

Центральноукраїнський національний технічний університет

**Кафедра екології, охорони навколишнього середовища
та здорового способу життя**

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Проректор з науково-педагогічної роботи
_____ **А.КИРИЧЕНКО**
« _____ » _____ 2023 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Основи здорового способу життя

спеціальність _____ 208Агроінженерія _____
(шифр і назва спеціальності)
освітня програма _____ Агроінженерія _____
(назва спеціалізації)
факультет _____ агротехнічний _____
(назва факультету)

2023 - 2024 навчальний рік

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

Володимир САВЧЕНКО, ст.викл., Тетяна МОТУЗЕНКО, ст.викл, кандидат у майстри спорту України з хокею на траві

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

Протокол № 1 від 30.08.2023 року

Завідувач кафедри _____ О.МЕДВЕДСВА
« 30 » серпня 2023 року

Декан факультету _____ В.САЛО

1. Опис навчальної дисципліни.

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів ЄКТС - 3	Галузь знань – 20 Аграрні науки та продовольство	<u>Обов'язкова</u>	
Загальна кількість годин - 90	Спеціальність: <u>208 АГРОІНЖЕНЕРІЯ</u> Освітня програма: <u>АГРОІНЖЕНЕРІЯ</u>	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		1-й	1-й
		Семестр	
		I - II	I - II
Тижневих годин для денної та заочної форми навчання: 1- й модуль: аудиторних – 2/1 год. самостійної роботи – 1 год. 2/1 - й модуль: аудиторних – 2 год. самостійної роботи – 1 год.	Освітній рівень: - <i>бакалавр</i>	Лекції	
		16 год.	2 год.
		Практичні, семінарські	
		48 год.	6 год.
		Самостійна робота	
		26 год.	82 год.
		Вид контролю:	
		залік	залік

Мова навчання: українська

2. Мета та завдання навчальної дисципліни.

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

Загальні компетентності та програмні результати навчання визначені ОПП у відповідності до галузі знань та за спеціальністю конкретизуються у силабусах складених викладачами які закріплені за конкретними групами відповідно.

У процесі навчання здобувачі вищої освіти мають:

здобути знання:

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

здобути вміння:

- застосовувати складові здорового способу життя з метою досягнення особистісних і професійних цілей;
- використовувати засоби рухової активності з метою формування особистого здоров'я;
- здійснювати контроль та самоконтроль за станом фізичного та емоційного здоров'я організму;
- аналізувати і планувати засоби рухової активності з метою підвищення фізичної та розумової працездатності, розвитку фізичних якостей.

Результати навчання.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен

знати: систему практичних вмінь з фізичної культури та здорового способу життя, які сприяють правильному формуванню і загартуванню організму людини, профілактики захворювань, забезпечення високого рівня функціонального стану людини і працездатності протягом всього періоду навчання;

вміти: володіти основними видами та формами раціональної фізичної діяльності, рухових вмінь та навичок для забезпечення загальної та професійної підготовленості, збереження і зміцнення здоров'я. Бути відповідальним, забезпечувати ефективну співпрацю в команді. Дотримуватися і реалізовувати основні засади охорони праці та безпеки життєдіяльності. Діяти соціально відповідально та соціально свідомо на основі етичних принципів, поваги до

культурного різноманіття та цінностей громадянського суспільства з дотриманням прав і свобод особистості.

Програмні компетентності:

загальні:

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

Програмні результати вивчення дисципліни:

ПРН 3. Усвідомлювати цінність захисту незалежності, територіальної цілісності та демократичного устрою України.

3. Програма навчальної дисципліни.

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

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

Визначення стану здоров'я людини, як багатоаспектного і обумовленого багатьма чинниками та такого, що для вирішення вимагає комплексного підходу.

Спосіб життя як біосоціальна категорія. Поняття про біологічний вік людини та його залежність від способу життя. Складові здорового способу життя: фізичне, психологічне, духовне і соціальне благополуччя та їх сутність.

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

Тема 2. Тіло людини. Механізми функціонування організму людини.

