

**ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
Кафедра основ медицини**

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**  
декан факультету здоров'я  
та фізичного виховання  
Едуард СИВОХОП  
“*ВО*” сервіс 2025 р.



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ**

Рівень вищої освіти:	другий (магістерський) рівень
Галузь знань:	А Освіта
Спеціальність:	А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями)
Предметна спеціальність:	А4.11 Середня освіта (Фізична культура)
Освітня програма:	Фізична культура
Статус дисципліни:	вибіркова
Мова навчання:	українська

Ужгород 2025

Робоча програма навчальної дисципліни «Сучасні технології здоров'язбереження» для здобувачів вищої освіти галузі знань А Освіта, спеціальності: А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями), предметна спеціальність: А4.11 Середня освіта (Фізична культура), освітньої програми «Фізична культура».

**Розробники: Мелега К.П., к. мед. н., доцентка, завідувачка кафедри основ медицини**


Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні **кафедри основ медицини**

протокол № 15 від « 25 » серпня 2025 р.

Завідувачка кафедри  Ксенія МЕЛЕГА

Схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання

протокол № 12 від « 30 » серпня 2025 р.

Голова науково-методичної комісії  Фелікс ФІЛАК

© Ксенія МЕЛЕГА, 2025 р.

© ДВНЗ «Ужгородський національний університет», 2025 р.

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів ЄКТС – 3	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин – 90	1	1
Кількість модулів – 1	Семестр:	
	1	1
Тижневих годин для денної форми навчання:	Лекції:	
аудиторних – 2	20	6
самостійної роботи студента – 4	Практичні (семінарські):	
	14	4
Вид підсумкового контролю: залік	Лабораторні:	
	-	-
Форма підсумкового контролю: усна (письмова) відповідь	Самостійна робота:	
	56	80

## 2. МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення вибіркової дисципліни із загальноуніверситетського каталогу «Сучасні технології здоров'язбереження» є формування здоров'язберігаючої, загальнокультурної компетентності у магістрів спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура), оволодіння ними системою теоретичних знань і практичних умінь та навичок, необхідних для ефективної реалізації завдань щодо виховання навичок здорового способу життя, відновлення, збереження і зміцнення здоров'я та профілактики захворювань у здобувачів освіти.

Вивчення дисципліни сприяє формуванню таких компетентностей:

*Загальні компетентності (ЗК):*

- Здатність добирати і використовувати сучасні й ефективні методики і технології навчання, виховання й розвитку здобувачів освіти у сфері здоров'язбереження.
- Здатність організовувати процес навчання, виховання й розвитку здобувачів освіти у сфері здоров'язбереження.
- Здатність виявляти та вирішувати проблеми здоров'язбереження у сфері професійної діяльності, бути критичним і самокритичним.

*Фахові компетентності (ФК):*

- Здатність формувати у здобувачів освіти знання та переконання, необхідні для реалізації здорового способу життя, підтримання належного рівня фізичної активності, будувати комунікацію з усіма учасниками освітнього процесу для створення здоров'язбережного і здоров'яформувального середовища.
- Здатність організовувати безпечне освітнє середовище, використовувати здоров'язбережувальні технології під час освітнього процесу.

## 3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумови для вивчення вибіркової дисципліни із загальноуніверситетського каталогу «Сучасні технології здоров'язбереження» не передбачені.

## 4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Вивчення вибіркової дисципліни із загальноуніверситетського каталогу «Сучасні технології здоров'язбереження» повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти другого (магістерського) рівня таких програмних результатів навчання (РН):

Програмні результати навчання
Бути готовим добирати і використовувати сучасні й ефективні методики і технології навчання, виховання й розвитку здобувачів освіти у сфері здоров'язбереження.
Бути здатним виявляти та вирішувати проблеми здоров'язбереження у сфері професійної діяльності, бути критичним і самокритичним.
Вміти використовувати сучасні методи і технології навчання для формування у здобувачів освіти грамотності у сфері здоров'язбереження.
Вміти формувати у здобувачів освіти знання та переконання, необхідні для реалізації здорового способу життя, підтримання належного рівня фізичної активності, будувати комунікацію з усіма учасниками освітнього процесу для створення здоров'язбережного і здоров'я формувального середовища.
Бути здатним організовувати безпечне освітнє середовище, використовувати здоров'язбережувальні технології під час освітнього процесу.

