

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту  
Кафедра фізичної реабілітації та біокінезіології

“ЗАТВЕРДЖУЮ”  
Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи  
О.Б. Жильцов  
“ 01 ” “ 09 ” 2020 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Основи здоров'я**

Для студентів

Спеціальності:	017 Фітнес і рекреація
Освітнього рівня:	перший бакалаврський
Освітньої програми:	017.00.03 Фітнес і рекреація
Спеціалізації:	

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
Ідентифікаційний код 02136554  
Начальник відділу  
моніторингу якості освіти

Програма 0700/20  
*Жильцов*  
(підпис) (прізвище, ініціали)  
«    » 20 20

Київ - 2020

**Розробники:**

Яценко С.П старший викладач, кафедра фізичної реабілітації та біокінезіології.

**Викладачі:**


Яценко С.П старший викладач, кафедра фізичної реабілітації та біокінезіології.

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології

Протокол від 24.09.2018 р. № 2

Завідувач кафедри  (В.М.Савченко)  
(підпис)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої (професійної/наукової) програми (керівником проектної групи) 017.00.03 Фітнес і рекреація  
\_\_\_\_.\_\_\_\_.2018 р.

Гарант освітньої (професійної/наукової) програми  
(керівник проектної групи)  (Білецька В.В.)  
(підпис)

Робочу програму перевірено  
\_\_\_\_.\_\_\_\_.2018 р.

Заступник директора/декана  (О.С. Комоцька)  
(підпис)

Пролонговано :

На 2019/2020 н.р.  (Савченко В.М.). «10» 09 2019 р., протокол № 2  
(підпис) (ПІБ)

На 2020/2021 н.р.  (Савченко В.М.). «31» 08 2020 р., протокол № 1  
(підпис) (ПІБ)

На 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_. «\_\_» 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

На 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_. «\_\_» 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

На 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_. «\_\_» 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	Денна	Заочна
Вид дисципліни	обов'язкова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	Українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	4/120	
Курс	1	
Семестр	1, 2	
Кількість модулів	4	
Обсяг кредитів	4	
Обсяг годин, в тому числі:	120	
Аудиторні	56	
Модульний контроль	8	
Семестровий контроль	30	
Самостійна робота	26	
Форма семестрового контролю	екзамен	

### 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета дисципліни** – розкрити закономірності становлення і зміцнення здоров'я людини; формувати вміння оцінювати стан здоров'я свого та інших, визначати чинники, що його формують; надати знання про здоровий спосіб життя та індивідуальні аспекти організації здорової життєдіяльності студентів.

#### **Завдання дисципліни:**

1. Створити стійкі мотивації щодо здорового способу життя, що є основою активного і свідомого залучення кожного індивіда до процесу творення свого здоров'я.
2. Обґрунтовувати необхідність для сучасної людини набуття знань, вмінь і навичок збереження і зміцнення здоров'я.
3. Визначати основні чинники формування здорового способу життя.
4. Навчити обирати доцільні для індивіда форми і методи формування фізичного, психічного і духовного здоров'я.

#### **Вивчення дисципліни формує у студентів наступні компетентності:**

#### **Загальні компетентності (ЗК)**

- ЗК 01. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
- ЗК 03. Навички міжособистісної взаємодії.
- ЗК 04. Здатність працювати в команді.
- ЗК 05. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
- ЗК 06. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
- ЗК 08. Здатність планувати та управляти часом.
- ЗК 09. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

- ЗК 10. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.  
 ЗК 11. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.  
 ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.  
 ЗК 13. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

### **Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)**

- СК 02. Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.  
 СК 03. Здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції придатні засоби.  
 СК 04. Здатність враховувати медичні, психолого-педагогічні, соціальні аспекти у практиці.  
 СК 11. Здатність адаптовувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов.  
 СК 12. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

## **3. Результати навчання за дисципліною**

### **Практичні результати навчання (ПР)**

- ПР 01. Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед клієнтів, членів їх родин, а також покращенню довкілля громади.  
 ПР 02. Спілкуватися усно та письмово українською мовою у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування; складати документи.  
 ПР 03. Використовувати сучасну комп'ютерну техніку; знаходити інформацію з різних джерел; аналізувати вітчизняні та зарубіжні джерела інформації, необхідної для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень.  
 ПР 04. Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів.  
 ПР 08. Діяти згідно з нормативно-правовими вимогами та нормами професійної етики.  
 ПР 12. Застосовувати сучасні науково-доказові дані у професійній діяльності.  
 ПР 13. Обирати оптимальні форми, методи і прийоми, які б забезпечили шанобливе ставлення до клієнта, його безпеку/захист, комфорт та приватність.
1. Сформувані цілісне уявлення щодо здорового способу життя як ключової детермінанти фізичного здоров'я людини;
  2. Використовувати різні види рухової активності з оздоровчою метою;
  3. Знати і вміти застосовувати методику програмування оздоровчих занять для осіб різного віку, статі, рівня здоров'я;
  4. Використовувати всі складові здорового способу життя для забезпечення високого рівня здоров'я та відповідно високої якості життя;

5. сприяти свідомому та активному використанню різних видів рухової активності з оздоровчою метою.
6. Обґрунтовувати необхідність для сучасної людини набуття знань, вмінь і навичок збереження і зміцнення здоров'я;
7. Розробляти й впроваджувати заходи, спрямовані на профілактику вживання алкоголю, наркотиків, тютюнокуріння, зараження СНІД, розраховані на різні цільові аудиторії (школярів, батьків, груп ризику);
8. Скласти індивідуальну програму побудови здорової життєдіяльності, визначати заходи з її реалізації, розраховані на найближчу, середню і далеку перспективу.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Самостійна
		Аудиторна:					
		Лекції	Семинари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>Змістовий модуль 1</b>							
<b>Основи здоров'я як теорія і практика збереження і зміцнення здоров'я людини.</b>							
Тема 1. Причини і передумови виникнення основ здоров'я. Сучасний стан методологічного забезпечення.	5	1					4
Тема 2. Історія формування фундаментальних концепцій здоров'я	7	1	2				4
Тема 3. Сучасний стан здоров'я населення України	11	2	4				5
Модульний контроль	2						
<b>Разом</b>	<b>25</b>	<b>4</b>	<b>6</b>				<b>13</b>
<b>Змістовий модуль 2</b>							
<b>Зумовленість здоров'я формуванням, функціонуванням і розвитком людського організму</b>							
Тема 4. Здоровий спосіб життя як шлях формування, збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини.	11	2	4				5
Тема 5. Генетичні аспекти здоров'я. Медико-генетичне консультування.	11	2	4				5
Тема 6. Здоров'я дитини та шляхи його формування, збереження та зміцнення.	11	2	4				5