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

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

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

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

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

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

Тема 5. Духовне благополуччя та рухова активність.

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

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

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

Тема 7. Психологічне благополуччя і фізична активність.

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

Тема 8. Людина і суспільство. Роль фізичної культури і спорту в соціалізації людини. Роль спорту у патріотичному вихованні молоді.

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

4. Структура навчальної дисципліни.

Назва теми	Кількість годин												
	денна форма						заочна форма						
	усього	у тому числі					усього	у тому числі					
		л	п	лаб.	інд.	с.р.		л	п	лаб.	інд.	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Змістовний модуль I. <u>Розділ I. Основні засади здоров'я та формування мотивації до здорового способу життя.</u>													
Тема 1. Загальні основи здоров'я. Здоров'я - як державне завдання і особистісна потреба людини.	11	2	6			3	5	1					4
Тема 2. Тіло людини. Механізми функціонування організму людини.	11	2	6			3	15		1				14
Тема 3. Фізичне благополуччя. Вплив фізичної культури на здоров'я людини.	11	2	6			3	13		1				12

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Тема 4. Роль харчування у забезпечені здоров'я людини. Вплив якісних та кількісних параметрів харчування на здоров'я людини.	11	2	6			3	15		1			14
Змістовний модуль II. <u>Розділ 2. Формування вмінь та навичок здорового способу життя засобами рухової активності.</u>												
Тема 5. Духовне благополуччя та рухова активність	11	2	6			3	10					10
Тема 6. Вплив екологічних факторів на здоров'я людини.	12	2	6			4	11		1			10
Тема 7. Психологічне благополуччя і фізична активність.	11	2	6			3	12	1	1			10
Тема 8. Людина і суспільство. Роль фізичної культури і спорту в соціалізації людини. Роль спорту у патріотичному вихованні молоді.	12	2	6			4	9		1			8
Усього годин	90	16	48			26	90	2	6			82

5. Теми семінарських занять.

Не передбачено.

6. Теми практичних занять.

№ п/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	2	3	4
Змістовний модуль I. <u>Розділ 1. Основні засади здоров'я та формування мотивації до здорового способу життя.</u>			
1.	Методи оцінювання фізичного стану здоров'я людини.	2	1
2.	Рухова активність: загально розвиваючі фізичні вправи.	2	

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

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

7. Теми лабораторних занять.

Не передбачено.

8. Самостійна робота.

№ п/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	2	3	4
1.	Загальні основи здоров'я. Здоров'я - як державне завдання і особистісна потреба людини.	2	4
2.	Тіло людини. Механізми функціонування організму людини.	4	14
3.	Фізичне благополуччя. Вплив фізичної культури на здоров'я людини.	4	12
4.	Роль харчування у забезпеченні здоров'я людини. Вплив якісних та кількісних параметрів харчування на здоров'я людини.	4	14

1	2	3	4
5.	Духовне благополуччя та рухова активність.	3	10
6.	Вплив екологічних факторів на здоров'я людини.	3	10
7.	Психологічне благополуччя і фізична активність.	3	10
8.	Людина і суспільство. Роль фізичної культури і спорту в соціалізації людини. Роль спорту у патріотичному вихованні молоді.	3	8
Всього		26	82

Самостійна робота здобувача вищої освіти передбачає підготовку до аудиторних занять, написання рефератів та ведення щоденника.

9. Індивідуальні завдання.

Не передбачено.

10. Методи навчання.

Методи вивчення дисципліни поділяються на словесні, наочні і практичні. Словесні методи: лекція, пояснення, розповідь, бесіда, інструктаж. Наочні методи: використання ілюстрацій, презентацій через мультимедійний проектор, відео роликів.

Практичні методи: виконання практичних робіт.

11. Критерії та засоби оцінювання.

Види контролю: поточний, підсумковий.

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

Форма підсумкового контролю: залік.

