

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ**

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра олімпійського та професійного спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Перший проректор

Котляр Ю.В.

“29” 08. 2025 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕОРІЯ ЗДОРОВ'Я ТА ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Спеціальність: А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями)

Предметна спеціальність А4.11 Фізична культура

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)

Розробник

Завідувач кафедри розробника

Завідувач кафедри спеціальності

Гарант освітньої програми

Декан факультету ФВіС

В.о. директора ННІ післядипломної освіти

Начальник НМВ

Оксана ПЕТРЕНКО

Надія ДОВГАНЬ

Інна ГОРОДИНСЬКА

Інна ГОРОДИНСЬКА

Віталій ВЕРБИЦЬКИЙ

Катерина ЗУБ

Євгенія ПОСТИКІНА

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни				
Найменування дисципліни	Теорія здоров'я та основи здорового способу життя				
Галузь знань	А Освіта				
Спеціальність	А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями)				
Спеціалізація (якщо є)	А4.11 Фізична культура				
Освітня програма	Середня освіта (Фізична культура)				
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)				
Статус дисципліни	Обов'язкова				
Курс навчання	1				
Навчальний рік	2025 – 2026 н.р.				
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма		Заочна форма		
	1		1,2		
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	3 кредити / 90 годин				
Структура курсу:	Денна форма		Заочна форма		
	1 семестр		1 тр	2 тр	
– лекції	15		4	0	
– семінарські заняття (групові)	30		0	6	
– годин самостійної роботи студентів	45		0	0	
				90	
Відсоток аудиторного навантаження	50%		11%		
Мова викладання	Українська				
Форма проміжного контролю (якщо є)			Контрольна робота 1 триместр		
Форма підсумкового контролю	Екзамен (1 семестр)		Екзамен (2 трим.)		

2. Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

Метою навчальної дисципліни «Теорія здоров'я та основи здорового способу життя» є формування у студентів системних знань про закономірності збереження та зміцнення здоров'я людини, засвоєння науково обґрунтованих підходів до організації здоров'язбережувальної діяльності у закладах освіти, оволодіння методами профілактики захворювань, формування здорової поведінки та навичок застосування рухової активності, раціонального харчування й інших факторів здорового способу життя.

Завдання курсу

- розкрити теоретичні засади поняття «здоров'я» та чинники, що його визначають;
- ознайомити студентів із сучасними моделями здорового способу життя та умовами їх реалізації;
- сформувати уявлення про фізичне, психічне, соціальне та духовне здоров'я людини;
- засвоїти основи раціонального харчування, рухової активності, норм праці й відпочинку, психогігієни та безпеки життєдіяльності;
- опанувати методики профілактики стресів, перевтоми, порушень постави, травматизму, гіподинамії та поширених неінфекційних захворювань;
- навчитися застосовувати оздоровчі технології та елементи фітнесу, релаксації, дихальних та корекційних методик у педагогічній практиці;
- сформувати компетентність у створенні здоров'язбережувального освітнього середовища та мотивації учнів до здорового способу життя.

Інтегральна компетентність	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі у галузі середньої освіти, що передбачає застосування теоретичних знань і практичних умінь з наук предметної спеціальності, педагогіки, психології, теорії та методики навчання і характеризується комплексністю та невизначеністю умов організації освітнього процесу в закладах середньої освіти.
Загальні компетентності (ЗК)	ЗК 1. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності 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. ЗК 3. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
фахові, предметні)компетентності	ФК 1. Здатність формувати в учнів загальні та предметні компетентності, відповідно до вимог стандарту середньої освіти. ФК 2. Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів. ФК 3. Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичної культури, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.

Передумови вивчення дисципліни

Навчальна дисципліна «Теорія здоров'я та основи здорового способу життя» спирається на знання, здобуті з таких попередніх курсів:

- анатомія;
- фізіологія людини;
- вікова та педагогічна психологія;
- безпека життєдіяльності;
- теорія та методика фізичного виховання.

Дисципліна є важливою складовою професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури та сприяє формуванню загальної і професійної компетентності у сфері здоров'язбереження.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

Знати:

- структуру та види здоров'я (фізичне, психічне, соціальне, духовне);
- основні чинники, що впливають на рівень здоров'я людини;
- принципи формування здорового способу життя;
- основи раціонального харчування, гідратації та харчової поведінки;
- роль рухової активності у підтриманні працездатності та профілактиці захворювань;
- психогігієнічні основи збереження здоров'я, методи профілактики стресових станів;
- гігієнічні вимоги до організації навчальної й фізкультурно-спортивної діяльності;
- чинники ризику і методи профілактики найбільш поширених захворювань;
- правила надання першої долікарської допомоги;
- принципи організації здоров'язбережувального освітнього середовища.

Вміти:

оцінювати рівень здоров'я, фізичної підготовленості та функціонального стану людини; використовувати рухову активність і оздоровчі технології для зміцнення здоров'я учнів; розробляти індивідуальні та групові програми здорового способу життя; педагогічно грамотно формувати у здобувачів освіти мотивацію до підтримання здоров'я; здійснювати профілактику стресів, перевантажень та порушень постави; організовувати різні форми занять фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю; застосовувати методики корекції функціонального стану та рівня фізичної активності; проводити просвітницьку роботу щодо здорового способу життя у шкільному середовищі; надавати долікарську допомогу при травмах та невідкладних станах; створювати й підтримувати безпечне й здоров'язбережувальне середовище для учнів.

Очікувані результати навчання відповідно до освітньої програми

Ці результати відображають здатність студента:

- оцінювати стан здоров'я та рівень рухової активності людини;
- застосовувати оздоровчі та фізкультурні технології;
- забезпечувати безпечне та здоров'язбережувальне освітнє середовище;
- мотивувати учнів до здорового способу життя та фізичної активності;
- адаптувати знання з анатомії, фізіології, психології у професійній практиці;
- проводити профілактичну та просвітницьку діяльність.

Затверджено та введено в дію наказом Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 р. № 567.