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Модульний контроль	2						
<b>Разом</b>	<b>35</b>	<b>6</b>	<b>12</b>				<b>15</b>
<b>Усього за I семестр</b>	<b>60</b>	<b>10</b>	<b>18</b>				<b>28</b>
Змістовий модуль 3 <b>Здоров'я дитини – ключ до здоров'я дорослої людини.</b>							
Тема 7. Профілактика основних захворювань дітей. Наслідки дитячих інфекційних захворювань.							
Тема 8. Рациональне харчування.	9	2	2				5
Тема 9. Фізичне здоров'я. Його кількісна характеристика.	11	2	4				5
Модульний контроль	2						
<b>Разом</b>	<b>33</b>	<b>6</b>	<b>10</b>				<b>15</b>
Змістовий модуль 4 <b>Проблеми здоров'я у сучасному суспільстві.</b>							
Тема 10. Прояви девіантної поведінки, їх соціальні корені.	11	2	4				5
Тема 11. Професія, праця і здоров'я.	7	1	2				4
Тема 12. Екологічні аспекти здоров'я і хвороб людини.	7	1	2				4
Модульний контроль	2						
Семестровий контроль							
<b>Разом</b>	<b>27</b>	<b>4</b>	<b>8</b>				<b>13</b>
<b>Усього за II семестр</b>	<b>60</b>	<b>10</b>	<b>18</b>				<b>28</b>
<b>Усього за навчальний рік</b>	<b>120</b>	<b>20</b>	<b>36</b>				<b>56</b>

## **5. Програма навчальної дисципліни**

### **Змістовий модуль 1. ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я ЯК ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**Лекція 1.** Причини і передумови виникнення основ здоров'я. Сучасний стан методологічного забезпечення. Історія формування фундаментальних концепцій здоров'я

Основні питання / ключові слова: здоров'я, предмет «основи здоров'я», санологія, депопуляція, об'єкт основ здоров'я, суспільний рівень здоров'я, груповий рівень здоров'я, індивідуальний рівень здоров'я, «третій стан», формування здоров'я, збереження здоров'я, зміцнення здоров'я

#### **Семінарське заняття № 1.** Історія розвитку знань про здоров'я людини.

Основні питання / ключові слова: погляди древніх філософів та сучасних вчених на здоров'я людини.

##### *Рекомендована література:*

1. Адирхаєва Л.В., Адирхаєв С.Г., Корнійко У.В. Здоровий спосіб життя як чинник, що забезпечує розвиток рухової активності студентської молоді: Навчальний посібник / Під ред. Адирхаєвої Л.В. – К: КиМУ, 2011. – 160 с.
2. Валеологія : основи індивідуального здоров'я людини / О. І. Міхеєнко. - - Суми : Університетська книга , 2010 .- 446 с
3. Бобрицька В.І., Гриньова М.В. та ін. Валеологія. Навч. посібник. - К.: ІЗМН, 1998. - 395с. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя: Інформ.-метод, зб. – К., 1996. – 330с.

#### **Лекція 2.** Сучасний стан здоров'я населення України.

Особливості захворюваності населення України: загальні тенденції і детермінанти здоров'я населення України, основні показники захворюваності підлітків, інвалідизація населення України і її причини, професійні захворювання.

Основні питання / ключові слова: інвалідизація населення, професійні захворювання, чинники, що впливають на стан здоров'я українців, імунопрофілактика.

**Семінарське заняття № 2.** Природа людини у контексті проблем її здоров'я.

Основні питання / ключові слова: біологічне, соціальне, психічне, духовне здоров'я, критерії віку, старіння, довголіття.

##### *Рекомендована література:*

1. Адирхаєва Л.В., Адирхаєв С.Г., Корнійко У.В. Здоровий спосіб життя як чинник, що забезпечує розвиток рухової активності студентської молоді: Навчальний посібник / Під ред. Адирхаєвої Л.В. – К: КиМУ, 2011. – 160 с.
2. Валеологія : основи індивідуального здоров'я людини / О. І. Міхеєнко. - - Суми : Університетська книга , 2010 .- 446 с
3. Бобрицька В.І., Гриньова М.В. та ін. Валеологія. Навч. посібник. - К.: ІЗМН, 1998. - 395с. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя: Інформ.-метод, зб. – К., 1996. – 330с.

#### **Семінарське заняття № 3.** Стан здоров'я населення України.

Основні питання / ключові слова: інвалідизація населення, професійні захворювання, чинники, що впливають на стан здоров'я українців, проблеми імунопрофілактики.

##### *Рекомендована література:*

1. Адирхаєва Л.В., Адирхаєв С.Г., Корнійко У.В. Здоровий спосіб життя як чинник, що забезпечує розвиток рухової активності студентської молоді: Навчальний посібник / Під ред. Адирхаєвої Л.В. – К: КиМУ, 2011. – 160 с.
2. Валеологія : основи індивідуального здоров'я людини / О. І. Міхеєнко. - - Суми : Університетська книга , 2010 .- 446 с
3. Бобрицька В.І., Гриньова М.В. та ін. Валеологія. Навч. посібник. - К.: ІЗМН, 1998. - 395с. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя: Інформ.-метод, зб. – К., 1996. – 330с.

