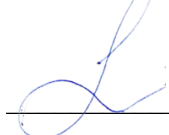


**Вінницький національний медичний університет ім. М.І.Пирогова**

"ЗАТВЕРДЖУЮ"

Проректор ЗВО з науково-педагогічної та навчальної роботи



Інна АНДРУШКО

"\_29\_" \_серпня\_ 2025 р.

"ПОГОДЖЕНО"

Завідувач кафедри спортивної медицини, фізичного виховання та реабілітації проф. ЗВО Лариса САРАФІНЮК



"\_28\_" \_серпня\_ 2025 року

**СИЛАБУС**  
**навчальної дисципліни**  
**«Основи здорового способу життя»**

Спеціальність	I7 Терапія та реабілітація
Освітній рівень	Бакалавр (строк навчання 3 роки 10 міс.)
Освітня програма	ОПП «Фізична терапія», 2025
Навчальний рік	2025-2025
Кафедра	спортивної медицини, фізичного виховання та реабілітації
Лектор	доцент, к.мед.н. Андрощук О.В. доцент, канд. наук з фіз. виховання і спорту, Городецька О.О.
Контактна інформація	<a href="mailto:fizkult@vnmu.edu.ua">fizkult@vnmu.edu.ua</a> вул.Пирогова, 56 (спортивний корпус), (0432) 69-59-95
Укладач силабусу	доцент, к.мед.н. Андрощук О.В.

## 1. Статус та структура дисципліни

Статус дисципліни	Обов'язкова
Код дисципліни в ОПП та місце дисципліни в ОПП	ОК 6. Складова циклу дисциплін загальної підготовки
Курс/семестр	1 курс (I семестр)
Обсяг дисципліни (загальна кількість годин/ кількість кредитів ЄКТС)	90 годин /3 кредита ЄКТС
Структура дисципліни	Лекції - 10 год Практичні заняття -36 год Самостійна робота -44 год В цілому: аудиторні заняття – 51,1%, самостійна позааудиторна робота – 48,9%
Кількість змістових модулів	1
Мова викладання	українська
Форма навчання	Очна (при впровадженні карантинних заходів -дистанційна очна)

## 2. Опис дисципліни

### Коротка анотація курсу, актуальність.

Програма навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» призначена для закладів вищої освіти МОЗ України у відповідності до вимог кредитно-трансферної системи організації навчального процесу ECTS, заснованої на поєднанні технологій навчання за розділами та залікових кредитів оцінки – одиниць виміру навчального навантаження здобувача освіти необхідного для засвоєння дисципліни або її розділу.

Видами навчальних занять згідно з навчальним планом є: а) лекції, б) практичні заняття, в) самостійна робота студентів.

Поточна навчальна діяльність студентів контролюється на практичних заняттях у відповідності з конкретними цілями. Рівень підготовки студентів: визначається на підставі результатів тестування, письмової або усної відповіді на контрольні питання, розв'язуванні ситуаційних задач, контролю практичних навичок, розв'язання клінічно-орієнтованих задач.

Підсумковий контроль засвоєння дисципліни здійснюється по її завершенню у формі диференційованого заліку на останньому практичному занятті згідно навчального плану для спеціальності І7 «Терапія та реабілітація», спеціалізації І7.01 «Фізична терапія».

**Передреквізити.** Основи здорового способу життя як навчальна дисципліна базується на вивченні дисциплін загальної підготовки: медичної біології, екології, фізичного виховання і фізичної культури, психології, соціології, філософії, географії, гігієни, екології, анатомії та фізіології людини: закладає основи здорового способу життя, поліпшення рівня життя та профілактики порушення функцій в процесі життєдіяльності.

**Мета курсу та його значення для професійної діяльності.** Метою викладання навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» є висвітлити студентам знання про здоров'я як категорію, що має кількісну і якісну характеристику, якою можна управляти (формувати, зберігати, зміцнювати), визначити поняття про індивідуальне здоров'я людини, його формування, збереження, зміцнення та відновлення; дослідити проблеми впровадження здорового способу життя, виховання культури людини в усіх сферах діяльності, які відбиваються на її здоров'ї. Проаналізувати закономірності розвитку, зміцнення, збереження та відновлення здоров'я людини. Навчити студентів володіти системою знань, принципів і методів з основ технології реалізації спадкових механізмів і резервів життєдіяльності людини, підтримки адаптації до умов зовнішнього та внутрішнього середовища; формування валеологічного світогляду, мотивації на збереження здоров'я як головної умови реалізації творчого та фізичного потенціалу особистості, використання цих знань у подальшій практиці фахівця в галузі фізичної терапії та реабілітації.