Програ мні результ ати навчанн я.	<p>ПРН 1. Знати законодавчі вимоги щодо змісту загальної середньої освіти відповідного рівня та форм організації освітнього процесу (державні стандарти, типові освітні програми, модельні навчальні програми).</p> <p>ПРН 9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.</p> <p>ПРН 10. Вміти оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.</p> <p>ПРН 23. Розуміти закономірності і принципи формування гармонійно розвиненої особистості учня</p>
--	---

Програма навчальної дисципліни

Денна форма:

1 семестр

	Теми	Лекції	Практичні (семінарські, лабораторні, півгрупові)	Самостійна робота
1 семестр				
1	Проблеми здоров'я сучасної людини	2	4	6
2	Вплив рухової активності на здоров'я людини. Проблеми гіпокінезії і гіподинамії	2	4	6
3	Функції органів травлення. Принципи оздоровчого харчування	2	4	6
4	Дихання та механізм оздоровлення організму дихальною гімнастикою	2	4	6
5	Валеологічні аспекти психічного здоров'я	2	4	6
6	Психічне здоров'я і сон.	2	4	6
7	Невідкладні стани та перша медична допомога	2	4	6
8	Травми та ушкодження: закриті і відкриті, принципи першої допомоги.	1	4	6
	Всього за 1 семестр	15	30	45
	Всього за курсом	15	30	45

Заочна форма:

№ теми	Теми	Лекції	Практичні (семінарські, лабораторні, півгрупові)	Самостійна робота
1 тримістр				
1	Проблеми здоров'я сучасної людини	2		8
2	Вплив рухової активності на здоров'я людини. Проблеми гіпокінезії і гіподинамії	2		8
	Всього за 4 тримістр	4		
2 тримістр				
3	Функції органів травлення. Принципи оздоровчого харчування		2	8
4	Дихання та механізм оздоровлення організму дихальною гімнастикою		2	8
5	Валеологічні аспекти психічного здоров'я		2	8
6	Психічне здоров'я і сон.			10
7	Невідкладні стани та перша медична допомога			10
8	Травми та ушкодження: закриті і відкриті, принципи першої допомоги.			10
	Всього за 5 тримістр		6	80
	Всього за курсом	4	6	80

4. Зміст навчальної дисципліни

4.1. План лекцій

№	Тема заняття / план	
1 семестр		
1	<p>Лекція 1. Проблеми здоров'я сучасної людини</p> <p>1. Поняття здоров'я: підходи до визначення (ВООЗ, функціональне та індивідуальне здоров'я, «третій стан»). 2. Багатокомпонентна структура здоров'я: фізичне, психічне, соціальне, духовне, інтегральні підходи (валеологія І. Брехмана). 3. Сучасні тенденції погіршення здоров'я: урбанізація, стрес, зміна стилю життя, зростання хронічних неінфекційних захворювань. 4. Основні критерії фізичного здоров'я та прості показники оцінки (ЧСС, АТ, ЖЄЛ, постава, добова рухова активність). 5. Донозологічні стани та чинники ризику способу життя; значення ранньої профілактики в освітньому середовищі.</p>	2
2	<p>Лекція 2. Вплив рухової активності на здоров'я людини. Проблеми гіпокінезії і гіподинамії</p> <p>1. Зменшення рухової активності в умовах науково-технічного прогресу: переважання розумової праці, сидячий спосіб життя. 2. Поняття гіпокінезії та гіподинамії: відмінності, механізми впливу на серцево-судинну, дихальну, опорно-рухову та нервову системи. 3. Порушення узгодженої роботи органів і систем при гіподинамії: зниження пропріоцептивної імпульсації, погіршення адаптаційних можливостей. 4. Значення систематичної фізичної активності для профілактики серцево-судинних, обмінних та психоемоційних розладів. 5. Узагальнені дані ВООЗ щодо наслідків недостатньої рухової активності та роль учителя фізичної культури у подоланні цих проблем.</p>	2
3	<p>Лекція 3. Функції органів травлення. Принципи оздоровчого харчування</p> <p>1. Загальна характеристика травної системи: послідовність переробки їжі, механічна та хімічна обробка харчових мас. 2. Основні функції травної системи (секреторна, моторна, всмоктувальна) і їх роль у забезпеченні енергетичних і пластичних потреб організму. 3. Роль травних ферментів, шлункового, кишкового і панкреатичного соків у розщепленні поживних речовин. 4. Базові принципи оздоровчого харчування: раціональність, збалансованість, відповідність енергетичних витрат і надходжень, режим харчування. 5. Біологічне значення білків, жирів та вуглеводів для підтримання здоров'я, працездатності й відновних процесів.</p>	2
4	<p>Лекція 4. Дихання та механізм оздоровлення організму дихальною гімнастикою</p> <p>1. Поняття дихання як процесу газообміну: зовнішнє дихання, транспорт газів кров'ю, тканинне дихання. 2. Будова та функції органів дихальної системи; механіка вдиху і видиху, роль дихальної мускулатури. 3. Газообмін в альвеолах: парціальні тиски кисню та вуглекислого газу, дифузія газів, утворення оксигемоглобіну, киснева ємність крові. 4. Вплив ефективного дихання на функціональний стан організму: насичення киснем, регуляція кислотно-лужної рівноваги, взаємодія з серцево-судинною системою. 5. Принципи оздоровчої дихальної гімнастики: типи дихальних вправ, поступове дозування, показання та протипоказання, профілактичний ефект.</p>	2
5	<p>Лекція 5. Валеологічні аспекти психічного здоров'я</p> <p>1. Поняття психіки та психічного здоров'я; місце психічного компонента в структурі загального здоров'я людини. 2. Критерії психічного здоров'я особистості: адекватність сприйняття реальності й себе, здатність до саморегуляції, відповідальність за вчинки. 3. Роль самоповаги, самооцінки та особистісної зрілості як ключових показників психічного благополуччя (сучасні психологічні підходи). 4. Погляди класичних та сучасних авторів (Сократ, Декарт, Достоевський, Маслоу) на здоров'я душі, потреби та самореалізацію людини. 5. Піраміда потреб за Маслоу та її значення для</p>	2