Очікувані результати навчання, які повинні бути досягнуті здобувачами освіти вищої освіти другого (магістерського) рівня після опанування вибіркової дисципліни із загальноуніверситетського каталогу «Сучасні технології здоров'язбереження»:

<b>Очікувані результати навчання з дисципліни</b>
<b>Знати:</b> характеристику основних складових здоров'я та факторів, що впливають на здоров'я сучасної людини; методи оцінки індивідуального здоров'я; структурні компоненти здорового способу життя; методичні і організаційні підходи до збереження здоров'я, його формування і зміцнення; методи профілактики поширених неінфекційних захворювань сучасності та передчасного старіння.
<b>Розуміти:</b> механізм впливу різних шкідливих звичок на організм та способи їх подолання; фактори ризику найбільш розповсюджених захворювань сучасності; теоретико-методологічні основи сучасних здоров'язберігаючих технологій, спрямованих на забезпечення здорового харчування, достатньої рухової активності, покращення ментального здоров'я, зміцнення організму осіб різних вікових груп, зокрема здобувачів освіти, забезпечення здорового старіння та активного довголіття.
<b>Вміти:</b> практично оцінювати спосіб життя осіб різного віку, зокрема, здобувачів освіти, виявляти недоліки і фактори ризику різних захворювань, застосовувати заходи щодо їх усунення; диференційовано підходити до вибору методів і засобів збереження і зміцнення здоров'я, використовувати сучасні науково-обґрунтовані технології здоров'язбереження; скласти рекомендації з дотримання здорового режиму харчування, рухової активності, режиму праці та відпочинку тощо для здобувачів освіти; застосовувати різні методи проведення просвітницьких і профілактичних заходів щодо збереження і зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя та культури здоров'я здобувачів освіти.
<b>Розвинути здатність</b> у здобувачів вищої освіти до творчого поєднання теоретичних знань і практичних навичок, практично використовувати набуті знання щодо збереження і зміцнення власного здоров'я, втілювати принципи формування та дотримання здорового способу життя під час здійснення професійної діяльності.
<b>Оцінювання</b> готовності здобувачів вищої освіти до самостійної розробки, реалізації та оцінки ефективності розробленої індивідуальної здоров'язберігаючої програми для осіб різних вікових груп, застосовувати методики проведення просвітницьких і профілактичних заходів щодо формування здорового способу життя та культури здоров'я дітей та дорослих.

## **5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ**

### **Методи навчання при вивченні дисципліни**

**Пояснювально-ілюстративний метод.** Студенти здобувають знання, слухаючи лекцію, з навчальної або методичної літератури у "готовому" вигляді. Сприймаючи й осмислюючи факти, оцінки, висновки, вони залишаються в межах репродуктивного (відтворювального) мислення.

**Репродуктивний метод.** Застосування вивченого на основі зразка, моделі діяльності або загально прийнятих підходів під час практичних занять. Діяльність тих, кого навчають, є алгоритмічною, тобто відповідає інструкціям, розпорядженням, правилам - в аналогічних до представленого зразка ситуаціях.

**Метод проблемного викладення.** Використовуючи доцільні джерела й засоби під час лекційних і практичних занять, педагог, перш ніж викладати матеріал, ставить проблему, формулює пізнавальне завдання, а потім, наводить систему доведень, порівнюючи погляди, різні підходи, показує спосіб розв'язання поставленого завдання. Здобувачі освітнього ступеня магістр стають ніби свідками і співучасниками наукового пошуку.

**Пошуковий, або евристичний метод.** Використовується в тій чи іншій мірі у всіх формах навчальних занять та під час індивідуальної чи самостійної роботи здобувача. Його суть - в організації активного пошуку розв'язання висунутих педагогом (чи самостійно сформульованих) пізнавальних завдань, в визначених випадках під керівництвом лектора, або на основі наведених прикладів і вказівок. Процес мислення набуває продуктивного характеру, але його поетапно скеровує й контролює педагог або самі студенти на основі роботи над навчально-методичною літературою.

**Дослідницький метод.** Після аналізу матеріалу, постановки проблем і завдань та короткого

усного або письмового інструктажу ті, кого навчають, самостійно вивчають літературу, джерела, ведуть спостереження й виміри, наприклад, об'єму та інтенсивності фізичного навантаження, виконують інші пошукові дії. Ініціатива, самостійність, творчий пошук виявляються в дослідницькій діяльності найповніше. Методи навчальної роботи безпосередньо переходять у методи, які імітують, а іноді й реалізують науковий пошук. Такий метод є пріоритетним у самостійній підготовці магістрів.