## **Змістовий модуль 2. ЗУМОВЛЕНІСТЬ ЗДОРОВ'Я ФОРМУВАННЯМ, ФУНКЦІОНУВАННЯМ І РОЗВИТКОМ ЛЮДСЬКОГО ОРГАНІЗМУ.**

**Лекція 3.** Здоровий спосіб життя як шлях формування, збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини.

Основні питання / ключові слова: спосіб життя, рівень життя, якість життя, стиль життя, здоровий спосіб життя, складники здорового способу життя, мотивація та установка на здоровий спосіб життя.

### **Семінарське заняття № 4.** Здоровий спосіб життя.

Основні питання / ключові слова: елементи здорового способу життя, усвідомлення себе, раціональне харчування, руховий режим, емоційний стан, систематичне загартовування, шкідливі звички, особиста гігієна.

#### *Рекомендована література:*

1. Адирхаєва Л.В., Адирхаєв С.Г., Корнійко У.В. Здоровий спосіб життя як чинник, що забезпечує розвиток рухової активності студентської молоді: Навчальний посібник / Під ред. Адирхаєвої Л.В. – К: КиМУ, 2011. – 160 с.
2. Валеологія : основи індивідуального здоров'я людини / О. І. Міхеєнко. - - Суми : Університетська книга , 2010 .- 446 с
3. Бобрицька В.І., Гриньова М.В. та ін. Валеологія. Навч. посібник. - К.: ІЗМН, 1998. - 395с. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя: Інформ.-метод, зб. – К., 1996. – 330с.

**Семінарське заняття № 5.** Здоровий спосіб життя в традиціях українського народу.

Основні питання / ключові слова: приказки та прислів'я про здоров'я, раціональне харчування, руховий режим, емоційний стан, систематичне загартовування.

#### *Рекомендована література:*

1. Адирхаєва Л.В., Адирхаєв С.Г., Корнійко У.В. Здоровий спосіб життя як чинник, що забезпечує розвиток рухової активності студентської молоді: Навчальний посібник / Під ред. Адирхаєвої Л.В. – К: КиМУ, 2011. – 160 с.
2. Валеологія : основи індивідуального здоров'я людини / О. І. Міхеєнко. - - Суми : Університетська книга , 2010 .- 446 с
3. Бобрицька В.І., Гриньова М.В. та ін. Валеологія. Навч. посібник. - К.: ІЗМН, 1998. - 395с. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя: Інформ.-метод, зб. – К., 1996. – 330с.

### **Лекція 4.** Генетичні аспекти здоров'я. Медико-генетичне консультування.

Основні питання / ключові слова: генетика, спадковість, мінливість, спадкові захворювання, медико-біологічне консультування.

### **Семінарське заняття № 6.** Основні поняття генетики.



Основні питання / ключові слова: генетика, спадковість, мінливість, домінантність, рецесивність, алель, гомо-, гетерозигота.

*Рекомендована література:*

1. Адирхаєва Л.В., Адирхаєв С.Г., Корнійко У.В. Здоровий спосіб життя як чинник, що забезпечує розвиток рухової активності студентської молоді: Навчальний посібник / Під ред. Адирхаєвої Л.В. – К: КиМУ, 2011. – 160 с.
2. Валеологія : основи індивідуального здоров'я людини / О. І. Міхеєнко. - - Суми : Університетська книга , 2010 .- 446 с
3. Бобрицька В.І., Гриньова М.В. та ін. Валеологія. Навч. посібник. - К.: ІЗМН, 1998. - 395с. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя: Інформ.-метод, зб. – К., 1996. – 330с.

**Семінарське заняття № 7. Медико-генетичне консультування.**

Основні питання / ключові слова: генетика, спадковість, спадкові захворювання, детермінантність.

*Рекомендована література:*

1. Адирхаєва Л.В., Адирхаєв С.Г., Корнійко У.В. Здоровий спосіб життя як чинник, що забезпечує розвиток рухової активності студентської молоді: Навчальний посібник / Під ред. Адирхаєвої Л.В. – К: КиМУ, 2011. – 160 с.
2. Валеологія : основи індивідуального здоров'я людини / О. І. Міхеєнко. - - Суми : Університетська книга , 2010 .- 446 с
3. Бобрицька В.І., Гриньова М.В. та ін. Валеологія. Навч. посібник. - К.: ІЗМН, 1998. - 395с. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя: Інформ.-метод, зб. – К., 1996. – 330с.

**Лекція 5. Здоров'я дитини та шляхи його формування, збереження та зміцнення.**

Основні питання / ключові слова: онтогенез, розумова і фізична працездатність, втома і перевтома, фізичне тренування.

**Семінарське заняття № 8. Основи формування здоров'я дитини.**

Основні питання / ключові слова: етапи індивідуального розвитку, фізичний та психічний розвиток

*Рекомендована література:*

1. Адирхаєва Л.В., Адирхаєв С.Г., Корнійко У.В. Здоровий спосіб життя як чинник, що забезпечує розвиток рухової активності студентської молоді: Навчальний посібник / Під ред. Адирхаєвої Л.В. – К: КиМУ, 2011. – 160 с.
2. Валеологія : основи індивідуального здоров'я людини / О. І. Міхеєнко. - - Суми : Університетська книга , 2010 .- 446 с
3. Бобрицька В.І., Гриньова М.В. та ін. Валеологія. Навч. посібник. - К.: ІЗМН, 1998. - 395с. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя: Інформ.-метод, зб. – К., 1996. – 330с.

**Семінарське заняття № 9. Фізичне здоров'я людини.**

Основні питання / ключові слова: рівень та гармонійність фізичного розвитку.

*Рекомендована література:*

1. Адирхаєва Л.В., Адирхаєв С.Г., Корнійко У.В. Здоровий спосіб життя як чинник, що забезпечує розвиток рухової активності студентської молоді: Навчальний посібник / Під ред. Адирхаєвої Л.В. – К: КиМУ, 2011. – 160 с.

2. Валеологія : основи індивідуального здоров'я людини / О. І. Міхеєнко. - - Суми : Університетська книга , 2010 .- 446 с
3. Бобрицька В.І., Гриньова М.В. та ін. Валеологія. Навч. посібник. - К.: ІЗМН, 1998. - 395с. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя: Інформ.-метод, зб. – К., 1996. – 330с.