	розуміння мотивації, стресостійкості й профілактики психічних розладів у контексті здорового способу життя.	
6	Лекція 6. Психічне здоров'я і сон Фізіологічні механізми та основні теорії сну. Фази повільного і швидкого сну та їх значення для організму. Сновидіння як функція мозку та їх роль у психічному здоров'ї. Порушення сну: безсоння, гіперсомнія, парасомнії. Вплив способу життя та стресу на сон. Валеологічні методи нормалізації сну та гігієна сну.	2
7	Лекція 7. Невідкладні стани та перша медична допомога Поняття «невідкладний стан» та «нешасний випадок». Основні алгоритми первинного огляду постраждалого. Перша допомога при зупинці дихання та серцевої діяльності (алгоритм АВС). Ознаки термінальних станів та етапи розвитку клінічної смерті. Базові навички: штучна вентиляція легень і непрямий масаж серця. Організація дій та відповідальність під час надання першої допомоги.	2
8	Лекція 8. Травми та ушкодження: закриті і відкриті, принципи першої допомоги Загальне поняття травми та класифікація видів ушкоджень. Закриті ушкодження: забиття, розтягнення, розриви зв'язок, вивихи. Синдром тривалого здавлення: механізм та перша допомога. Відкриті ушкодження (рани): основні види та їх ознаки. Ускладнення травм: крововтрата, інфекції, шок. Основні етапи надання першої медичної допомоги при травмах.	1
	Разом 15 год	

4.1. План лекцій Заочна форма

№	Тема заняття / план	
1 семестр		л/сам
1	Лекція 1. Проблеми здоров'я сучасної людини 1. Поняття здоров'я: підходи до визначення (ВООЗ, функціональне та індивідуальне здоров'я, «третьій стан»). 2. Багатокомпонентна структура здоров'я: фізичне, психічне, соціальне, духовне, інтегральні підходи (валеологія І. Брехмана). 3. Сучасні тенденції погіршення здоров'я: урбанізація, стрес, зміна стилю життя, зростання хронічних неінфекційних захворювань. 4. Основні критерії фізичного здоров'я та прості показники оцінки (ЧСС, АТ, ЖЄЛ, постава, добова рухова активність). 5. Донозологічні стани та чинники ризику способу життя; значення ранньої профілактики в освітньому середовищі.	2/8
2	Лекція 2. Вплив рухової активності на здоров'я людини. Проблеми гіпокінезії і гіподинамії 1. Зменшення рухової активності в умовах науково-технічного прогресу: переважання розумової праці, сидячий спосіб життя. 2. Поняття гіпокінезії та гіподинамії: відмінності, механізми впливу на серцево-судинну, дихальну, опорно-рухову та нервову системи. 3. Порушення узгодженої роботи органів і систем при гіподинамії: зниження пропріоцептивної імпульсації, погіршення адаптаційних можливостей. 4. Значення систематичної фізичної активності для профілактики серцево-судинних, обмінних та психоемоційних розладів. 5. Узагальнені дані ВООЗ щодо наслідків недостатньої рухової активності та роль учителя фізичної культури у подоланні цих проблем.	2/8
3	Лекція 3. Функції органів травлення. Принципи оздоровчого харчування 1. Загальна характеристика травної системи: послідовність переробки їжі, механічна та хімічна обробка харчових мас. 2. Основні функції травної системи (секреторна, моторна, всмоктувальна) і їх роль у забезпеченні енергетичних і	0/8

	<p>пластичних потреб організму. 3. Роль травних ферментів, шлункового, кишкового і панкреатичного соків у розщепленні поживних речовин. 4. Базові принципи оздоровчого харчування: раціональність, збалансованість, відповідність енергетичних витрат і надходжень, режим харчування. 5. Біологічне значення білків, жирів та вуглеводів для підтримання здоров'я, працездатності й відновних процесів.</p>	
4	<p>Лекція 4. Дихання та механізм оздоровлення організму дихальною гімнастикою</p> <p>1. Поняття дихання як процесу газообміну: зовнішнє дихання, транспорт газів кров'ю, тканинне дихання. 2. Будова та функції органів дихальної системи; механіка вдиху і видиху, роль дихальної мускулатури. 3. Газообмін в альвеолах: парціальні тиски кисню та вуглекислого газу, дифузія газів, утворення оксигемоглобіну, киснева ємність крові. 4. Вплив ефективного дихання на функціональний стан організму: насичення киснем, регуляція кислотно-лужної рівноваги, взаємодія з серцево-судинною системою. 5. Принципи оздоровчої дихальної гімнастики: типи дихальних вправ, поступове дозування, показання та протипоказання, профілактичний ефект.</p>	0/8
5	<p>Лекція 5. Валеологічні аспекти психічного здоров'я. 1. Поняття психіки та психічного здоров'я; місце психічного компонента в структурі загального здоров'я людини. 2. Критерії психічного здоров'я особистості: адекватність сприйняття реальності й себе, здатність до саморегуляції, відповідальність за вчинки. 3. Роль самоповаги, самооцінки та особистісної зрілості як ключових показників психічного благополуччя (сучасні психологічні підходи). 4. Погляди класичних та сучасних авторів (Сократ, Декарт, Достоевський, Маслоу) на здоров'я душі, потреби та самореалізацію людини. 5. Піраміда потреб за Маслоу та її значення для розуміння мотивації, стресостійкості й профілактики психічних розладів у контексті здорового способу життя.</p>	0/8
6	<p>Лекція 6. Психічне здоров'я і сон</p> <p>Фізіологічні механізми та основні теорії сну. Фази повільного і швидкого сну та їх значення для організму. Сновидіння як функція мозку та їх роль у психічному здоров'ї. Порушення сну: безсоння, гіперсомнія, парасомнії. Вплив способу життя та стресу на сон. Валеологічні методи нормалізації сну та гігієна сну.</p>	0/10
7	<p>Лекція 7. Невідкладні стани та перша медична допомога</p> <p>Поняття «невідкладний стан» та «нещасний випадок». Основні алгоритми первинного огляду постраждалого. Перша допомога при зупинці дихання та серцевої діяльності (алгоритм АВС). Ознаки термінальних станів та етапи розвитку клінічної смерті. Базові навички: штучна вентиляція легень і непрямий масаж серця. Організація дій та відповідальність під час надання першої допомоги.</p>	0/10
8	<p>Лекція 8. Травми та uszkodження: закриті і відкриті, принципи першої допомоги</p> <p>Загальне поняття травми та класифікація видів uszkodжень. Закриті uszkodження: забиття, розтягнення, розриви зв'язок, вивихи. Синдром тривалого здавлення: механізм та перша допомога. Відкриті uszkodження (рани): основні види та їх ознаки. Ускладнення травм: крововтрата, інфекції, шок. Основні етапи надання першої медичної допомоги при травмах.</p>	0/10
	Разом	4 год/83 год