### **Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання**

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни є:

- тестові завдання;
- виконання письмових завдань;
- відповіді на практичних заняттях;
- презентації результатів виконаних завдань з використанням сучасних мультимедійних технологій ;
- співбесіда за результатами самостійної роботи;
- залік.

### **Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання**

Форми поточного контролю: індивідуальне усне опитування, тестовий контроль (I-II рівня), письмовий теоретичний контроль, виконання індивідуальних та групових навчальних завдань.

Форма модульного контролю: модульна контрольна робота (письмово).

Форма підсумкового семестрового контролю: залік (письмово, усно).

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюються за 100-бальною, ECTS та національною шкалами (табл.5.1).

**Таблиця 5.1. Загальна шкала оцінювання: рейтингова, національна та ECTS**

Шкала ЄКТС	Диференційована шкала	Недиференційована шкала	Мін. бал - Макс. бал
A	Відмінно	Зараховано	90-100
B	Добре		82-89
C			74-81
B	Задовільно	Не зараховано	64-73
E			60-63
Fx	Незадовільно		Не зараховано
F		0-34	

Таблиця 5.2. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 1)

Поточне оцінювання та самостійна робота						Презентаційні матеріали	Модульна контрольна робота	Сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	10	50	100
6	7	7	6	7	7			

T1, T2 ... – теми

Таблиця 5.3 Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль 1	
	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)
Практичні (семінарські) заняття	5	20
Лабораторні заняття (допуск, виконання та захист)	-	-
Комп'ютерне тестування при тематичному оцінюванні	5	10
Письмове тестування при тематичному оцінюванні	-	-
Презентація	1	10
Завдання самостійної роботи	5	10
Есе	-	-
Модульна контрольна робота	1	50
<b>Разом</b>		<b>100</b>

### Критерії модульного поточного оцінювання

Поточне модульне оцінювання проводиться шляхом проведення тестового контролю знань на заняттях, опитування студентів під час занять, виконання практичних індивідуальних і групових навчальних завдань, перевірки завдань самостійної роботи, аналізу відрізок пропущених занять. В ході поточного контролю, за кожен вид навчальної роботи студент отримує оцінку за національною чотирибальною шкалою (відмінно, добре, задовільно, незадовільно), яка потім переводиться у рейтингові бали.

При оцінюванні засвоєння матеріалу кожного заняття модуля студенту виставляються оцінки за 4-бальною (традиційною) шкалою з використанням таких критеріїв оцінювання.

**Оцінка «відмінно»** виставляється за умови, якщо студент знає зміст заняття та лекційний матеріал у повному обсязі, ілюструючи відповіді різноманітними прикладами; дає вичерпні точні та ясні відповіді без будь-яких навідних питань; викладає матеріал без помилок і неточностей; вільно вирішує тестові і ситуаційні задачі, а також виконує практичні завдання будь-якого рівня складності.

**Оцінка «добре»** виставляється, якщо студент знає зміст заняття та добре його розуміє, відповіді на питання викладає правильно, послідовно і систематично, але вони не є вичерпними, хоча на додаткові питання студент відповідає без помилок; вирішує всі задачі і виконує практичні завдання, відчуваючи складнощі лише у найважчих випадках.

**Оцінка «задовільно»** ставиться студентові на основі знання всього змісту заняття та при задовільному рівні його розуміння. Студент спроможний вирішувати спрощені завдання за допомогою навідних питань; частково вирішує задачі та виконує практичні навички, відчуваючи складнощі в ряді простих випадків; не спроможний самостійно систематично викласти відповідь, але на прямо поставлені прості запитання відповідає вірно.

**Оцінка «незадовільно»** виставляється у випадках, коли знання і уміння студента є нижчими за критерії задовільної оцінки.

У робочій програмі був застосований такий принцип конвертації традиційної системи оцінювання в бали (таблиця 5.4):

Таблиця 5.4

Конвертація традиційної системи оцінювання в бали:

Традиційна оцінка	Конвертація у бали
«5»	10-8
«4»	7-5
«3»	4-2
«2»	1 (0 балів за знання та 1 бал – за присутність на занятті)

**Відробка пропущених практичних занять** здійснюється згідно графіка відробок у визначений час в чергових викладачів. При цьому потрібно показати написаний від руки конспект з пропущеної теми, пройти тестовий контроль або усно відповісти на поставлені питання, виконати практичне завдання, визначене викладачем (провести анкетування, оцінку енерговитрат, рівня рухової активності, скласти індивідуальну програму оздоровчого бігу тощо).

