. 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.
8. 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.
9. Коритко З. Медико-біологічні основи рухової активності: навч. посіб. Зоряна Коритко. – Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – 223 с.
10. Л.Ю. Іващук, С.М. Онишкевич Валеологія. Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 400 с.
11. Москоні Ліса. Їжа для мозку. Наука розумного харчування / пер. з англ. Валерія Глінка. – 4-е вид. – К.: Наш формат, 2022. – 336 с. (Lisa Mosconi. BRAIN FOOD: The Surprising Science of Eating for Cognitive Power. Avery. New York. 2018.)
12. Найдю 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. (Uma Naidoo, MD. THIS IS YOUR BRAIN ON FOOD. An Indispensable Guide to

the Surprising Foods That Fight Depression, Anxiety, PTSD, OCD, ADHD, and More/ Little, Brown Spark New York 2020.)

13. Нестеров О.С. Використання заходів фізичного виховання під час праці та відпочинку студентів в 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.
14. Оздоровчо - рекреаційні технології: навч.посіб./ Любов Чеховська,Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. – Львів: ЛДУФК, 2019. – 220 с.
15. Павлова Ю. Грамотність у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. / Юлія Павлова. – Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. 160 с.
16. Приступа Є.Н. та ін. Фізична рекреація: навч. Посіб. – Дрогобич: Коло,2010. – 448 с.
17. 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.
18. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. / Юлія Беяк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. – Львів: ЛДУФК, 2018. – 208 с.

Додаткові

19. Гарбарець М.О., Захарія А.В., Гарбарець Н.М. Лікарські рослини і здоров'я дитини. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. – 336 с.
20. Бульсевич В. Прокачайся клітковиною. Рослинна програма оздоровлення й схуднення / Віл Бульсевич; пер. З англ. І. Павленко. – Київ: Форс Україна, 2021. – 432 с.
21. Євдокименко П.В. Велика книга здоров'я лікаря Євдокименка. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2013. – 656 с.
22. Золота енциклопедія народної медицини / Укладач С.А. Мірошніченко. – Донецьк: ТОВ ВКФ «БАО». 2008. – 704 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.
24. Сітнікова Н. С. Розвиток спорту як один із пріоритетних напрямів державної політики / Н. С. Сітнікова // Держава та регіони. Серія : Державне управління: – 2012. – № 4. – С. 87–90.
25. Оніщук Л. М. Реалізація завдань національно-патріотичного виховання студентської молоді засобами фізичної культури і спорту та єдиноборств / Навчання, виховання й розвиток гармонійно розвиненої особистості в процесі занять фізичною культурою і спортом. Монографія; за ред. проф. В. М. Пристинського, Т. М. Пристинської. Слов'янськ: ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2023. С. 10–33. (монографія).
26. Чупрій Л. В. Патріотичне виховання молоді в контексті забезпечення гуманітарної безпеки держави /Л. В. Чупрій // Стратегічні пріоритети. – 2011. – № 2. – С. 67–72.

Інформаційні ресурси

1. Екологічна безпека харчових продуктів. Фонди та колекції бібліотеки Уманського НУС. URL: <https://library.udau.edu.ua/fondi-ta-kolekcii/virtualni-vistavki/ekologichna-bezpeka-harchovih-produktiv.html>
2. Харчування людини: сьогодення та майбутнє. Інформаційні матеріали НАМН України. URL: <https://amnu.gov.ua/harchuvannya-lyudyny-sogodennya-ta-majbutnye/>
3. Стан проблеми біологічного забруднення харчових продуктів, його вплив на здоров'я населення і військовослужбовців Збройних Сил України / В. Л. Савицький, О. М. Власенко, В. В. Бабієнко, Н. Д. Козак, О. М. Іванько // Досягнення біології та медицини. - 2015. - № 1. - С. 52-56. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/dbtm_2015_1_14
4. ЮНІСЕФ в Україні. Відеокурс про здорове харчування з Євгеном Клопотенком. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/klopotenko-healthy-eating?gclid=Cj0KCQjwgNanBhDUARIsAAeIcAtGd4WRYE7HYkDA84SfbrmP-UNna9PoMG1WawqaFdc6AzrlM6yADYyA>
5. Здоров'я безцінне надбання людини. Блог Буковинського державного медичного університету: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/6769-zdorovya-beztsinne-nadbannya-lyudini/>