**Постреквізити.** В процесі вивчення дисципліни набуваються знання, необхідні для успішного засвоєння дисциплін професійної підготовки, а саме: патофізіології, спортивної медицини, психологічної та фізичної реабілітації, внутрішньої медицини, хірургії,

травматології та ортопедії, неврології, педіатрії, акушерства і гінекології та інших клінічних дисциплін, що передбачає інтеграцію викладання з цими дисциплінами та формування умінь застосування знань з основ здорового способу життя в процесі подальшого навчання й у професійній діяльності.

### 3. Результати навчання.

В результаті вивчення дисципліни студенти повинні:

Знати:

- знати основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
- знати основи методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;
- знати основи професійно-прикладної фізичної підготовки і уміти застосовувати їх на практиці;
- засоби формування в учнів здоров'язбережувальної компетентності, активної мотивації до ведення здорового способу життя, поліпшення фізичної, соціальної, психічної і духовної складових здоров'я, здатності застосовувати всі набуті компетентності в конкретних життєвих або навчальних умовах.

Вміти:

- оволодіти технікою виконання основних рухових навичок та умінь;
- вміти скласти комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної паузи і хвилинки, комплекс фізичних вправ, що направлений на зміцнення м'язового корсету; комплекси фізичних вправ, які сприяють розвитку гнучкості, швидкості, загальної витривалості та сили, комплекси фізичних вправ для відновлення працездатності розумової втоми.
- оволодіти навичками самоконтролю за реакціями організму на фізичне навантаження;
- закласти основи здорового способу життя, поліпшення рівня життя та профілактики порушення функцій в процесі життєдіяльності.
- уміти застосовувати систематичне фізичне тренування оздоровчої або спортивної спрямованості;
  - виконання тестів фізичної підготовленості.

### 4. Зміст та логістика дисципліни

Модуль 1 «Основи здорового способу життя»	I семестр 90 год/3 кредита	Лекції №№ 1-5 Практичні заняття №№ 1-18 Теми для самостійного опрацювання №№ 1-5
---	----------------------------------	---

Дисципліна включає 14 тем.

#### **Модуль 1.** «Основи здорового способу життя»

##### **Змістовий модуль 1.** «Основи здорового способу життя»

**Тема 1.** Загальні уявлення про здоров'я людини. Методи антропометричних вимірювань, необхідних для визначення рівня здоров'я.

**Тема 2.** Види, ознаки та складові здоров'я. Поняття про конституціональні типи та соматотипи людини.

**Тема 3.** Поняття про здоровий спосіб життя. Загартовування як засіб формування здорового способу життя.

СРС. Організація, структура та завдання служби планування сім'ї в Україні.

**Тема 4.** Оптимальний руховий режим як засіб формування здорового способу життя.

СРС. Проведення спортивних змагань - невід'ємна частина ОЗСЖ.

**Тема 5.** Роль здорових потреб в життєдіяльності студентів.

**Тема 6.** Фізична підготовка та розвиток фізичних якостей. Методики розвитку сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості.

**Тема 7.** Фітнес-програми, засновані на оздоровчому стретчингу.

**Тема 8.** Фітнес-програми, засновані на різних видах гімнастики.

**Тема 9.** Фітнес-програми, засновані на кардіотренуванні та силових тренуваннях.

**Тема 10.** Валеологічні аспекти адаптації. Біоритми. Визначення біоритмологічних типів. СРС. Вплив біоритмів на стан здоров'я людини.

**Тема 11.** Роль спадковості у збереження здоров'я людини. Стрес. Визначення стресостійкості людини.

СРС. Старіння організму.

**Тема 12.** Харчування і здоров'я. Вода: джерельна, лікувальна, мінеральна.

СРС. Піст і голодування – як фактори оздоровлення.