### **Змістовий модуль 3. Здоров'я дитини – ключ до здоров'я дорослої людини.**

**Лекція 6.** Профілактика основних захворювань дітей. Наслідки дитячих інфекційних захворювань.

Основні питання / ключові слова: пренатальний, натальний та постнатальний періоди розвитку дитини, основні дитячі інфекційні захворювання, наслідки дитячих інфекційних хвороб, вакцинація.

**Семінарське заняття № 10.** Профілактика основних дитячих захворювань.

Основні питання / ключові слова: періоди розвитку дитини, вплив здоров'я матері на здоров'я дитини, вакцинація.

*Рекомендована література:*

1. Адирхаєва Л.В., Адирхаєв С.Г., Корнійко У.В. Здоровий спосіб життя як чинник, що забезпечує розвиток рухової активності студентської молоді: Навчальний посібник / Під ред. Адирхаєвої Л.В. – К: КиМУ, 2011. – 160 с.
2. Валеологія : основи індивідуального здоров'я людини / О. І. Міхеєнко. - Суми : Університетська книга , 2010 .- 446 с
3. Бобрицька В.І., Гриньова М.В. та ін. Валеологія. Навч. посібник. - К.: ІЗМН, 1998. - 395с. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя: Інформ.-метод, зб. – К., 1996. – 330с.

**Семінарське заняття № 11.** Наслідки дитячих інфекційних захворювань.

Основні питання / ключові слова: інфекції дихальної та травної систем, інфекції, що впливають на нервову систему, органи чуття, захворювання, що є наслідком інфекції.

*Рекомендована література:*

1. Адирхаєва Л.В., Адирхаєв С.Г., Корнійко У.В. Здоровий спосіб життя як чинник, що забезпечує розвиток рухової активності студентської молоді: Навчальний посібник / Під ред. Адирхаєвої Л.В. – К: КиМУ, 2011. – 160 с.
2. Валеологія : основи індивідуального здоров'я людини / О. І. Міхеєнко. - Суми : Університетська книга , 2010 .- 446 с
3. Бобрицька В.І., Гриньова М.В. та ін. Валеологія. Навч. посібник. - К.: ІЗМН, 1998. - 395с. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя: Інформ.-метод, зб. – К., 1996. – 330с.

**Лекція 7.** Раціональне харчування.

Основні питання / ключові слова: поживні речовини, жири, білки, вуглеводи, вітаміни, пластичний та енергетичний обмін, раціональне харчування.

**Семінарське заняття № 12.** Раціональне харчування.

Основні питання / ключові слова: поживні речовини, жири, білки, вуглеводи, вітаміни, пластичний та енергетичний обмін, раціональне харчування, складання меню.

*Рекомендована література:*

1. Адирхаєва Л.В., Адирхаєв С.Г., Корнійко У.В. Здоровий спосіб життя як чинник, що забезпечує розвиток рухової активності студентської молоді: Навчальний посібник / Під ред. Адирхаєвої Л.В. – К: КиМУ, 2011. – 160 с.

2. Валеологія : основи індивідуального здоров'я людини / О. І. Міхеєнко. - Суми : Університетська книга , 2010 .- 446 с
3. Бобрицька В.І., Гриньова М.В. та ін. Валеологія. Навч. посібник. - К.: ІЗМН, 1998. - 395с. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя: Інформ.-метод, зб. – К., 1996. – 330с.

### **Лекція 8.** Фізичне здоров'я та його кількісна характеристика.

Основні питання / ключові слова: фізичне та соматичне здоров'я, енергопотенціал, безпечний рівень життя, фізіологічна робота, кількісні характеристики здоров'я, .

### **Семінарське заняття № 13.** Фізичне здоров'я, його сутність

Основні питання / ключові слова: фізичне та соматичне здоров'я, енергопотенціал, безпечний рівень життя,.

#### *Рекомендована література:*

1. Адирхаєва Л.В., Адирхаєв С.Г., Корнійко У.В. Здоровий спосіб життя як чинник, що забезпечує розвиток рухової активності студентської молоді: Навчальний посібник / Під ред. Адирхаєвої Л.В. – К: КиМУ, 2011. – 160 с.
2. Валеологія : основи індивідуального здоров'я людини / О. І. Міхеєнко. - Суми : Університетська книга , 2010 .- 446 с
3. Бобрицька В.І., Гриньова М.В. та ін. Валеологія. Навч. посібник. - К.: ІЗМН, 1998. - 395с. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя: Інформ.-метод, зб. – К., 1996. – 330с.

### **Семінарське заняття № 14.** Кількісна характеристика здоров'я людини.

Основні питання / ключові слова: функціональні проби оцінки працездатності, методи самооцінки деяких станів, кількісні характеристики здоров'я, фізіологічна робота.

#### *Рекомендована література:*

1. Адирхаєва Л.В., Адирхаєв С.Г., Корнійко У.В. Здоровий спосіб життя як чинник, що забезпечує розвиток рухової активності студентської молоді: Навчальний посібник / Під ред. Адирхаєвої Л.В. – К: КиМУ, 2011. – 160 с.
2. Валеологія : основи індивідуального здоров'я людини / О. І. Міхеєнко. - Суми : Університетська книга , 2010 .- 446 с
3. Бобрицька В.І., Гриньова М.В. та ін. Валеологія. Навч. посібник. - К.: ІЗМН, 1998. - 395с. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя: Інформ.-метод, зб. – К., 1996. – 330с.

## **Змістовий модуль 4. Проблеми здоров'я у сучасному суспільстві.**

### **Лекція 9.** Прояви девіантної поведінки, їх соціальні корені.

Основні питання / ключові слова: девіантна поведінка, алко-, тютюно-, наркозалежність, комп'ютерна, ігрова, СНІД, наслідки девіантної поведінки.

**Семінарське заняття № 15.** Проблема залежностей у сучасному суспільстві.

Основні питання / ключові слова: види залежності: алко-, тютюно-, наркозалежність, комп'ютерна, ігрова.