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

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

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

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

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

Поточний контроль проходження практичного курсу здійснюється шляхом анкетування, опитування здобувачів вищої освіти на практичних заняттях, виявлення теоретичних знань та визначення опанування методами оцінювання стану фізичної підготовленості, виконання вправ дихальної

гімнастики, складання та виконання комплексів фізичних вправ, уміння складання раціону харчування з урахуванням забезпечення організму людини потребами харчовими складовими: білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, макро та мікро елементами.

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

Самостійна робота здобувачів вищої освіти оцінюється за написання реферату, або підготовлену науково-дослідну роботу, яка захищається у студентській аудиторії. Крім того, контроль з перевірки виконання самостійної роботи включає правильні відповіді на контрольні питання та перевірку правильності ведення власного щоденника з основ здорового способу життя.

Модульний контроль навчальної роботи здобувачів вищої освіти передбачає рейтингове оцінювання знань, умінь і навичок.

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

Критерії оцінки заліку:

оцінку «відмінно» (90-100 балів, А) - заслуговує студент, який:

- всебічно, систематично і глибоко володіє навчальним програмним матеріалом;

- вміє самостійно виконувати завдання, передбачені програмою, використовує набуті знання і вміння у нестандартних ситуаціях;

- засвоїв основну і ознайомлений з додатковою літературою. Яка рекомендована програмою;

- засвоїв взаємозв'язок основних понять дисципліни та усвідомлює їх значення для професії, яку він набуває;

- вільно висловлює власні думки. Самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти. Виявляючи особистісну позицію;

- самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності, виявив творчі здібності і використовує їх при вивченні навчально-програмованого матеріалу, проявив нахил до наукової роботи.

оцінку «добре» (82-89 балів, В) - заслуговує студент, який:

- повністю опанував і вільно (самостійно) володіє навчально-програмованим матеріалом, в тому числі застосовує його на практиці, має системні знання в достатньому обсязі відповідно до навчально-програмованого матеріалу, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях;

- має здатність до самостійного пошуку інформації, а також до аналізу, постановки і розв'язування проблем професійного спрямування;

- під час відповіді допустив деякі неточності, які самостійно виправляє, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу.

оцінку «добре» (74-81 бал, С) - заслуговує студент, який:

- в загальному роботу виконав, але відповідає на заліку з певної кількості помилок;

- вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача. В цілому самостійно застосовувати на практиці, контролювати власну діяльність;

- опанував навчально-програмний матеріал, успішно виконав завдання, передбачені програмою, засвоїв основну літературу, яка рекомендована програмою.

оцінку «задовільно» (64-73 бали, D) - заслуговує студент, який:

- основний навчально-програмний матеріал в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії;

- виконує завдання. Але при рішенні допускає значну кількість помилок;

- ознайомлений з основною літературою, яка рекомендована програмою;

- допускає на заняттях чи при складанні заліку помилки при виконанні завдань, але під керівництвом викладача знаходить шляхи їх усунення.

оцінку «задовільно» (60-63 бали, E) - заслуговує студент, який:

- володіє основним навчально-програмним матеріалом в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії та життєдіяльності, а використання завдань дозволяє мінімальні критерії. Знання мають репродуктивний характер.

оцінку «незадовільно» (35-59 балів, FX) – виставляється студенту, який:

- виявив суттєві прогалини в знаннях основного програмного матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань.

оцінку «незадовільно» (35 балів, F) – виставляється студенту, який:

- володіє навчальним матеріалом тільки на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів або не володіє зовсім;

- допускає грубі помилки при виконанні завдань, передбачених програмою;

- не може продовжувати навчання і не готовий до професійної діяльності після закінчення університету без повторного вивчення даної дисципліни.

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

При встановлені оцінки враховуються результати навчальної роботи студента протягом семестру.

Критерії оцінки заліку:

- «**зараховано**» - студент має стійкі знання про основні поняття дисципліни, може сформулювати взаємозв'язок між поняттями.

«**не зараховано**» - студент має значні пропуски в знаннях, не може сформулювати взаємозв'язок між поняттями, що вивчаються в курсі, не має уявлення про більшість основних понять дисципліни, що вивчається.