**Тема 13.** Отруєння хімічними речовинами. Харчові отруєння.

**Тема 14.** Вплив згубних звичок на стан здоров'я людини. Методи та технології їх профілактики.

Теми лекційного курсу розкривають проблемні питання відповідних розділів дисципліни «Основи здорового способу життя».

Практичні заняття передбачають теоретичне обґрунтування основних питань теми та засвоєння наступних практичних навичок:

- знати про поняття здоров'я, фактори, що впливають на стан здоров'я популяції та індивіда, розуміти мету та основні завдання валеології;
- інтерпретувати значення валеології у збереженні здоров'я людини;
- оволодіти основними принципами валеології та визначати дію чинників, що становлять загрозу для життя і здоров'я;
- контролювати рівень фізичного розвитку і здоров'я;
- аналізувати наявні обмеження у пацієнтів, навички, оточуюче середовище;
- вміти вимірювати основні антропометричні розміри тіла людини;
- вміти визначати та оцінювати площу поверхні та пропорцій тіла пацієнта, тип конституції та соматотипу, конституційно-морфологічний тип досліджуваного;
- володіти методами оцінки здоров'я та діагностувати рівень здоров'я людини;
- контролювати рівень здоров'я на етапах виконання індивідуальних оздоровчих програм і за необхідністю вносити корекцію;
- складати індивідуальні оздоровчі програми та системи для людей, що знаходяться в «третьому стані»;
- визначати та оцінювати рівень адекватності фізичних навантажень;
- використовувати знання щодо залучення людей до здорового способу життя;
- використовувати знання з валеології для складання програми оздоровчих тренувань;
- використовувати фізіологічні показники рівня здоров'я при дозуванні фізичних навантажень.

Самостійна робота студента передбачає підготовку до практичних занять та опрацювання практичних навичок, вивчення тем для самостійної позааудиторної роботи.

Контроль засвоєння тем самостійної позааудиторної роботи здійснюється підсумковому контролю з дисципліни.

Тематичні плани лекцій, календарні плани практичних занять, тематичний план самостійної поза аудиторної роботи, обсяг та напрямки індивідуальної роботи опубліковані на сайті кафедри.

Маршрут отримання матеріалів: Кафедра спортивної медицини , фізичного виховання та реабілітації/Студенту/Очна форма навчання/ Терапія та реабілітація/ 1 курс/Навчально-методичні матеріали/ або за посиланням <https://www.vnmu.edu.ua/> Кафедра спортивної медицини , фізичного виховання та реабілітації/#. Доступ до матеріалів здійснюється з корпоративного акаунту студента s000XXX@vnmu.edu.ua.

## **5. Форми та методи контролю успішності навчання**

Поточний контроль на практичних заняттях	Методи: усне або письмове опитування, розв'язання ситуаційних задач.
Підсумковий контроль дисципліни – залік	Методи: проводиться у вигляді заліку на останньому практичному занятті на підставі відсутності пропущених занять (згідно положення про організацію освітнього процесу у ВНМУ ім.М.І.Пирогова (посилання <a href="https://www.vnmu.edu.ua/Загальна_інформація/Основні_документи">https://www.vnmu.edu.ua/Загальна_інформація/Основні_документи</a> ))
Засоби діагностики успішності навчання	Теоретичні питання, тести, клінічно-орієнтовані ситуаційні завдання, практичні завдання, демонстрація практичних навичок

## 6. Критерії оцінювання

Оцінювання знань здійснюється згідно Положення про організацію освітнього процесу у ВНМУ ім.М.І.Пирогова (посилання [https://www.vnmu.edu.ua/Загальна\\_інформація/Основні\\_документи](https://www.vnmu.edu.ua/Загальна_інформація/Основні_документи)).