**Оцінювання самостійної роботи студентів:**

Оцінювання самостійної роботи студентів, яка передбачена в темі поряд з аудиторною роботою, здійснюється під час поточного контролю теми на відповідному аудиторному занятті. Оцінювання тем, які виносяться лише на самостійну роботу і не входять до тем аудиторних навчальних занять, контролюється при змістовому модульному контролі.

Кількість балів за різні види індивідуальної самостійної роботи студента залежить від її обсягу і значимості, але не більше 10 балів. Ці бали додаються до суми балів, набраних студентом за поточну навчальну діяльність.

**Критерії оцінювання самостійної роботи студентів**

Бали	Критерії оцінювання
10-8	Студент повною мірою розкриває питання, винесені для самостійного опрацювання, вільно оперує поняттями і науковою термінологією, демонструє глибокі знання джерел, має власну думку щодо відповідної теми і здатний аргументовано її доводити.
7-5	Загалом матеріал самостійної роботи викладений достатньо повно, але студент припускається певних помилок при виконанні завдань, винесених для самостійного опрацювання, трапляються неточності, деякі питання розкриті неповністю.
4-3	Студент неповністю розкриває питання, винесені для самостійного опрацювання, слабо розуміє їх сутність, намагається робити висновки, але при цьому припускається грубих помилок, матеріал викладає нелогічно, непослідовно.
2-1	Виконана робота виглядає нашвидку зробленою чи незакінченою. Наявні значні фактичні помилки, незрозумілості, нерозуміння теми або невідповідність викладеного матеріалу передбаченій темі для самостійного опрацювання.

Таким чином, оцінка за модульне поточне оцінювання складається з оцінок за тестовий контроль на заняттях (1-10 балів), усної відповіді на теоретичні питання (1-10 балів), оцінок за виконання практичних індивідуальних та групових завдань на заняттях (напр., проведення та аналіз результатів анкетування, оцінка енерговитрат, рівня рухової активності тощо) (1-10 балів), самостійної роботи студента (1-10 балів). Причому, засвоєння матеріалу під час практичних занять оцінюється максимально у 40 балів. Крім того, кожен студент виконує до модулю один

**презентаційний проект** (12-15 слайдів), який полягає у розробці індивідуальної оздоровчої програми та заходів профілактики на основі оцінки способу життя та самооцінки здоров'я (0-10 балів) (таблиця 5.4). Максимальна оцінка за модульне поточне оцінювання складає 50 балів (табл.5.5).

**Таблиця 5.4. Критерії оцінювання презентаційного проекту**

10-8 балів (відмінно)	Зміст презентації повністю відповідає темі; наявна відповідна кількість слайдів; якісно підготовлені представлені матеріали; дотримані всі вимоги щодо технічного й естетичного оформлення роботи і орфографічного стандарту.
7-5 балів (добре)	Зміст презентації загалом відповідає темі. Наявна мінімальна кількість слайдів; виявляються незначні недоліки у виконанні презентації та її оформленні.
4-3 бали (задовільно)	Студент підготував презентацію недбало, з помилками. Кількість слайдів недостатня, зміст презентації відповідає темі неповністю або частково. Наявні суттєві недоліки у представленні матеріалів презентації, недоліки у її оформленні.

**Таблиця 5.5. Шкала модульного поточного оцінювання з дисципліни**

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль 1	
	Кількість балів	Максимальна кількість балів
Тестовий контроль знань на заняттях ( <i>середня оцінка за результатами тестів</i> )	1-10	10
Усна відповідь на теоретичні питання ( <i>середня оцінка за результатами відповідей</i> )	1-10	10
Виконання практичних індивідуальних та групових завдань на заняттях ( <i>середня оцінка за результатами виконання завдань</i> )	1-10	10
Самостійна робота ( <i>за якість виконаних завдань</i> )	1 -10	10
Презентація	1-10	10
<b>Разом</b>		<b>50</b>