4.2. План практичних занять Денна форма

№	Тема заняття / план	год
1 семестр		
1	ПРАКТИЧНА РОБОТА 1 Тема: Дослідження фізичного здоров'я та антропометричних показників людини Вимірювання антропометричних показників (зріст, маса тіла, окружності). Розрахунок індекса маси тіла (ІМТ) та оцінка за шкалою ВООЗ. Обчислення індексів Кетле, Борнгардта, Піньє. Визначення пропорційності тіла, соматометричні індекси. Аналіз результатів і формування висновку про фізичний стан.	2
2	ПРАКТИЧНА РОБОТА 2 Тема: Визначення соматотипу та пропорцій тіла Вимірювання діаметрів, довжин і окружностей тіла. Розрахунок індексів тілобудови (Корміковий, Піньє, МВІ). Визначення соматотипу за антропометричними формулами. Оцінка морфофункціональних особливостей типу будови. Узагальнення та висновок щодо відповідності нормам.	2
3	ПРАКТИЧНА РОБОТА 3 Тема: Глибока діагностика стану серцево-судинної системи Вимірювання ЧСС та артеріального тиску. Обчислення пульсового тиску та подвійного добутку (індекс Робінсона). Визначення ударного (УО) та хвилинного об'ємів крові (ХОК). Розрахунок серцевого індекса (СІ) та загальної периферичної опору (ЗПО). Інтерпретація показників та оцінка функціонального стану ССС.	2
4	ПРАКТИЧНА РОБОТА 4 Тема: Аналіз гемодинамічних показників та розшифрування абrevіатур ССС Опрацювання показників ЧСС, АТс, АТд, ПАТ. Розрахунок УО, ХОК, ІК, КЕК, НОО. Розшифрування абrevіатур та фізіологічний зміст кожного показника. Розв'язання ситуаційних задач. Функціональна оцінка стану серцево-судинної системи.	2
5	ПРАКТИЧНА РОБОТА 5 Тема: Дослідження функцій дихальної системи Визначення ЖЄЛ та співвідношення ЖЄЛ/норма. Виконання проби Станге (затримка дихання на вдиху). Виконання проби Генчі (затримка дихання на видиху). Розрахунок індексів дихальної системи. Аналіз отриманих даних та оцінка функціонального стану.	2
6	ПРАКТИЧНА РОБОТА 6 Тема: Оцінка адаптаційного потенціалу та визначення біологічного віку Визначення ЧСС, АТ, збирання необхідних фізіологічних даних. Обчислення адаптаційного потенціалу за формулою Баєвського. Класифікація рівнів адаптації (норма, напруження, зрив). Визначення біологічного віку за методиками. Порівняння паспортного та біологічного віку. Формування висновків про рівень адаптаційних можливостей.	2
7	ПРАКТИЧНА РОБОТА 7 Тема: Оцінка фізичної працездатності людини Проведення Гарвардського степ-тесту. Розрахунок індексу витривалості (ГСТ-індекс). Виконання тесту PWC170. Розрахунок субмаксимальної потужності.	2

	Оцінка рівня тренуваності. Порівняння результатів із віковими нормами.	
8	ПРАКТИЧНА РОБОТА 8. Дослідження акцентуацій характеру та психоемоційних особливостей особистості** Вступ до поняття «акцентуації характеру» (за Леонгардом, Личком). Проходження психодіагностичного тесту (варіант із файлу). Визначення типу акцентуації та рівня вираженості. Аналіз зв'язку між акцентуаціями та ризиками для психічного здоров'я. Формування індивідуальних рекомендацій щодо психогігієни й саморегуляції.	2
9	ПРАКТИЧНА РОБОТА 9. Дослідження пам'яті як психічної функції та її роль у збереженні психічного здоров'я** Поняття пам'яті та її види (короткочасна, довготривала, образна, словесно-логічна, емоційна). Практичні методики дослідження пам'яті (з файлу — тестові завдання). Вимірювання обсягу, точності та швидкості запам'ятовування. Аналіз результатів та факторів, що впливають на пам'ять. Зв'язок стану пам'яті із психічним здоров'ям, стресостійкістю та когнітивною гігієною.	2
10	ПРАКТИЧНА РОБОТА 10. Механізми регуляції апетиту та сучасні методи зниження ваги Фізіологічні механізми регуляції апетиту: роль гіпоталамуса, греліну, лептину, серотоніну, нейропептиду Y. Гормональні та нейрогуморальні фактори, що впливають на масу тіла (орексигенні та анорексигенні механізми). Сучасні методи корекції апетиту: дієта, фізична активність, гормональні впливи, поведінкові підходи. Фармакологічні засоби зниження ваги: механізм дії, ефективність, ризики (сібутрамін, метформін, орлістат, акарбоза та ін.). Нові дослідження у терапії ожиріння (глюкагон + GLP-1, ендogenous гормони насичення).	2
11	ПРАКТИЧНА РОБОТА 11 Вивчення ознак стомлення та перевтоми в процесі навчальної діяльності. Дослідження фізіологічних і психологічних змін при стомленні та перевтомі. Методика валеологічного аналізу навчального розкладу. Побудова графіків добової та тижневої динаміки працездатності. Валеологічна експертиза розкладу та розробка оптимального варіанту. Застосування здоров'язбережувальних технологій у освітньому процесі.	2
12	ПРАКТИЧНА РОБОТА 12 Жіноче репродуктивне здоров'я: фізіологія, гігієна та порушення циклу (нова робота — додаємо за вашим запитом) Будова та функції жіночої репродуктивної системи. Менструальний цикл: фази, гормональна регуляція. Поширені порушення (аменорея, дисменорея, ПМС). Гігієна в різні фази циклу, фізична активність жінок. Ризики для здоров'я та профілактика порушень.	2
13	ПРАКТИЧНА РОБОТА 13 Ознаки зупинки дихання та серцевої діяльності, поняття термінальних станів. Алгоритм оцінки стану потерпілого та техніка визначення ознак клінічної й біологічної смерті. Основні правила та послідовність проведення серцево-легеневої реанімації (СЛР). Техніка штучної вентиляції легень і непрямого масажу серця (одним, двома, трьома рятувальниками). Критерії ефективності СЛР та типові помилки при наданні допомоги.	2