12. Методичне забезпечення.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6. Основи Атлетизму. Методика заняття з атлетичної гімнастики : метод.вказ. Для науково-педагогічних працівників університету,

викладачівколеджів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентівусіхспеціальностей / [уклад. : В.О.Ковальов, В.В.Савченко]; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. Фізичноговиховання. - Кропивницький: ЦНТУ, 2018. – 30с.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

11. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом. Методика формування професійно важливих рухових якостей і навичок: метод. вказ. для науково- педагогічних працівників університету, викладачів коледжів,викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад. : В.В.Махно, О.В.Остроухов, В.В.Савченко] ; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф.Фізичноговиховання. – Кропивницький : ЦНТУ, 2021. – 21 с.

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

12. Оволодіння грою в бадмінтон – шлях до спортивного удосконалення та здорового способу життя : метод. вказ. для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад. : В.О.Ковальов, Л.М.Липчанська, Т.Є.Мотузенко] ; М-во освіти і науки України,

Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. фізичного виховання. – Кропивницький : ЦНТУ, 2023. – 43 с. Протокол засідання кафедри № 1 від 22.10. 2023 р.

13. Розв'язання проблеми дефіциту рухової активності засобами фізичного виховання : метод. вказ. для науково - педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад. : В.В.Махно] ; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. екології, охорони навколишнього середовища та здорового способу життя. - Кропивницький: ЦНТУ, 2023. – 43 с
Протокол засідання кафедри № 1 від 22.10. 2023р.

13. Рекомендовані джерела інформації:

Основні.

1. БЛЕКБЕРН Елізабет, ЕПЕЛ Елісса. Кинь виклик старості. Як у 60 мати вигляд на 30 і почуватися на 18. Пер. З англ. Ярослава Лебеденка. АТ «Харківська книжкова фабрика «Глобус».2020. – 430 с.

2. В.Г. Грибан ВАЛЕОЛОГІЯ (текст): підручник / В.Г. Грибан – 2-ге вид. перероб. Та доп. – К.: «Центр учбової літератури», 2012. – 342 с.

3. Верховська М.В. Засоби оздоровчої та спортивної аеробіки в освітньо-тренувальному процесі студентів в закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник / М.В. Верховська, О.С. Нестеров, В.Н. Газаєв [та ін.], ТДАТУ. – Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. – 128 с.

4. Газаєв В.Н. Ігрові форми як засіб фізичного виховання в освітньому процесі студентів в закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник / В.Н. Газаєв, О.С. Нестеров, М.В. Верховська [та ін.], ТДАТУ. – Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. – 88 с.

5. Єжова О. Здоровий спосіб життя. Навчальний посібник. Суми: Університетська книга. 2017. – 127 с.

6. Димань Т.М. Екологія людини : підручник / Т.М. Димань. – К. : ВЦ «Академія», 2009. – 376 с.

7. Загальна теорія здоров'я та здоров'я збереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.

8. Загородній В. В. Оздоровчий біг у системі фізичного виховання студентів ВНЗ: навчальний посібник [Текст] / В. В. Загородній, Л. П. Ярославська – Черкаси: ФОП Гордієнко Є. І., 2016. – 247 с.

9. Коритко З. Медико-біологічні основи рухової активності: навч. посіб. Зоряна Коритко. – Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – 223 с.

10. Л.Ю. Іващук, С.М. Онишкевич Валеологія. Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 400 с.

11. Москоні Ліса. Їжа для мозку. Наука розумного харчування / пер. З англ. Валерія Глінка. – 4-е вид. – К.: Наш формат, 2022. – 336 с. (Lisa Mosconi. BRAIN FOOD: The Surprising Science of Eating for Cognitive Power. Avery. New York. 2018.)

12. Найду Ума. Їжа для ментального здоров'я. Як харчуватися, щоб жити без стресу, депресії і тривожності / пер. З англ. Наталія Яцюк. – 2-ге вид. – К. : Наш формат, 2022. – 344 с. (Uma Naidoo, MD. THIS IS YOUR BRAIN ON

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

13. Нестеров О.С. Використання заходів фізичного виховання під час праці та відпочинку студентів в закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник. / О.С. Нестеров, М.В. Верховська, В.Н. Газаєв, О.С. [та ін.], ТДАТУ. – Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. – 180 с.