#### **Критерії оцінювання модульної контрольної роботи**

Упродовж семестру з дисципліни проводиться одна модульна контрольна робота (МКР). МКР проводиться наприкінці змістового модулю і складається з вирішення тестових завдань та теоретичних питань (додаток 1). До МКР допускаються всі студенти. На виконання письмової МКР відводиться до двох академічних годин. Кожен студент виконує окремий варіант завдань. В кожному варіанті є 10 тестових завдань та 2 теоретичні питання. На кожне тестове питання дається 5 варіантів відповідей. Правильними можуть бути від однієї до 5 відповідей. Правильна відповідь за кожний окремий тест оцінюється в 3 бали (максимально 30 балів), за теоретичні питання у 10 балів (максимально 20 балів). За допомогою письмової МКР оцінюється ступінь освоєння пройденого матеріалу за максимальною рейтинговою оцінкою – 50 балів.

#### **Оцінювання рівня і якості знань студентів заочного відділення**

Оцінювання якості знань студентів заочного відділення в умовах організації навчального процесу за кредитно-модульною системою здійснюється за 100-бальною шкалою оцінювання, за шкалою ECTS та національною шкалою оцінювання (таблиця 5.1).

## Критерії оцінювання підсумкового семестрового контролю

**Підсумковий модульний контроль** з дисципліни проводиться у вигляді заліку наприкінці 1 семестру навчання у магістратурі і дає можливість визначити кінцевий ступінь рівня і якості засвоєння студентами теоретичних знань та практичних вмінь і навичок з даної дисципліни. Максимальна оцінка з підсумкового (семестрового) контролю становить 100 балів.

Підсумкова модульна оцінка з навчальної дисципліни визначається на основі результатів модульного контролю і складається з результатів поточного контролю і МКР, виставляється за 100-бальною шкалою, шкалою ЄКТС та національною шкалою. Переведення даних 100-бальної шкали у оцінки за національною шкалою та шкалою ЄКТС здійснюється в порядку, зазначеному в таблиці 5.1.

Студенти, підсумкова модульна оцінка яких становить 35-59 балів, зобов'язані пройти підсумковий (семестровий) контроль у формі заліку, що передбачено робочим навчальним планом.

Для визначення рівня знань студентів під час проведення екзаменів та заліків в ДВНЗ «УжНУ» прийняті критерії оцінок:

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

- всебічно, систематично і глибоко володіє навчально-програмовим 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-програмового матеріалу, проявив нахил до наукової роботи.

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

- повністю опанував і вільно (самостійно) володіє навчально-програмовим матеріалом, в тому числі застосовує його на практиці, має системні знання в достатньому обсязі відповідно до навчально-програмового 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 екзамені з певною кількістю помилок;
- вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, в цілому самостійно застосовувати на практиці, контролювати власну діяльність;
- опанував навчально-програмовий матеріал, успішно виконав завдання, передбачені програмою, засвоїв основну літературу, яка рекомендована програмою;

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

- знає основний навчально-програмовий матеріал в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії;
- виконує завдання непогано, але зі значною кількістю помилок;
- ознайомлений з основною літературою, яка рекомендована програмою;
- допускає на заняттях чи екзамені помилки при виконанні завдань, але під керівництвом викладача знаходить шляхи їх усунення.

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

- володіє основним навчально-програмовим матеріалом в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії, а виконання завдань задовольняє мінімальні критерії. Знання мають репродуктивний характер.

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

- виявив суттєві прогалини в знаннях основного програмового 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.

При виставленні оцінки враховуються результати навчальної роботи студента протягом семестру.

## 6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### 6.1. Зміст навчальної дисципліни

#### Змістовий модуль 1. СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ І ПРАКТИКА ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

**Тема 1.** Сучасні технології здоров'язбереження: загальна характеристика і систематизація.

**Тема 2.** Сучасні технології здоров'язбереження, спрямовані на забезпечення здорового харчування людини.

**Тема 3.** Сучасні технології здоров'язбереження, спрямовані на підвищення фізичної активності.

**Тема 4.** Сучасні технології здоров'язбереження, спрямовані на корекцію психоемоційного стану і покращення ментального здоров'я.

**Тема 5.** Фактори ризику і профілактика розповсюджених неінфекційних захворювань (НІЗ) сучасності з використанням сучасних оздоровчих стратегій.