14	ПРАКТИЧНА РОБОТА 14 Транспортна іммобілізація при закритих ушкодженнях та переломах Види закритих ушкоджень та переломів, основні ознаки травм. Призначення та принципи транспортної іммобілізації; види стандартних шин та підручних засобів. Правила накладання шин для верхніх і нижніх кінцівок. Іммобілізація плеча, передпліччя, кисті, стегна, гомілки, стопи (таблична схема). Розв'язання ситуативних задач та оцінка правильності надання допомоги.	2
15	ПРАКТИЧНА РОБОТА 15 Десмургія. Практичні підходи.	2
	Разом 30 год	

4.2.1 План практичних занять Заочна форма

2 семестр		
3	ПРАКТИЧНА РОБОТА 3 Тема: Глибока діагностика стану серцево-судинної системи Вимірювання ЧСС та артеріального тиску. Обчислення пульсового тиску та подвійного добутку (індекс Робінсона). Визначення ударного (УО) та хвилинного об'ємів крові (ХОК). Розрахунок серцевого індекса (СІ) та загальної периферичної опору (ЗПО). Інтерпретація показників та оцінка функціонального стану ССС.	2
4	ПРАКТИЧНА РОБОТА 4 Тема: Аналіз гемодинамічних показників та розшифрування абревіатур ССС Опрацювання показників ЧСС, АТс, АТд, ПАТ. Розрахунок УО, ХОК, ІК, КЕК, НОО. Розшифрування абревіатур та фізіологічний зміст кожного показника. Розв'язання ситуаційних задач. Функціональна оцінка стану серцево-судинної системи.	2
5	ПРАКТИЧНА РОБОТА 5 Тема: Дослідження функцій дихальної системи Визначення ЖЄЛ та співвідношення ЖЄЛ/норма. Виконання проби Станге (затримка дихання на вдиху). Виконання проби Генчі (затримка дихання на видиху). Розрахунок індексів дихальної системи. Аналіз отриманих даних та оцінка функціонального стану.	2
	Разом	6 год

4.3. Завдання для самостійної роботи 1 семестр

- Варіант 1.** Проаналізувати індивідуальні антропометричні показники та визначити пропорційність тіла за двома методиками; побудувати графік добової динаміки розумової працездатності учня 9 класу.
- Варіант 2.** Розрахувати пульсовий тиск, подвійний добуток та серцевий індекс за поданими фізіологічними даними; виконати аналіз навчального розкладу та визначити порушення принципів здоров'язбереження.
- Варіант 3.** Оцінити функціональний стан дихальної системи за результатами проб Станге та Генчі; визначити рівень тренуваності організму за результатами Гарвардського степ-тесту.
- Варіант 4.** Надати характеристику психічних акцентуацій особистості та визначити можливі ризики для психічного здоров'я; дослідити обсяг і точність короткочасної пам'яті за однією зі стандартних методик.

5. **Варіант 5.** Розрахувати адаптаційний потенціал організму за формулою Баєвського та зробити висновок; визначити основні чинники, що порушують сон у підлітків, і запропонувати індивідуальні шляхи корекції.
6. **Варіант 6.** Розробити індивідуальний план оздоровчого харчування для нормалізації маси тіла; пояснити роль греліну і лептину у регуляції харчової поведінки.
7. **Варіант 7.** Скласти алгоритм дій при зупинці дихання та серцевої діяльності в умовах навчального закладу; визначити типові помилки під час проведення серцево-легеневої реанімації та їх можливі наслідки.
8. **Варіант 8.** Побудувати таблицю ознак стомлення під час навчальної діяльності та подати приклади для різних рівнів стомлення; проаналізувати наданий варіант розкладу уроків і визначити його відповідність віковим особливостям працездатності.
9. **Варіант 9.** Визначити причини можливих порушень менструального циклу в дівчат-підлітків і запропонувати профілактичні заходи; порівняти ефективність різних методів контрацепції за індексом Перля.
10. **Варіант 10.** Скласти алгоритм надання першої допомоги при закритих переломах з використанням транспортної іммобілізації; визначити відмінності між основними видами бинтових пов'язок і навести приклади сфери їх застосування.

1 семестр

Теми доповідей/презентацій (денна та заочна форма навчання)

1. Поняття здоров'я: сучасні наукові підходи та моделі
2. Фактори, що визначають здоров'я людини: генетика, середовище, спосіб життя
3. Структура здоров'я: фізичний, психічний, соціальний і духовний компоненти
4. Стан здоров'я населення України: тенденції, ризики, прогноз
5. Рухова активність як основа здорового способу життя
6. Гіподинамія і гіпокінезія: наслідки для організму та шляхи профілактики
7. Оздоровче харчування: принципи, моделі, сучасні підходи
8. Вода, гідратація і здоров'я: фізіологічні основи та рекомендації
9. Харчові звички молоді: типові порушення та шляхи корекції
10. Регуляція апетиту: роль гормонів та поведінкових факторів
11. Ожиріння: сучасні уявлення, причини, профілактика
12. Сон і здоров'я: фізіологія, гігієна, розлади сну
13. Стрес і його вплив на організм: механізми та психологічний аспект
14. Стресостійкість та емоційна саморегуляція: практичні методи
15. Психічне здоров'я: критерії, фактори, профілактика
16. Пам'ять, увага, мислення: їх роль у збереженні психічного здоров'я
17. Психологічні акцентуації особистості та ризики для здоров'я
18. Поведінкові ризики способу життя та їх профілактика
19. Формування мотивації до здорового способу життя у молоді
20. Біологічний вік та адаптаційний потенціал: методика оцінювання
21. Кардіореспіраторна система: показники здоров'я та їх оцінка
22. Фізична працездатність: методи визначення та оздоровче значення
23. Здоров'язберігаючі технології в освітньому процесі
24. Формування професійного здоров'я педагога
25. Профілактика травматизму: принципи безпеки та організація середовища
26. Невідкладні стани: алгоритми першої допомоги (АВС)
27. Травми та ушкодження: класифікація, профілактика, домедична допомога
28. Оздоровчі дихальні практики: методика та ефекти
29. Жіноче репродуктивне здоров'я та культура статевого виховання
30. Цифрова гігієна та вплив гаджетів на фізичне й психічне здоров'я

Заочна форма:

2 триместр

Контрольна робота

Варіант 0, зразок.