Поточний контроль	За чотирьох бальною системою традиційних оцінок: 5 «відмінно», 4 «добре», 3 «задовільно», 2 «незадовільно»
Контроль практичних навичок	За чотирьох бальною системою традиційних оцінок
Підсумковий контроль з дисципліни	Загальна оцінка з дисципліни виставляється як поточна атестація з навчальної дисципліни, з додаванням заохочувальних балів за виконану індивідуальну самостійну роботу (за наявності), але не більше 12 балів. Складовими оцінки за дисципліну є конвертоване у бали середнє арифметичне поточної успішності за універсальною 200-бальною шкалою (від 122 до 2000 балів) та індивідуальної роботи студента (від 6 до 12 балів).
Засоби діагностики успішності навчання	Теоретичні питання, тести, клінічно-орієнтовані ситуаційні завдання, практичні завдання, демонстрація практичних навичок

## Шкала оцінювання дисципліни: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
180-200	A	відмінно	зараховано
170-179,9	B	добре	
160-169,9	C		
141-159,9	D	задовільно	-
122-140,99	E	задовільно	
120-140,99	E	-	
119-61	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання

1-60	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни
------	---	--	---

### **Критерії оцінювання знань студента Оцінювання усної відповіді під час поточного контролю**

Оцінка «**відмінно**» виставляється студенту, який глибоко і всебічно засвоїв теоретичний матеріал, грамотно і логічно його викладає. Він може вільно оперувати латинською термінологією, чітко відповідає на нестандартні питання за темою заняття, уміє пов'язати матеріал даної теми з вивченими раніше розділами, що свідчить про опанування рекомендованої літератури та здатність аналізувати вивчений матеріал, а також чітко демонструє значення засвоєних теоретичних знань для практичної медицини

Оцінка «**добре**» виставляється студенту, який знає і добре володіє теоретичним матеріалом, грамотно його викладає, не допускає неточностей при відповіді, уміє розкрити тему з позицій її медичного значення та практичного застосування, але при цьому відповіді не виходять за межі підручника, методичних рекомендацій.

Оцінка «**задовільно**» виставляється студенту, який знає базові поняття та визначення з вивченої теми, але допускає значні неточності або має труднощі при формулюванні відповіді, не розуміє медичних аспектів теми, не може пов'язати теоретичний матеріал із практикою.

Оцінка «**незадовільно**» виставляється студенту, який не знає теоретичних основ теми, допускає грубі помилки при відповіді, не розуміє базових понять та визначень, не може пояснити значення теоретичного матеріалу для практичної медицини.

### **Оцінювання виконання практичних навичок під час поточного контролю**

Оцінка «**відмінно**» виставляється студенту, який, знає хід та послідовність самостійної навчально-дослідницької роботи для виконання практичного завдання, демонструє правильне виконання необхідних практичних навичок, та вірно з чіткими формулюваннями узагальнень та висновків.

Оцінка «**добре**» виставляється студенту, який допускає неточності при виконанні практичного завдання, але здатний самостійно виявити допущені помилки та може продемонструвати виконання практичної навички в цілому.

Оцінка «**задовільно**» виставляється студенту, який знає основи практичного завдання, але зазнає труднощів при його виконанні, не може продемонструвати повну правильну послідовність практичних навичок, не може трактувати в повному обсязі результати проведених досліджень.

Оцінка «**незадовільно**» виставляється студенту, який не може продемонструвати виконання практичної навички, зазнає значних труднощів при їх виконанні, порушує порядок виконання практичної роботи.

### **Оцінювання самостійної роботи студента**

Самостійна робота студента оцінюється під час проведення відповідних практичних занять, підсумкового заняття засвоєння змістового модулю, Оцінювання підготовлених повідомлень, презентацій з обраної теми здійснюється традиційною оцінкою.

Оцінка «**відмінно**» виставляється студенту, який глибоко і всебічно розкрив проблему, логічно виклав основні питання, навів приклади із сучасних медичних інформаційних джерел. Він уміє пов'язати матеріал даної теми з вивченими раніше розділами, що свідчить здатність аналізувати вивчений матеріал, а також чітко демонструє значення засвоєних теоретичних знань для практичної медицини

Оцінка «**добре**» виставляється студенту, який знає і добре володіє теоретичним матеріалом, грамотно розкрив основні питання теми та її медичне значення, але при цьому не виходив за межі підручника, методичних рекомендацій.

Оцінка «**задовільно**» виставляється студенту, який розкрив базові поняття та визначення з рекомендованої теми, але не розкрив її повністю, не розуміє медичних аспектів теми, не може пов'язати теоретичний матеріал із практикою.