#### *Рекомендована література:*

1. Адирхаєва Л.В., Адирхаєв С.Г., Корнійко У.В. Здоровий спосіб життя як чинник, що забезпечує розвиток рухової активності студентської молоді: Навчальний посібник / Під ред. Адирхаєвої Л.В. – К: КиМУ, 2011. – 160 с.
2. Валеологія : основи індивідуального здоров'я людини / О. І. Міхеєнко. - Суми : Університетська книга , 2010 .- 446 с
3. Бобрицька В.І., Гриньова М.В. та ін. Валеологія. Навч. посібник. - К.: ІЗМН, 1998. - 395с. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя: Інформ.-метод, зб. – К., 1996. – 330с.

**Семінарське заняття № 16.** Девіантна поведінка та її наслідки.

Основні питання / ключові слова: девіантна поведінка, СНІД, проблеми молоді.

*Рекомендована література:*

1. Адирхаєва Л.В., Адирхаєв С.Г., Корнійко У.В. Здоровий спосіб життя як чинник, що забезпечує розвиток рухової активності студентської молоді: Навчальний посібник / Під ред. Адирхаєвої Л.В. – К: КиМУ, 2011. – 160 с.
2. Валеологія : основи індивідуального здоров'я людини / О. І. Міхеєнко. - Суми : Університетська книга , 2010 .- 446 с
3. Бобрицька В.І., Гриньова М.В. та ін. Валеологія. Навч. посібник. - К.: ІЗМН, 1998. - 395с. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя: Інформ.-метод, зб. – К., 1996. – 330с.

**Лекція 10.** Соціальні та екологічні аспекти здоров'я та хвороб людини.

Основні питання / ключові слова: соціальні та антропічні фактори впливу на здоров'я, хвороби, що є наслідком.

**Семінарське заняття № 17.** Професія, праця та здоров'я.

Основні питання / ключові слова: праця, професійні навички, їх вплив на здоров'я.

*Рекомендована література:*

1. Адирхаєва Л.В., Адирхаєв С.Г., Корнійко У.В. Здоровий спосіб життя як чинник, що забезпечує розвиток рухової активності студентської молоді: Навчальний посібник / Під ред. Адирхаєвої Л.В. – К: КиМУ, 2011. – 160 с.
2. Валеологія : основи індивідуального здоров'я людини / О. І. Міхеєнко. - Суми : Університетська книга , 2010 .- 446 с
3. Бобрицька В.І., Гриньова М.В. та ін. Валеологія. Навч. посібник. - К.: ІЗМН, 1998. - 395с. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя: Інформ.-метод, зб. – К., 1996. – 330с.

**Семінарське заняття № 18.** Екологічні аспекти здоров'я людини.

Основні питання / ключові слова: екологічні антропічні фактори впливу на здоров'я.

*Рекомендована література:*

1. Адирхаєва Л.В., Адирхаєв С.Г., Корнійко У.В. Здоровий спосіб життя як чинник, що забезпечує розвиток рухової активності студентської молоді: Навчальний посібник / Під ред. Адирхаєвої Л.В. – К: КиМУ, 2011. – 160 с.
2. Валеологія : основи індивідуального здоров'я людини / О. І. Міхеєнко. - Суми : Університетська книга , 2010 .- 446 с
3. Бобрицька В.І., Гриньова М.В. та ін. Валеологія. Навч. посібник. - К.: ІЗМН, 1998. - 395с. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя: Інформ.-метод, зб. – К., 1996. – 330с.

## 6. Контроль навчальних досягнень

### 6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	2	2	3	3	3	3	2	2
Відвідування семінарських	1	3	3	6	6	5	5	4	4
Відвідування практичних занять									
Робота на семінарському занятті	10	3	30	6	60	5	50	4	40
Робота на практичному занятті									
Лабораторна робота (в тому числі допуск, виконання, захист)									
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	1	5	1	5	1	5
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25	1	25
Виконання ІНДЗ									
Разом			65		99		88		76
Максимальна кількість балів : $164 + 164 = 328$									
Розрахунок коефіцієнта : $328 / 60 = 5,47$									

### 6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бали
<b>Змістовий модуль 1. Основи здоров'я як теорія і практика збереження і зміцнення здоров'я людини (13 год.)</b>		
1. Основи здоров'я наука про здоров'я людини 2. Біологічне, соціальне та психічне у людині 3. Погляди вчених на здоров'я людини. 4. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах.	Поточний	5

<b>Змістовий модуль 2. Зумовленість здоров'я формуванням, функціонуванням і розвитком людського організму (15 год.)</b>		
5. Вплив шкідливих звичок на здоров'я.	Поточний	5
6. Причини виникнення спадкових захворювань		
7. визначення рівня гармонійності фізичного розвитку.		
Всього за I семестр: 28 годин		10
<b>Змістовий модуль 3. Здоров'я дитини – ключ до здоров'я дорослої людини. (13 год.)</b>		
1. Профілактика основних захворювань дітей.	Поточний	5
2. Раціональне харчування.		
3. Кількісні характеристики фізичного здоров'я.		
<b>Змістовий модуль 4. Проблеми здоров'я у сучасному суспільстві. (15 год.)</b>		
4. Види залежності. Небезпека залежності	Поточний	5
5. Прояви девіантної поведінки, їх соціальні корені.		
6. Професія, праця і здоров'я.		
7. Екологічні аспекти здоров'я і хвороб людини.		
Всього за II семестр: 28 годин		10
Всього за рік: 56 годин		20

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

### 6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — модульне письмове тестування.

Критерії оцінювання модульного письмове тестування:

Оцінка	Кількість балів
<b>Відмінно</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	24 – 25
<b>Дуже добре</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	21 – 23
<b>Добре</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	18 – 20
<b>Задовільно</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих</i>	13 – 17

<i>помилки/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	
<b>Достатньо</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	10 -13
<b>Незадовільно</b> <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6 – 9
<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-5

#### 6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — екзамен.

Умови допуску – 35 і більше балів.