**Тема 6.** Сучасні технології здоров'язбереження, спрямовані на попередження старіння і сприяння активному довголіттю.

### 6.2. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	ус ьо го	у тому числі					усьо го	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
<b>Модуль 1</b>												
<b>Змістовий модуль 1. Сучасні технології здоров'язбереження: теоретико-методологічні основи і практика оздоровчої діяльності</b>												
<b>Тема 1.</b> Сучасні технології здоров'язбереження: загальна характеристика і систематизація.	14	2	2			10	13	2				11
<b>Тема 2.</b> Сучасні технології, спрямовані на забезпечення здорового харчування людини.	16	4	2			10	15	2	2			11

Тема 3. Сучасні технології, спрямовані на підвищення фізичної активності.	14	4	2			8	15					15
Тема 4. Сучасні технології, спрямовані на корекцію психоемоційного стану і покращення ментального здоров'я.	16	4	2			10	15	2				13
Тема 5. Фактори ризику і профілактика розповсюджених неінфекційних захворювань (НІЗ) сучасності з використанням сучасних оздоровчих стратегій.	12	2				10	15					15
Тема 6. Сучасні технології, спрямовані на попередження старіння і сприяння активному довголіттю.	14	4	2			8	15					15
Модульний контроль 1	2		2									
Залік	2		2				2		2			
<b>Разом за модулем 1</b>	<b>90</b>	<b>20</b>	<b>14</b>			<b>56</b>	<b>90</b>	<b>6</b>	<b>4</b>			<b>80</b>

### 6.3. Теми лекційних занять з дисципліни

№ п.п	Назва теми	Кількість годин	
		Денне	Заочне
<b>Модуль 1. Сучасні технології здоров'язбереження: Теоретико-методологічні основи і практика оздоровчої діяльності</b>			
1.	Загальна характеристика і систематизація сучасних технологій здоров'язбереження.	2	2
2.	Сучасні принципи та засади здорового харчування, новітні підходи щодо забезпечення здорового харчового раціону людей різного віку.	2	1
3.	Енергетична адекватність здорового харчування. Складання щоденного харчового раціону людини відповідно до сучасних стандартів.	2	1
4.	Проблема фізичної інертності у сучасному світі та шляхи її подолання на основі стимулювання фізичної активності.	2	-
5.	Вікові рівні фізичної активності, рекомендовані ВООЗ. Сучасні фітнес-програми у структурі фізкультурно-оздоровчих технологій.	2	-
6.	Сучасні технології, спрямовані на корекцію психоемоційного стану і покращення ментального здоров'я.	2	2
7.	Фактори ризику і принципи профілактики розповсюджених захворювань сучасності.	2	-
8.	Особливості профілактики серцево-судинних захворювань, ожиріння, цукрового діабету і раку з використанням сучасних оздоровчих стратегій.	2	-
9.	Проблеми старіння організму. Сучасні технології, спрямовані на попередження старіння і сприяння активному довголіттю.	2	-
10.	<b>МКО № 1</b>	2	-
	<b>Усього годин:</b>	<b>20</b>	<b>6</b>

#### 6.4. Теми практичних занять

№ п.п	Назва теми	Кількість годин	
		Денне	Заочне
<b>Модуль 1. Сучасні технології здоров'язбереження: Теоретико-методологічні основи і практика оздоровчої діяльності</b>			
1.	Загальна характеристика і систематизація сучасних технологій здоров'язбереження.	2	-
2.	Сучасні технології здоров'язбереження, спрямовані на забезпечення здорового харчування людини.	2	2
3.	Сучасні технології здоров'язбереження, спрямовані на підвищення фізичної активності.	2	-
4.	Сучасні технології здоров'язбереження, спрямовані на корекцію психоемоційного стану і покращення ментального здоров'я.	2	-
5.	Сучасні технології здоров'язбереження, спрямовані на попередження старіння і сприяння активному довголіттю.	2	-
6.	Модульний контроль	2	
7.	Залік	2	2
<b>Усього годин:</b>		<b>14</b>	<b>4</b>