### **Оцінювання індивідуальної роботи студента**

Здійснюється на підставі виконання індивідуальних завдань, науково-практичної роботи,

доповіді про результати дослідження на студентському науковому гуртку, конференції, участі у конкурсі студентських наукових робіт, олімпіади з дисципліни.

Нарахування індивідуальних балів здійснюють на підставі Положення про організацію навчального процесу у Вінницькому національному медичному університеті ім.М.І.Пирогова (Вінниця, 2022). (посилання [https://www.vnmu.edu.ua/Загальна інформація/Основні документи](https://www.vnmu.edu.ua/Загальна_інформація/Основні_документи)).

12 балів – додаються до оцінки з дисципліни студенту, який отримав призове місце на міжвузівських олімпіадах з дисципліни або призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт або призове місце на міжвузівській/міжнародній науковій конференції з наявністю друкованої роботи

11 балів – додаються до оцінки з дисципліни студенту, який отримав I місце на внутрішньовузівській олімпіаді з дисципліни або I місце на студентській науковій конференції з наявністю друкованої роботи, або приймав участь у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт

10 балів - додаються до оцінки з дисципліни студенту, який отримав призове місце (II-III) на внутрішньовузівській олімпіаді з дисципліни або на студентській науковій конференції з наявністю друкованої роботи; або за участь (без призового місця) міжвузівських олімпіадах з дисципліни або призове місце на міжвузівській/міжнародній науковій конференції з наявністю друкованої роботи.

9 балів – додаються до оцінки з дисципліни студенту, який приймав участь (без призового місця) у внутрішньовузівській олімпіаді з дисципліни або студентській науковій конференції з наявністю друкованої роботи

8 балів - додаються до оцінки з дисципліни студенту, який активно приймав участь у роботі студентського наукового гуртка, опублікував друковану роботу за результатами науково-практичного дослідження, але не приймав особисто участь у студентській науковій конференції, підготував стендову доповідь.

6 балів – додаються до оцінки з дисципліни студенту, який виготовив не менше 3 таблиць, або навчальний відеофільм для поповнення наочного забезпечення викладання дисципліни (з урахуванням обсягу та важливості виконаної роботи).

## **7. Політика навчальної дисципліни/курсу**

Студент має право на отримання якісних освітніх послуг, доступ до сучасної наукової та навчальної інформації, кваліфіковану консультативну допомогу під час вивчення дисципліни та опанування практичними навичками. Політика кафедри під час надання освітніх послуг є студентоцентрованою, базується на нормативних документах Міністерства освіти та Міністерства охорони здоров'я України, статуті університету та порядку надання освітніх послуг, регламентованого основними положеннями організації навчального процесу в ВНМУ ім.М.І.Пирогова та засадах академічної доброчесності.

**Дотримання правил розпорядку ВНМУ, техніки безпеки** на практичних заняттях, а також правил поведінки при сигналі «ПОВІТРЯНА ТРИВОГА».

**Вимоги щодо підготовки до практичних занять.** Студент повинен бути підготовленим до практичного заняття.

Лекції не викладаються аудиторно, з лекційним матеріалом у відеоформаті студент може ознайомитися на сайті університету. Маршрут отримання лекційних матеріалів <https://www.vnmu.edu.ua/> кафедра спортивної медицини, фізичного виховання та реабілітації / Студенту.

На заняття слід приходити вчасно, без запізнення. Студент, який запізнився більше, ніж на 5 хвилин на заняття, не допускається до останнього і повинен його відпрацювати в установленому порядку.

На практичних заняттях студент має бути одягнений в робочу форму (медичний халат). Студенти, які не мають робочої форми, не допускаються до заняття.

Студент повинен дотримуватись правил безпеки на практичних заняттях та під час знаходження у приміщеннях кафедри.

Під час обговорення теоретичних питань студенти мають демонструвати толерантність, ввічливість та повагу до своїх колег та викладача; при виконанні практичних завдань робоче місце має зберігатись у порядку та бути прибраним після виконання

практичної роботи.

**Використання мобільних телефонів та інших електронних девайсів.** Використання мобільних телефонів та інших електронних пристроїв на занятті допускається тільки під час виконання практичних завдань.