1. Поняття здоров'я та його компоненти.
2. Фактори, що формують індивідуальне здоров'я.
3. Гіпокінезія та її вплив на організм.
4. Основи раціонального харчування.
5. Добова динаміка працездатності.
6. Основні критерії психічного здоров'я.

5. Підсумковий контроль

Перелік питань підсумкового контролю (іспит) 1 семестр денна форма / 2 триместр заочна форма

1. Поняття здоров'я за ВООЗ та сучасні підходи до його визначення.
2. Структура здоров'я: фізичний, психічний, соціальний і духовний компоненти.
3. Індивідуальне, суспільне та функціональне здоров'я: відмінності та взаємозв'язок.
4. «Третій стан» здоров'я: характеристика, значення в валеології.
5. Головні тенденції погіршення здоров'я сучасної людини.
6. Хронічні неінфекційні хвороби: глобальні ризики та поширеність.
7. Фактори способу життя, що найбільше визначають здоров'я.
8. Донозологічні стани та їх значення для ранньої профілактики.
9. Основні показники фізичного здоров'я: ЧСС, АТ, ЖЄЛ, постава, рухова активність.
10. Урбанізація як чинник ризику для здоров'я населення.
11. Стрес у сучасному суспільстві: причини, наслідки, профілактика.
12. Роль освіти та шкільного середовища у формуванні здоров'я учнів.
13. Поняття рухової активності та її фізіологічна роль.
14. Причини зниження рухової активності в умовах технічного прогресу.
15. Гіпокінезія: фізіологічні механізми та наслідки.
16. Гіподинамія: вплив на серцево-судинну систему.
17. Вплив зниженої рухливості на дихальну систему.
18. Вплив гіподинамії на опорно-руховий апарат.
19. Порушення нервової регуляції при гіподинамії.
20. Зниження пропріоцепції та його наслідки.
21. Роль фізичної активності у профілактиці серцево-судинних хвороб.
22. Рекомендації ВООЗ щодо фізичної активності різних вікових груп.
23. Основні функції травної системи людини.
24. Роль ферментів у процесах травлення.
25. Механічні та хімічні етапи перетравлення їжі.
26. Всмоктування поживних речовин у кишечнику.
27. Основи оздоровчого харчування: принципи та підходи.
28. Енергетичний баланс та його значення для метаболізму.
29. Роль білків у забезпеченні життєдіяльності організму.
30. Роль жирів та їх значення у харчуванні.
31. Роль вуглеводів у енергозабезпеченні.
32. Наслідки незбалансованого харчування.
33. Поняття дихання як газообмінного процесу.
34. Будова та основні функції дихальної системи.
35. Механіка дихання: вдих і видих.
36. Альвеолярний газообмін та його регуляція.
37. Киснева ємність крові та фактори, що на неї впливають.
38. Вплив ефективного дихання на роботу організму.

39. Принципи оздоровчої дихальної гімнастики.
40. Показання та протипоказання до дихальної гімнастики.
41. Поняття психічного здоров'я та його критерії.
42. Психічне здоров'я в структурі загального здоров'я.
43. Роль самооцінки та самоповаги у психічному благополуччі.
44. Погляди класичних та сучасних авторів щодо здоров'я душі.
45. Піраміда Маслоу та її значення в збереженні психічного здоров'я.
46. Психіка, мотивація та стресостійкість: міжсистемний зв'язок.
47. Сон як біологічна потреба та механізми його регуляції.
48. Фази сну та їх функціональне значення.
49. Роль швидкого та повільного сну в оновленні мозку.
50. Основні теорії сну.
51. Порушення сну: форми, причини, наслідки.
52. Вплив способу життя на якість сну.
53. Гігієна сну як засіб зміцнення психічного здоров'я.
54. Поняття невідкладного стану та його ознаки.
55. Основи первинного огляду постраждалого.
56. Алгоритм ABC при зупинці дихання та кровообігу.
57. Ознаки клінічної смерті та її часові межі.
58. Базові навички СЛР: техніка виконання.
59. Організація дій під час надання першої допомоги.
60. Відповідальність і правові аспекти надання першої допомоги.
61. Алгоритм визначення ЧСС та АТ у стані спокою.
62. Пульсовий тиск, його діагностичне значення.
63. Подвійний добуток (індекс Робінсона): норма та інтерпретація.
64. Розрахунок ударного об'єму крові.
65. Хвилинний об'єм крові та його клінічне значення.
66. Серцевий індекс: норма та відхилення.
67. Визначення загального периферичного опору судин.
68. Аналіз гемодинамічних аббревіатур: УО, ХОК, СІ, КЕК, НОО.
69. Проба Станге: методика та норми.
70. Проба Генчі: методика та результати.
71. Розрахунок індексів дихальної системи.
72. Оцінка фізичної працездатності за Гарвардським степ-тестом.
73. Методика тесту PWC170 та його інтерпретація.
74. Соматичні індекси: Кетле, Борнгардт, Піньє.
75. Індекс пропорційності тіла та його оцінка.
76. Визначення соматотипу за антропометричними даними.
77. Оцінка адаптаційного потенціалу за Баєвським.
78. Визначення біологічного віку.
79. Ознаки стомлення у процесі навчання.
80. Ступені перевтоми та їх характеристики.
81. Валеологічний аналіз навчального розкладу.
82. Графік добової динаміки працездатності.
83. Графік тижневої працездатності та його оцінка.
84. Накладання шин при транспортній іммобілізації.
85. Види шин та їх застосування.
86. Бинтові пов'язки: показання та техніка.
87. Алгоритм дій при закритих переломах.
88. Алгоритм дій при відкритих ранах і кровотечах.
89. Основи десмургії та види пов'язок.
90. Гігієна менструального циклу та базові принципи збереження репродуктивного здоров'я.