#### 6.5. Самостійна робота

№ п.п	Назва теми	Кількість годин	
		Денне	Заочне
<b>Модуль 1. Сучасні технології здоров'язбереження: Теоретико-методологічні основи і практика оздоровчої діяльності</b>			
1.	<b>Сучасні технології здоров'язбереження: загальна характеристика і систематизація.</b> Поняття здоров'я, основні принципи його підтримання і збереження. Здоровий спосіб життя як передумова формування культури здоров'я індивідуума. Методи оцінки способу життя людей різного віку. Здоров'язбережувальні технології в школі і здоров'язміцнювальні (оздоровчі) технології для людей різного віку. Характеристика і класифікація сучасних оздоровчих систем (Купера, Амосова, Ніші, фітнес). Переваги і недоліки існуючих оздоровчих систем, вимоги до розробки науково-обґрунтованих оздоровчих технологій. Кількісна оцінка індивідуального способу життя та самооцінка здоров'я на основі анкетування, визначення негативних факторів способу життя та шляхів корекції.	10	11
2.	<b>Сучасні технології, спрямовані на забезпечення здорового харчування людини.</b> Проблема забезпечення здорового харчування у сучасному світі, хвороби, спричинені аліментарними факторами. Глобальна стратегія ВООЗ з харчування, фізичної активності і здоров'я (2004 р.). Методи оцінки харчового раціону людини. Принципи побудови раціонального харчового раціону: енергетична адекватність та збалансованість за вмістом основних поживних речовин, вітамінів, макро- та мікроелементів. Інформаційні бюлетені, матеріали ВООЗ щодо новітніх підходів до здорового харчування. Сучасні харчові піраміди. Оцінка індивідуального харчового статусу, енерговитрат організму і калорійності харчового раціону, визначення негативних факторів харчування та шляхів корекції.	10	11
3.	<b>Сучасні технології, спрямовані на підвищення фізичної активності.</b> Проблема зниженої фізичної активності (фізичної інертності) у сучасному світі, захворювання, спричинені зниженою фізичною активністю (ФА). Позитивний вплив регулярної ФА на здоров'я. Глобальні рекомендації з фізичної активності для здоров'я та розроблені рівні рухової активності для різних вікових груп. Рекомендації ВООЗ з питань фізичної активності і малорухливого способу життя (2020 р.). Методи оцінки фізичної активності людини. Загальна характеристика та методика побудови сучасних фітнес-програми у структурі фізкультурно-оздоровчих технологій. Загальна характеристика сучасних засобів фізичного виховання, що використовуються в оздоровчому тренуванні: різних аеробних вправ, в т.ч. сучасних видів, силового спрямування, стретчингу, вправ на	8	15

	розвиток гнучкості тощо. Принципи оздоровчого фізичного тренування. Застосування фізичних чинників (загартовування, масаж, водні процедури тощо) в оздоровчих технологіях. Оцінка індивідуального рівня рухової активності, визначення шляхів профілактики гіподинамії.		
4.	<b>Сучасні технології, спрямовані на корекцію психоемоційного стану і покращення ментального здоров'я.</b> Проблема психоемоційного перенапруження у сучасному світі, захворювання спричинені стресами і психоемоційними перевантаженнями. Значення режиму праці і відпочинку, сну, повноцінного дозвілля у підтриманні ментального здоров'я та здоров'я загалом. Методи оцінки психоемоційного стану, порушень психічної адаптації, сну. Емоційний інтелект, його значення. Рациональна організація життєдіяльності школярів, студентів та офісних працівників. Сучасні методи регулювання психічного стану та нормалізації сну (медитація, аутотренінг, психофізичне тренування, дихальні практики, релаксаційна гімнастика, ароматерапія тощо). Оцінка показників індивідуального психоемоційного стану на основі анкетування, визначення шляхів корекції.	10	13
5.	<b>Фактори ризику і профілактика розповсюджених неінфекційних захворювань (НІЗ) сучасності з використанням сучасних оздоровчих стратегій.</b> Основні фактори ризику значного поширення НІЗ у сучасному світі (нездорове харчування, гіподинамія, куріння, зловживання алкоголем). Методи оцінки факторів ризику НІЗ. Характеристика розповсюджених НІЗ сучасності – серцево-судинних, ожиріння, цукрового діабету і раку і методи їх профілактики. Корекція харчового режиму (найбільш поширені оздоровчі дієти), фізичної активності, подолання залежності від тютюнопаління та вживання алкоголю за допомогою сучасних оздоровчих стратегій. Визначення факторів ризику НІЗ та шляхи корекції.	10	15
6.	<b>Сучасні технології, спрямовані на попередження старіння і сприяння активному довголіттю.</b> Проблема старіння у сучасному світі, фактори, що сприяють ранньому старінню, захворювання людей похилого віку. Особливості перебігу клімактеричного періоду у жінок, немедикаментозні методи корекції стану. Методи оцінки біологічного віку людини. Оздоровчі методики, спрямовані на запобігання виникнення ранніх інволюційних змін у різних органах та системах організму та подовження періоду працездатності і активного довголіття. Визначення індивідуального біологічного віку, шляхи зниження темпів старіння.	8	15
	<b>Усього годин</b>	<b>56</b>	<b>80</b>

## **7. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА**

Обладнання: мультимедійне обладнання.