**Академічна доброчесність.** Під час вивчення дисципліни студент має керуватись Кодексом академічної доброчесності ВНМУ ім.М.І.Пирогова (<https://www.vnmu.edu.ua/> загальна інформація/ Основні документи/ Кодекс академічної доброчесності). При порушенні норм академічної доброчесності під час поточного та підсумкових контролів студент отримує оцінку «2» та повинен її відпрацювати своєму викладачу в установленому порядку протягом двох тижнів після отриманої незадовільної оцінки.

**Пропуски занять.** Пропущені заняття відпрацьовуються в порядку, установленому в Положенні про організацію освітнього процесу у ВНМУ ім. М.І. Пирогова (посилання <https://www.vnmu.edu.ua/> Загальна інформація/Основні документи) у час, визначений графіком відпрацювань ( опублікований на сайті кафедри <https://www.vnmu.edu.ua/> кафедра спортивної медицини, фізвиховання та реабілітації#) черговому викладачу. Для відпрацювання пропущеного заняття студент має письмово чи усно відповісти на питання до теми заняття.

**Порядок допуску до підсумкового контролю** з дисципліни наведений в Положенні про організацію освітнього процесу у ВНМУ ім.М.І.Пирогова (посилання <https://www.vnmu.edu.ua/> Загальна інформація/Основні документи). До підсумкового контролю допускаються студенти, які не мають пропущених невідпрацьованих практичних занять та отримали середню традиційну оцінку не менше «3».

**Додаткові індивідуальні бали.** Індивідуальні бали з дисципліни студент може отримати за індивідуальну роботу, обсяг якої оприлюднений на сайті кафедри в навчально-методичних матеріалах дисципліни, кількість балів визначається за результатами ІРС згідно Положенню про організацію освітнього процесу у ВНМУ ім.М.І.Пирогова (посилання <https://www.vnmu.edu.ua/> Загальна інформація/Основні документи).

**Вирішення конфліктних питань.** При виникненні непорозумінь та претензій до викладача через якість надання освітніх послуг, оцінювання знань та інших конфліктних ситуацій, студент повинен подати спершу повідомити про свої претензії викладача. Якщо конфліктне питання не вирішено, то студент має право подати звернення до завідувача кафедри згідно Положення про розгляд звернень здобувачів вищої освіти у ВНМУ ім.М.І.Пирогова (<https://www.vnmu.edu.ua/> Загальна інформація/Основні документи).

**Політика в умовах дистанційного навчання.** Порядок дистанційного навчання регулюється Положенням про запровадження елементів дистанційного навчання у ВНМУ ім.М.І.Пирогова (<https://www.vnmu.edu.ua/> Загальна інформація/Основні документи). Основними навчальними платформами для проведення навчальних занять є Microsoft Team, Google Meets. Порядок проведення практичних занять та лекцій, відпрацювань та консультацій під час дистанційного навчання оприлюднюється на веб-сторінці кафедри (<https://www.vnmu.edu.ua/> кафедра спортивної медицини, фізичного виховання та реабілітації / Студенту або <https://www.vnmu.edu.ua/> кафедра спортивної медицини, фізичного виховання та реабілітації / Новини).

**Зворотній зв'язок** з викладачем здійснюється через месенджери (Viber, Telegram, WhatsApp) або електронну пошту (на вибір викладача) в робочий час.

**8. Навчальні ресурси** Навчально-методичне забезпечення дисципліни оприлюднено на сайті кафедри. Маршрут отримання матеріалів <https://www.vnmu.edu.ua/> кафедра спортивної медицини, фізичного виховання та реабілітації / Студенту.

### Література:

#### Основна:

1. Брич В. В., Дудаш Г. В. Основи здорового способу життя: навчальний посібник. Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2025. 150 с.
2. Основи здорового способу життя. Практичні заняття: навч. посіб. Для самостійної роботи / уклад.: І.Ю. Карпюк, Т.К. Обезюк. – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. – 419 с.

3. Міхеєнко О.І. Валеологія : Основи індивідуального здоров'я людини. Київ : Університетська книга, 2024. 400 с.
4. Єжова, О. О. Здоровий спосіб життя: навч. посіб. / О. О. Єжова. — Суми : Університет. кн., 2019. — 127 с.
5. Грибан В. Г. Валеологія : підручник : для студентів вищ. навч. закл. 2-ге вид, перероб. та допов. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 342 с.