14. Оздоровчо-рекреаційні технології: навч.посіб./ Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. – Львів: ЛДУФК, 2019. – 220 с.

15. Павлова Ю. Грамотність у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. / Юлія Павлова. – Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. 160 с.

16. Приступа Є.Н. та ін. Фізична рекреація: навч. Посіб. – Дрогобич: Коло, 2010. – 448 с.

17. Т.Ю. Круцевич Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. Посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К. Олімп. Л-ра. 2011. – 224 с. Бібліогр.: с 223.

18. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. – Львів: ЛДУФК, 2018. – 208 с.

Додаткові.

19. Гарбарець М.О., Захарія А.В., Гарбарець Н.М. Лікарські рослини і здоров'я дитини. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. – 336 с.

20. Бульсевич В. Прокачайся клітковиною. Рослинна програма оздоровлення й схуднення / Віл Бульсевич; пер. З англ. І. Павленко. – Київ: Форс Україна, 2021. – 432 с.

21. Євдокименко П.В. Велика книга здоров'я лікаря Євдокименка. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2013. – 656 с.

22. Золота енциклопедія народної медицини / Укладач С.А. Мірошніченко. – Донецьк: ТОВ ВКФ «БАО». 2008. – 704 с.

23. Ріст і розвиток людини: Підручник / В.С. Тарасюк, Н.В. Титаренко, І.Ю. Андрієвський та ін.; За ред. В.С. Тарасюка, І.Ю. Андрієвського. – К.: Медицина, 2008. – 400 с.

24. Сітнікова Н. С. Розвиток спорту як один із пріоритетних напрямів державної політики / Н. С. Сітнікова // Держава та регіони. Серія : Державне управління: – 2012. – № 4. – С. 87–90.

25. Оніщук Л. М. Реалізація завдань національно-патріотичного виховання студентської молоді засобами фізичної культури і спорту та єдиноборств / Навчання, виховання й розвиток гармонійно розвиненої особистості в процесі занять фізичною культурою і спортом. Монографія; за ред. проф. В. М. Пристинського, Т. М. Пристинської. Слов'янськ: ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2023. С. 10–33. (монографія).

26. Чупрій Л. В. Патріотичне виховання молоді в контексті забезпечення гуманітарної безпеки держави /Л. В. Чупрій // Стратегічні пріоритети. – 2011. – № 2. – С. 67–72.

Інформаційні ресурси.

1. Екологічна безпека харчових продуктів. Фонди та колекції бібліотеки Уманського НУС. URL: <https://library.udau.edu.ua/fondi-ta-kolekzii/virtualni-vistavki/ekologichna-bezpeka-harchovih-produktiv.html>
2. Харчування людини: сьогодення та майбутнє. Інформаційні матеріали НАМН України. URL: <https://amnu.gov.ua/harchuvannya-lyudyny-sogodennya-ta-majbutnye/>
3. Стан проблеми біологічного забруднення харчових продуктів, його вплив на здоров'я населення і військовослужбовців Збройних Сил України / В. Л. Савицький, О. М. Власенко, В. В. Бабієнко, Н. Д. Козак, О. М. Іванько // Досягнення біології та медицини. - 2015. - № 1. - С. 52-56. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/dbtm_2015_1_14
4. ЮНІСЕФ в Україні. Відеокурс про здорове харчування з Євгеном Клопотенком. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/klopotenko-healthy-eating?gclid=Cj0KCQjwgNanBhDUARIsAAeIcAtGd4WRYE7HYkDA84SfbrmP-UNna9PoMG1WawqaFdcd6AzrlM6yADYaa>
5. Здоров'я безцінне надбання людини. Блог Буковинського державного медичного університету: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/6769-zdorovya-beztsinne-nadbannya-lyudini/>