3 семестр
Приклад екзаменаційного білету денна/заочна форма

ЕКЗАМЕНАЦІЙНІ БІЛЕТИ
Дисципліна: Теорія здоров'я та основи здорового способу життя

БІЛЕТ 0

1. Механіка дихання: вдих і видих.
2. Пульсовий тиск, його діагностичне значення.
3. Піраміда Маслоу та її значення в збереженні психічного здоров'я.

Затверджено на засіданні кафедри базової загальновійськової та фізичної підготовки
№ ___ від _____

Завідувач кафедри _____

Розробник _____

6. Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання (денна форма навчання)
1 семестр

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	Відповіді на практ. заняттях (або письмово) 15 практ. по 2 бали	30
2	Презентація	5
3	Тести 5*5 бали	25
4	Іспит	40
5	Всього	100

Відповідь на практичних заняттях оцінюються максимальною кількістю – 2 балів. При цьому враховується:

- глибина та повнота відповіді; усвідомлення та послідовність висвітлення матеріалу; вміння самостійно використовувати теорію на практичних прикладах та ситуаціях; логіка викладу матеріалу, включаючи висновки та узагальнення; розуміння змісту понятійного апарату; знання матеріалу, літератури, періодичних видань.

Критерії оцінок:

2 бали виставляється за повну, точну відповідь на поставлене запитання, включаючи точні визначення та вміння розкривати їх зміст. Відповідь викладена логічно, без суттєвих помилок, з необхідними доказами, узагальненнями та висновками.

1,5 бали виставляється за повну відповідь на поставлене запитання, включаючи точні визначення та вміння розкривати їх зміст. Відповідь дана в логічній послідовності з необхідними доказами, узагальненнями та висновками (допускаються незначні неточності у визначеннях, змісті викладеного матеріалу, датах, оцінках).

1 бал виставляються тоді, коли у відповіді є незначні помилки, матеріал поданий недостатньо систематизовано і непослідовно, висновки обґрунтовані, але мають неточності.

Зразок тесту з дисципліни **Інструкція:** оберіть одну правильну відповідь.

Кожне правильне питання оцінюється у **0,5 бала**.

1. Яке визначення найбільш точно характеризує поняття «раціональне харчування»?
А. Харчування з мінімальною калорійністю
Б. Харчування відповідно до смакових уподобань

- В. Харчування, що забезпечує енергетичні та пластичні потреби організму з урахуванням віку, статі та рівня активності
- Г. Харчування з виключенням жирів
2. Основною функцією білків в організмі людини є:
- А. Енергетична
- Б. Регуляторна
- В. Пластична (будівельна)
- Г. Захисна
3. Яка з амінокислот належить до незамінних?
- А. Гліцин
- Б. Аланін
- В. Лейцин
- Г. Пролін
4. Що характеризує глікемічний індекс продукту?
- А. Кількість калорій у продукті
- Б. Вплив продукту на рівень холестерину
- В. Швидкість підвищення рівня глюкози в крові
- Г. Вміст харчових волокон
5. Який тип жирних кислот має кардіопротекторний ефект?
- А. Насичені жирні кислоти
- Б. Трансжири
- В. Поліненасичені омега-3
- Г. Гідрогенізовані жири
6. Дефіцит якого вітаміну призводить до розвитку рахіту?
- А. Вітаміну А
- Б. Вітаміну D
- В. Вітаміну С
- Г. Вітаміну К
7. Яка функція належить мікробіоті кишечника?
- А. Синтез інсуліну
- Б. Регуляція артеріального тиску
- В. Участь у травленні та формуванні імунної відповіді
- Г. Накопичення глікогену
8. Інсулінорезистентність характеризується:
- А. Зниженим рівнем глюкози в крові
- Б. Підвищеною чутливістю клітин до інсуліну
- В. Зниженням чутливості клітин до інсуліну
- Г. Повною відсутністю інсуліну
9. Який мінерал відіграє ключову роль у скороченні м'язів?
- А. Залізо
- Б. Калій
- В. Кальцій
- Г. Йод
10. Що є основною метою нутриціологічної корекції харчування?
- А. Швидке зниження маси тіла
- Б. Повне виключення вуглеводів
- В. Оптимізація обміну речовин і підтримка здоров'я
- Г. Використання виключно біологічно активних добавок

Підсумок оцінювання:

1 правильна відповідь – **0,5 бала**

Максимум за тест – **5 балів**

Презентація включає підготовку слайдів, максимальна кількість балів – 20 балів.

У 5 балів оцінюється робота, що містить 12-16 слайдів; проблема, яка розглядається, розглянута послідовно, логічно, при підготовці використані сучасні джерела (наукові статті в пер. виданнях);

У 4 балів оцінюється робота, що містить до 12 слайдів; тема викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; при підготовці використані сучасні джерела;

У 3 балів оцінюється презентація, обсягом який має обсяг до 10 слайдів; проблема розглянута досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; інформація з джерел «застаріла», в презентації є певні помилки оформлення.

У 2 бали оцінюється презентація, коли її обсяг є недостатнім для викладення обраної проблеми, тема розглядається поверхово; джерел не достатньо для розкриття теми, присутні помилки в оформленні.

У 1 бали оцінюється презентація, в якій тема нерозкрита, або викладається матеріал не за темою, джерела не відповідають критеріям науковості та сучасності.

Екзамен – 40 балів: за правильну відповідь на 1 та 2 питання нараховується по 15 балів; за правильну відповідь на 3 питання нараховується 10 балів;

За повну розгорнуту відповідь на 1 та 2 питання студент отримує по 15 балів:

11-15 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;

7-10 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;

4-6 балів: часткове, неповне висвітлення змісту питання; неточність при відповіді; є розуміння основних положень матеріалу.