Оцінка	Кількість балів
<b>Відмінно</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	36-40
<b>Дуже добре</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	31-35
<b>Добре</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	21-30
<b>Задовільно</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	16-20
<b>Достатньо</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	11-15
<b>Незадовільно</b> <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6-10
<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-5

#### 6.5 Орієнтовний перелік питань до семестрового контролю

1. Причини і передумови виникнення валеології. Валеологія і медицина.
2. Предмет, об'єкт і основні категорії валеології.
3. Здоров'я як провідна категорія валеології. Здоров'я і хвороба. Фактори здоров'я.
4. Тактика оздоровлення та набуття теоретичних знань у валеології.
5. Основні завдання валеології.
6. Розвиток практики оздоровлення душі і тіла у примітивних людських цивілізаціях.
7. Набутки зцілювачів Сходу та Тибету і їх значення для сучасності.

8. Внесок древніх цивілізацій у розвиток теорії і практики оздоровлення людини.
9. Класична епоха і середньовіччя: напрацювання в галузі лікування і профілактики захворювань людини.
10. Валеологія як шлях до формування здоров'я сучасної людини: спадкоємність загальнолюдських здобутків і власні перспективи.
11. Пізнання феноменальної природи людини для вирішення питання формування і зміцнення її здоров'я.
12. Сенс життя сучасної людини і роль здоров'я у здійсненні її життєвих задумів.
13. Особиста позиція і роль наставника (вчителя, батьків) у створенні поведінкової стратегії людини у збереженні свого здоров'я.
14. Біологічне і соціальне в людині, їх взаємовплив та значення для розуміння проблеми здоров'я і хвороб.
15. Біологічна програма людини. Довголіття і старіння.
16. Особливості захворюваності населення України, їх регіональний аспект.
17. Здоровий спосіб життя, сутність та складові.
18. Здоровий спосіб життя у традиціях українського народу.
19. Роль вчителя у створенні мотивацій до здорового способу життя сучасного школяра.
20. Психолого-педагогічні та фізіологічні основи підготовки дівчинки до материнства, хлопчиків до батьківства.
21. Генетичні аспекти здоров'я людини. Медико - генетичне консультування.
22. Спосіб життя жінки в період вагітності та його вплив на протікання вагітності і здоров'я плоду. Характер протікання вагітності при вживанні героїну, алкоголю, тютюнокуріння.
23. Наслідки інфекційних захворювань дітей та їх профілактика.
24. Втома школяра як валеологічна проблема, її фізіологічна сутність. Педагогічні основи подолання ранньої втоми.
25. Перевтома як патологічний стан, заходи щодо її запобігання. Режим для школяра.
26. Фізичне здоров'я, його сутність та сучасні підходи до його кількісної діагностики
27. Методи самооцінки деяких фізичних станів людини.
28. Функціональні проби в оцінці рівня фізичної працездатності людини. Організація самоконтролю і самооцінки деяких фізичних станів людини.
29. Оздоровче тренування: показання і протипоказання до його проведення.
30. Принципи, методи і засоби дозування оздоровчого фізичного тренування.
31. Обсяг, кратність і контроль ефективності оздоровчого тренування.
32. Природне оздоровлення організму людини шляхом загартовування. Вікові особливості проведення загартовування.
33. Біологічні ритми в живих системах. Біологічні ритми як система адаптацій.
34. Класифікація ритмічних процесів. Циркадний біоритм. Організація роботи школяра у відповідності з циркадним ритмом.
35. Тижневі біоритми та їх врахування при складанні шкільного розкладу. Місячні і річні біоритми.
36. Десинхроноз, його вплив на здоров'я людини і можливості профілактики.



37. Врахування біологічних ритмів у роботі школи та вчителя - предметника.
38. Сутність фітопрофілактики, її значення у зміцненні здоров'я.
39. Біологічно активні речовини лікарських рослин.
40. Види і принципи використання лікарських рослин у фітопрофілактиці і фітотерапії.
41. Проблема харчування в минулому та шляхи її вирішення з позицій валеології.
42. Харчування сучасної людини з позицій валеології.
43. Фізіологія процесу травлення. Практичні рекомендації щодо нормалізації роботи шлунково-кишкового тракту.
44. Білки, їх роль у харчуванні та забезпеченні оптимального рівня життєдіяльності людського організму.
45. Жири, їх роль у харчуванні та забезпеченні оптимального рівня життєдіяльності людського організму.
46. Вуглеводи, їх роль у харчуванні та забезпеченні оптимального рівня життєдіяльності людського організму.
47. Харчові волокна та їх значення для здоров'я людини.
48. Біологічна роль вітамінів у харчуванні. Основні харчові джерела вітамінів.
49. Гіпо- і авітаміноз: причини виникнення і шляхи профілактики. Гіпервітаміноз.
50. Фізіологічне значення мікро-і макроелементів.
51. Макроелементи у харчуванні людини. Значення їх для здоров'я людини.
52. Мікроелементи, способи збагачення організму людини та значення їх для здоров'я.
53. Значення води у харчуванні. Оздоровчі та шкідливі напої.
54. Алкоголь, тютюн і прянощі у харчуванні. Валеологічний аналіз їх ролі у процесі травлення
55. Характеристика стану харчування населення України та політика українського уряду в галузі харчування.
56. Основи раціонального харчування.
57. Сучасні теорії харчування та їх аналіз з позицій валеології
58. Кава і чай у харчуванні сучасної людини.
59. Сумісність основних продуктів у харчуванні здорової людини, їх баланс.
60. Народні традиції харчування.
61. Характер впливу чинників навколишнього середовища на здоров'я людини.
62. Генетичні наслідки забруднення навколишнього середовища
63. Онкологічні захворювання та їх зв'язок з екологічними особливостями середовища проживання людини. Профілактика.
64. Радіаційне забруднення навколишнього середовища та його вплив на здоров'я людини. Народні засоби профілактики та подолання променевої хвороби.
65. Зумовленість стану здоров'я дітей і дорослих географічними і кліматичними умовами України.
66. Антропічне забруднення навколишнього середовища та здоров'я людини.
67. Поняття про алергію і алергени. Класифікація алергенів та їх роль у виникненні алергічних хвороб.
68. Алергічні реакції, клінічні вияви та профілактика алергічних хвороб.