#### **Додаткова:**

1. Бишовець Л. Г., Оліферчук О. Г. Сучасні аспекти оздоровчого харчування. Харків: Новий курс. 2019. 150-155.
2. Валеологія та основи медичних знань: посібник для студентів спеціальності «Дошкільна освіта», викладачів закладів вищої освіти, вихователів дітей дошкільного віку та батьків. Чернігів: ФОП Баликіна О.В., 2020. 142 с.
3. Валеологія та основи медичних знань: посібник для студентів спеціальності «Дошкільна освіта», викладачів закладів вищої освіти, вихователів дітей дошкільного віку та батьків. Чернігів: ФОП Баликіна О.В., 2020. 142 с.
4. Волошин О.І., Сенюк Б.П. та ін. Синдром хронічної втоми: клініко-патофізіологічні, діагностичні та диференційно-діагностичні аспекти (огляд літератури та дані власних спостережень). Частина 2." Український терапевтичний журнал. 2019. № 3. С. 64-71.
5. Загоруйко, Н. В., Ящук, Л. Б., Свояк, Н. І. Медико-екологічна оцінка якості бутильованої мінеральної питної води. Вісник Черкаського державного технологічного університету, (2019). №2. С. 134-143.
6. Здорове та оздоровче харчування осіб, які займаються фітнесом / Під редакцією д. мед. н., проф. О.І. Циганенко. Київ: 2021. 240 с.
7. Здорове харчування: збірник матеріалів для працівників системи охорони здоров'я / укл.: В.В. Брич, В.Й. Білак-Лук'янчук, Г.О. Слабкий, І.Я. Гуцол, Н.Й. Потокій. - Ужгород, 2020. - 64 с.
8. Костюкевич Віктор Митрофанович. Організаційно-методичні аспекти розробки навчальних програм підготовки футболістів у дитячо-юнацьких спортивних школах, спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву : навчальний посібник / В. М. Костюкевич.- Вінниця : Твори, 2021. – 148 с.
9. Коц, С. М., Коц, В. П., Коц, В. В.. Біоритми та больовий поріг. *Modern theories and improvement of world methods*, 2023. №51. С. 51-56
10. Кошель В. М. Валеологія та основи медичних знань : посібник для студентів спеціальності «Дошкільна освіта», викладачів закладів вищої освіти, вихователів дітей дошкільного віку та батьків. Чернігів : ФОП Баликіна О. В., 2020. 142 с.
11. Кременчуцька М.К., Данілова О.С., Мендело В. В. Емпіричне дослідження стилю поведінки студентської молоді, схильної до шкідливих звичок. *Вчені записки ТНУ ім. ВІ Вернадського*. 2023. № 72. С. 51-56.
12. Методики формування здорового способу життя : конспект лекцій / укладачі: Н. В. Коляда, С. М. Король, С. А. Король. – Суми : Сумський державний університет, 2021. – 183 с.
13. Методичні вказівки з оздоровчого бігу та ходьби для студентів звільнених за станом здоров'я від занять з фізичного виховання / Липчанська Л.М., Савченко В.В. Кропивницький: ЦНТУ, 2021. 22 с.
14. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб, В.Й. Білак-Лук'янчук; Ужгород, 2020. 75 с.
15. Міхеєнко, О. І. Загальна теорія здоров'я: навч. посіб. / О. І. Міхеєнко. — Суми : Університет. кн., 2019. — 156 с.
16. Мордвінова І. В., Ольховик А. В. Науки про здоров'я : навчальний посібник / І. В. Мордвінова, А. В. Ольховик. Суми : Сумський державний університет, 2019. 95 с.
17. Нестерова С.Ю. Основи здорового способу життя: Навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту. / С. Ю. Нестерова. - Вінниця, 2019. - 142 с.
18. Основи популяризації здорового способу життя : навчальний посібник / О. О. Єжова, В. І.