0-3 бали: за не опанування значної частини програмного матеріалу; незнання теорії основних питань і термінів;

За повну розгорнуту відповідь на 3 питання студент отримує 10 балів:

9-10 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;

6-9 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;

2-4 балів: часткове, неповне висвітлення змісту питання; неточність при відповіді; є розуміння основних положень матеріалу.

0-2 бали: за не опанування значної частини програмного матеріалу; незнання теорії основних питань і термінів;

Максимальна кількість балів за екзамен становить 40 балів.

Заочна форма:
2 триместр

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	Презентація	10
2	Контрольна робота (6 питань по 5 балів)	30
4	Практичні роботи	20
5	Екзамен	40
6	Всього	100

Презентація включає підготовку слайдів, максимальна кількість балів – 20 балів.

У 8-10 балів оцінюється робота, що містить 12-16 слайдів; проблема, яка розглядається, розглянута послідовно, логічно, при підготовці використані сучасні джерела (наукові статті в пер. виданнях);

У 6-7 балів оцінюється робота, що містить до 12 слайдів; тема викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; при підготовці використані сучасні джерела;

У 3-5 балів оцінюється презентація, обсягом який має обсяг до 10 слайдів; проблема розглянута досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; інформація з джерел «застаріла», в презентації є певні помилки оформлення.

У 2 бали оцінюється презентація, коли її обсяг є недостатнім для викладення обраної проблеми, тема розглядається поверхово; джерел не достатньо для розкриття теми, присутні помилки в оформленні.

У 1 бали оцінюється презентація, в якій тема нерозкрита, або викладається матеріал не за темою, джерела не відповідають критеріям науковості та сучасності.

Екзамен – 40 балів: за правильну відповідь на 1 та 2 питання нараховується по 15 балів; за правильну відповідь на 3 питання нараховується 10 балів;

За повну розгорнуту відповідь на 1 та 2 питання студент отримує по 15 балів:

11-15 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;

7-10 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;

4-6 балів: часткове, неповне висвітлення змісту питання; неточність при відповіді; є розуміння основних положень матеріалу.

0-3 бали: за не опанування значної частини програмного матеріалу; незнання теорії основних питань і термінів;

За повну розгорнуту відповідь на 3 питання студент отримує 10 балів:

9-10 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;

6-9 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;

2-4 балів: часткове, неповне висвітлення змісту питання; неточність при відповіді; є розуміння основних положень матеріалу.

0-2 бали: за не опанування значної частини програмного матеріалу; незнання теорії основних питань і термінів;

Максимальна кількість балів за екзамен становить 40 балів.

Контрольна робота: 10 варіантів. В кожному варіанті – 6 питань, кожне питання оцінюється максимально в 3 бали.

3 бали: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;

2 бали: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;

1 бали: часткове, неповне висвітлення змісту питання; неточність при відповіді; є розуміння основних положень матеріалу.

7.1. Рекомендована література

7.1. Базова:

Базова

1. Круцевич Т. Ю., Воронова В. І., Безверхня Г. В. Теорія і методика фізичного виховання. Том 1: Загальні основи теорії здоров'я та рухової активності. Київ: Олімпійська література, 2021. 392 с.
2. Сердюк А. М., Полька Н. С., Калашнікова О. М. Громадське здоров'я: сучасні підходи та практики. Київ: Медицина, 2020. 368 с.
3. Довгань Н. Ю., Грибовська І. В., Музика Ф. В. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні. Львів: ЛДУФК ім. І. Боберського, 2022. 256 с.
4. Гакман А. В. Здоровий спосіб життя у системі освіти: теорія і практика. Чернівці: ЧНУ, 2021. 244 с.
5. Prentice C., Lynch J. Health, Lifestyle and Physical Activity. London: Routledge, 2020. 312 p.
6. McKenzie J. F., Neiger B. L., Thackeray R. Planning, Implementing, and Evaluating Health Promotion Programs. New York: Pearson, 2021. 480 p.
7. WHO. Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020. 104 p.
8. Fahey T. D., Insel P. M., Roth W. T. Fit & Well: Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness. New York: McGraw-Hill, 2022. 512 p.
9. Biddle S. J. H., Mutrie N., Gorely T. Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-Being and Interventions. London: Routledge, 2021. 400 p.

7.2. Допоміжна

1. МОЗ України. Стратегія розвитку громадського здоров'я в Україні. Київ, 2021.

2. Bompa T. O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign: Human Kinetics, 2020. 432 p.
3. Європейське бюро ВООЗ. Physical Activity Strategy for the WHO European Region 2021–2030. Copenhagen: WHO Europe, 2021.
4. CDC (USA). Physical Activity Guidelines for Americans. 2nd ed. Washington, 2022.
5. Chaput J.-P., Dutil C., Sampasa-Kanyinga H. Sleeping habits and health in youth. Journal of Adolescent Health, 2020; 66(1): 3–10.
6. Hall K. D., Guo J. Obesity energetics: body weight regulation. American Journal of Clinical Nutrition, 2021; 113(3): 467–480.
7. Dunstan D. W., Owen N. Sedentary behavior and health. Current Opinion in Physiology, 2020; 10: 66–72.
8. Tremblay M. S. et al. Sedentary Behavior Research Network (SBRN) Terminology Consensus. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 2020; 17: 75. Faigenbaum A. D., Myer G. D. Youth Physical Activity and Fitness. Champaign: Human Kinetics, 2021. 280 p.
9. European Society of Cardiology (ESC). Cardiovascular Disease Prevention Guidelines. European Heart Journal, 2021; 42(34): 3227–3337.
10. FAO / WHO. Sustainable Healthy Diets: Guiding Principles. Rome–Geneva, 2019/2020

Інформаційні джерела

1. <https://www.who.int/health-topics>
2. <https://www.hsph.harvard.edu>
3. <https://www.nhs.uk/conditions>
4. <https://www.healthline.com>
5. <https://www.medicalnewstoday.com>
6. <https://www.fao.org/home/en>
7. <https://www.efsa.europa.eu/en>
8. <https://ods.od.nih.gov>
9. <https://www.acsm.org/education-resources>