69. Психічна компонента здоров'я людини. Поняття психічного здоров'я. Фактори ризику порушення психічного здоров'я в епоху НТР.
70. Психоемоційні перевантаження: ознаки, наслідки, міри запобігання.
71. Стрес як неспецифічний адаптивний процес. Дистрес, його профілактика. Емоційні фактори хвороби. Фізіологічні механізми стресу. Поняття стресорів.
72. Саморегуляція діяльності як фактор організації здорового способу життя.
73. Психічна саморегуляція та її методи.
74. Методи психологічної корекції.
75. Значення загальнозміцнюючих засобів у формуванні психічного здоров'я.
76. Вербальні конструкти негативного (патогенного) мислення: способи визначення та позитивні альтернативи.
77. Суспільні складові як чинник формування і збереження здоров'я людей. Компоненти української державної системи охорони здоров'я.
78. Аналіз світових законів, основних законів України і Програми розвитку молоді як гарантів здоров'я суспільства:
79. Поняття девіації та девіантної поведінки. Соціальна обумовленість різних видів девіантної поведінки. Фізіологічний і психологічний механізм формування різних девіацій.
80. Деякі прояви девіантної поведінки: наркоманія, токсикоманія. Просвітницька і виховна робота серед молоді з метою формування стійких установок і мотивації антинаркотичного характеру.
81. Деякі прояви девіантної поведінки: алкоголізм і тютюнокуріння. Просвітницька і виховна робота серед молоді з метою формування стійких установок і мотивації антиалкогольного і антитютюнового характеру.
82. СНІД як захворювання імунної системи. Сутність і профілактика.
83. Попередження поширення СНІДу серед наркоманів: соціально-педагогічні і загальнодержавні аспекти.
84. Людина серед людей: проблема спілкування з соціальним оточенням з позицій валеології.
85. Поняття «духовного». Особливості світогляду людини як валеологічна проблема.
86. Взаємозалежність між духовним і фізичним здоров'ям людини. Історична концепція здоров'я.
87. Проблеми здоров'я в нетрадиційних та традиційних релігійно-містичних ученнях.
88. Сім'я як фактор формування духовного здоров'я молоді людини.
89. Духовні закони у формуванні здоров'я людини
90. Оздоровчі системи сучасності та їх валеологічний потенціал.

#### 6.6. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
<b>Відмінно</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	90-100
<b>Дуже добре</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих</i>	82-89

Оцінка	Кількість балів
<i>помилки (вище середнього рівень)</i>	
<b>Добре</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	75-81
<b>Задовільно</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	69-74
<b>Достатньо</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	60-68
<b>Незадовільно</b> <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модуля (низький рівень)</i>	35-59
<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-34

#### 4. Навчально-методична картка дисципліни

Разом: 120 год.: лекції - 20 год., семінарські заняття - 36 год., самостійна робота - 56 год., модульн. контроль - 8 год.

Модулі	<b>ЗМ 1. Основи здоров'я як теорія і практика збереження і зміцнення здоров'я людини.</b> (65 бали)		
Лекції	1	2	
Теми лекцій	Причини і передумови виникнення основ здоров'я. Сучасний стан методологічного забезпечення. Історія формування фундаментальних концепцій здоров'я	Сучасний стан здоров'я населення України	
Лекції, відвід. (бали)	1	1	
Семінарські заняття	1	2	3
Теми семінарських занять	Історія розвитку знань про здоров'я людини.	Природа людини у контексті проблем її здоров'я.	Стан здоров'я населення України.
Робота на практ. зан.+відвід. (бали)	10+1	10+1	10+1
Самост. роб. (бали)	5		
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота №1 (25 балів)		
Підсум. контроль	-		

Модулі	ЗМ 2. Зумовленість здоров'я формуванням, функціонуванням і розвитком людського організму (99 балів)					
Лекції	3		4		5	
Теми лекцій	Здоровий спосіб життя як шлях формування, збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини.		Генетичні аспекти здоров'я. Медико-генетичне консультування.		Здоров'я дитини та шляхи його формування, збереження та зміцнення.	
Лекції, відвід. (бали)	1		1		1	
Семінарські заняття	4	5	6	7	8	9
Теми семінарських занять	Здоровий спосіб життя.	Здоровий спосіб життя в традиціях українського народу.	Основні поняття генетики.	Медико-генетичне консультування	Основи формування здоров'я дитини.	Фізичне здоров'я людини
Робота на практич. зан.+відвід. (бали)	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1
Самост. роб. (бали)	5		5		5	
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота №2 (25 балів)					
Підсум. контроль	-					

Модулі	ЗМ 3. Здоров'я дитини – ключ до здоров'я дорослої людини (88 балів)		
Лекції	6	7	

Теми лекцій	Профілактика основних захворювань дітей. Наслідки дитячих інфекційних захворювань.		Раціональне харчування.	Фізичне здоров'я. Його сутність	
Лекції, відвід. (бали)	1		1		
Семінарські заняття	10	11	12	13	14
Теми семінарських занять	Профілактика основних дитячих захворювань.	Наслідки дитячих інфекційних захворювань.	Раціональне харчування..	Фізичне здоров'я, його сутність	Кількісна характеристика людини.
Робота на практич. зан.+відвід. (бали)	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1
Самост. роб. (бали)	5				
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота №3 (25 балів)				
Підсум. контроль	-				
Модулі	<b>ЗМ 4. Проблеми здоров'я у сучасному суспільстві.</b> (76 балів)				
Лекції	9		10		
Теми лекцій	Прояви девіантної поведінки, їх соціальні корені.		Соціальні та екологічні аспекти здоров'я та хвороб людини.		
Лекції, відвід. (бали)	1		1		