- Кириченко. – Суми : Сумський державний університет, 2024. – 154 с.
19. Основи фізіології та гігієни харчування: Навчальний посібник: посібник [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси : ЧДТУ, 2021. – 138 с.
  20. Отруєння наркотичними засобами та психоактивними речовинами / С. М. Скоропліт, В. М. Загуровський, С. В. Курсов // Медицина невідкладних станів : вибрані клінічні лекції / О. Багрій, С. І. Бібіченко, В. Бородай, І. В. Вербицький, В. Ф. Забашта [та ін.] ; під ред. В. В. Ніконова, О. Е. Феськова, В. Ф. Забашта. – Харків : ФОП Звягінцев І. Ф., 2023. Том. 10. С. 313–325.
  21. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад: навч. посіб. / Л.О. Герасименко, А.М. Скрипніков, Р.І. Ісаков. – К: ВСВ «Медицина», 2023. – 120 с.
  22. Скибицький, І. Г., Новицький, Ю. В., Муравський, Л. В. Критерії ефективності оздоровчого бігу / In The 11 th International scientific and practical conference “Modern research in world science”(January 29-31, 2023) SPC “Sci-conf. com. ua”, Lviv, Ukraine. 2023. 1579 p. (p. 780-784).
  23. Соціальна адаптація обдарованої особистості: від дитинства до юності : методичний посібник / К. А. Андросович, Л. І. Ткаченко, Г. В. Ільїна, І. О. Якимова, В. М. Шульга. – Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2021. – 106 с.
  24. Танасійчук Ю.М., Бойко Ю.С. Вікова фізіологія / Танасійчук Ю.М., Бойко Ю.С. // Навч. посібник / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини; уклад.: Ю.С. Бойко, Ю.М. Танасійчук – Умань: Візаві, 2021. – 242 с.
  25. Федорчук, Т. Ю., Можаровська, Т. В. Теоретичні аспекти психологічних особливостей адаптації працівників. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2023. №2. С. 65-68.
  26. Харчова токсикологія : навчальний посібник / О. П. Мельник, О. В. Кузьмін, В. В. Кійко. – Херсон : Олді+, 2022. – 180 с.

### **Інформаційні ресурси:**

1. Електронна адреса сайту університету: <http://vnmue.edu.ua>
2. Електронна адреса сайту бібліотеки університету: <http://library.vnmue.edu.ua>
3. Українська асоціація фізичної терапії: <https://uapt.org.ua/uk/home/>
4. Асоціація спортивної медицини України: <https://asmu.com.ua/>
5. Українське товариство фізичної та реабілітаційної медицини: <https://www.utfrm.com.ua/>
6. Всесвітня організація охорони здоров'я <http://www.who.int/en/>
7. Центр тестування <https://www.testcentr.org.ua/uk/>
8. МОЗ України <https://moz.gov.ua/>
9. Центр громадського здоров'я МОЗ України <https://phc.org.ua/kontrol-zakhvoryuvan>
10. Національна наукова медична бібліотека України <http://library.gov.ua/> .
11. Вища освіта в Україні. <http://osvita.ua/vnz/>
12. Національна бібліотека України імені В.І.Вернадського. <http://www.nbu.gov.ua/>
13. Указ Президента України «Про активізацію роботи щодо забезпечення прав людей з інвалідністю» <http://www.president.gov.ua/documents/6782015-19605>
14. - Закон України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні» <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2961-15>
15. - Закон України «Про освіту». <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1060-12>
16. - Закон України «Основи законодавства України про охорону здоров'я» <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/2801-12>
17. – Наказ Міністерства освіти і науки України № 1541 від 29.10.2024 «Про внесення змін до стандарту вищої освіти зі спеціальності 227 «Терапія та реабілітація» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2024/30-10-2024/227-terapiya-ta-reabilitatsiya-bakalavr-1541-vid-29-10-2024.pdf
18. International Association of Sport International – IASI [Elektronic resource]. – – Access

mode: [www.iasi.org/home.html](http://www.iasi.org/home.html)

19. Бібліотека Національного університету фізичного виховання і спорту України  
[Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://uni-sport.edu.ua/>

Силабус з дисципліни «Основи здорового способу життя» обговорено та затверджено на засіданні кафедри спортивної медицини, фізичного виховання та реабілітації\_ (протокол №1, від «28» серпня 2025 року

Відповідальний за курс



(доц. ЗВО Ольга АНДРОЩУК)

*(підпис)*

Завідувач кафедри



(проф. ЗВО Лариса САРАФІНІЮК)

*(підпис)*