Семінарські заняття	15	16	17	18
Теми семінарських занять	Проблема залежностей у сучасному суспільстві.	Девіантна поведінка та її наслідки.	Професія, праця та здоров'я.	Екологічні аспекти здоров'я людини.
Робота на практич. заняттях. (бали)	10+1	10+1	10+1	10+1
Самост. роб. (бали)	5			
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота №4 (25 балів)			
Підсум. контроль	-			

## 8. Рекомендовані джерела

### *Основна:*

1. Адирхаєва Л.В., Адирхаєв С.Г., Корнійко У.В. Здоровий спосіб життя як чинник, що забезпечує розвиток рухової активності студентської молоді: Навчальний посібник / Під ред. Адирхаєвої Л.В. – К: КиМУ, 2011. – 160 с.
2. Бар-Ор. О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 528 с.
3. Валеологія / В. П. Горащук. - К. : Генеза , 1998 .- 144 с.
4. Валеологія / В.Г. Грибан. - К. : Центр учбової літератури , 2008 .- 213 с .
5. Валеологія : основи індивідуального здоров'я людини / О. І. Міхеєнко. - - Суми : Університетська книга , 2010 .- 446 с .
6. Валеологія [ Текст ] / В. Г. Грибан. - К. : ЦУЛ , 2005.
7. Валеологія. Теоретичні основи валеології / Е. Г. Булич, І. В. Муравов. - К. : ІЗМН , 1997 .- 224 с.
8. Короткий словник валеологічної термінології / С. В. Кириленко, В. В. Мороз, Н. М. Мікулак. - К. - Дніпропетровськ , 2001 .- 34 с.
9. Освітні профілактичні програми / Т. Бойченко. - Київ : Главник (Бібліотечка соціального працівника) , 2006 .- 126 с.
10. Стратегія формування здорового способу життя: матеріали конференції / Київ, 2000. -236 с.
11. Романчук О.П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі: навч.-метод. пос. – Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2010. – 206 с. Учись бути здоровим / Антон Алатон - К. : Алатон , 1998 .- 192 с.
12. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О.Яременко, О.Балакірева, О.Вакуленко та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 208 с.

### *Додаткова:*

1. Аршавский А. И. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. – М., 1982 – 270 с.\
2. Белов В. И. Психология здоровья. – СПб., 1994. – 272 с
3. Биологические ритмы: В 2-х т. / Под редакцией Ю. Ашоффа. – М, 1984. – С. 262–410.
4. Бобрицька В.І., Гриньова М.В. та ін. Валеологія. Навч. посібник. - К.: ІЗМН, 1998. - 395с. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя: Інформ.-метод. зб. – К., 1996. – 330с.
5. В заботах о здоровье: медицина в Греции //В кн. Винничук Л Люди, нравы и обычаи Древней Греции и Рима – М., 1988. – С. 237-243
6. Вілков В.Ю. Людина і світ. – К., 1995. – 176 с.
7. Войтенко В.П. Старение и продолжительность жизни: взгляд в будущее. – К.,1987.–52 с.
8. Воложин А. И., Субботин Ю.К., Чикин С. Я. Путь к здоровью. – М., 1990. – 160 с.



9. Гарбузов В. Й. Человек – жизнь – здоровье: (Древние и новые каноны медицины). – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб., 1995. – 429 с.
10. Куприянович Л. И. Биоритмы и сон. – М., 1976. – 119с.
11. Круцевич Т.Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 1999. – 231 с.
12. Лозинский В.С. Учитесь быть здоровыми. – К., 1991. – 588 с.
13. Левицкий П. М., Язловецкий В. С. Вред алкоголя и никотина. – К., 1983. – 80с.
14. Мамчур Ф.Т. Довідник з фітотерапії. – К., 1986. – 150с.
15. Михайлов В.С. и др. Культура питания и здоровье семьи. – М., 1997. – 208с.
16. Михайлов В. С., Игнатъев А. Д., Сафонова Л. В. Вегетарианские блюда. – М., 1980. –144с.
17. Мольц М. Я – это Я, или Как стать счастливым /Предисловие В. П. Зинченко, Е. Б. Моргулова. – М., 1994. – 192 с.
18. Новиков Р. А., Жирицкий А. К. и др. Глобальная экологическая проблема. – М., 1988. – 206 с.
19. Околітенко Н. Ритми, що пронизують буття. // Людина і світ, 1989. – №2. – С. 19 – 24.
20. Отрегулировать ритмы – побочная болезнь //Гиппократ, 1977. – № 4. - С.9.
21. Покровский А.А. Беседы о питании. – М., 1996. – 286 с.
22. Салій Н. С., Матасар І. Т. Наказано вижити (харчування і здоров'я населення України) // Проблеми питань й здоров'я. – 1996. – № 1. — С.13—14.
23. Селье Г. Стрессе без дистресса. – М., 1982. – 127 с.
24. Синяков А. Лечебный гербарий.// Гармония, 1991. -№ 2. — С. 60-61.
25. Спок Б. Разговор с матерью. – М., 1991 – 588 с.
26. Спок Б. Ребенок и уход за ним. – М., 1971 – 456 с.
27. Фромм Э. Человек для себя /Послеслов. Л. А. Чернышевой. – Мн., 1992. -253 с.
28. Хелена Корнелиус, Шошана Фэйр. Выиграть может каждый (Практическое руководство по конфликтологии). – М., 1992. – 212 с.
29. Хижняк М. І., Нагорна А. М. Здоров'я людини та екологія. – К., 1995. – С. 27–33.
30. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Гигиена и здоровье школьника. – М., 1988. -190с.
31. Шелтон Г. Правильное питание. – «Ортотрофия». – М., 1992. – 69 с.
32. Шкільний курс «Валеологія»: збірник матеріалів. – К., 1994. – С. 94.
33. Энтин Г. М. Борьба с вредными привычками. – М., 1991. – 87 с.
34. Язловецкий В. С. Основы диагностики здоров'я та нетрадиційні методи оздоровлення. – Кіровоград, 1997. – 62 с.
35. Язловецкий В. С. Методика викладання в спеціальних групах з основами лікувальної фізичної культури. – Кіровоград, 1987. – 74 с.