Методичне забезпечення: конспект лекцій з дисципліни; навчальний посібник; методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни:

1. Мелега К.П. Сучасні технології здоров'язбереження: навчальний посібник. Видання 2-ге доповнене. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2025. 356 с.

2. Методична розробка до практичних занять з дисципліни «Сучасні технології здоров'язбереження» / Укладач: К.П. Мелега. Ужгород, 2021. 48 с.

- схеми, таблиці, анкетні матеріали, презентації; інструктивно-методичні матеріали для проміжного і підсумкового контролю знань; критерії модульно-рейтингового оцінювання знань із навчальної дисципліни.

## **8. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ**

### **Основна література**

1. Мелега К.П. Сучасні технології здоров'язбереження: навчальний посібник. Видання 2-ге доповнене. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2025. 356 с.

2. Основи здорового способу життя / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега та ін. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с.

3. Основи харчування: підручник / М.І. Кручаниця, І.С. Миронюк, Н.В. Розумикова, та ін.

Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.

4. Дорошенко В.В., Мелега К.П., Фаворитов В.М. Роль фізичної активності у покращенні якості сну пацієнтів з різними порушеннями сну (огляд літератури). *Art of Medicine*. 2024. № 3 (31). С. 226-230.

5. Методична розробка до практичних занять з дисципліни «Сучасні технології здоров'язбереження» / Укладач: К.П. Мелега. Ужгород, 2021. 48 с.

#### Додаткова

1. Русин Л., Мелега К. Роль здоров'язбережувальних технологій в освітньому середовищі закладів вищої освіти в умовах воєнного стану. Особливості підготовки спеціалістів по збереженню та зміцненню здоров'я населення в надзвичайних ситуаціях глобального характеру: збірник матеріалів міжнародної науково-практичної конференції (9 червня 2023 р.). Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2023. С. 107-110.

2. Дуткевич-Іванська Ю., Мелега К., Кіш В. Проблеми формування здоров'язбережувальної поведінки студентської молоді в умовах воєнного стану. Матеріали 77-ої підсумкової наукової конференції професорсько-викладацького складу факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет» / Уклад. д. пед. н. Стеблюк С.В. (27-28 лютого 2023 року). Ужгород, 2023. С. 119-123.

3. Мелега К., Дуткевич-Іванська Ю. Роль регулярної фізичної активності у зміцненні фізичного та ментального здоров'я здобувачів вищої освіти у період воєнного стану. Сучасний стан і перспективи вдосконалення національної системи фізичного виховання і спорту в умовах війни та у післявоєнний період: збірник матеріалів II науково-практичної конференції 19-20 квітня 2023 року, присвяченої 75-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет», Ужгород, 2023. С. 62-67.

4. Меньших О. Е., Костогриз-Куликова Н. В., Петренко Ю. О. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 84 с.

5. Дуткевич-Іванська Ю., Мелега К. Особливості гирьового спорту в умовах війни. Сучасний стан і перспективи вдосконалення національної системи фізичного виховання і спорту в умовах війни та у післявоєнний період: збірник матеріалів II науково-практичної конференції 19-20 квітня 2023 року, присвяченої 75-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет», Ужгород, 2023. С. 19-23.

6. Русин Л., Мелега К., Дуткевич-Іванська Ю. Особливості формування культури харчування серед здобувачів старших і молодших курсів ЗВО. Актуальні питання здоров'язбереження, безбар'єрності, фізичної терапії, реабілітації в умовах сьогодення: збірник тез доповідей III Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, 16-17 травня 2024 р., Ужгород / Упорядник: к.мед.н., доц. Мелега К.П. Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2024. С. 141-145.

7. Дуткевич-Іванська Ю., Мелега К., Русин Л. Вигорання у підлітків в умовах сьогодення. Матеріали 78-ої підсумкової наукової конференції професорсько-викладацького складу факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет». Уклад. д. пед. н. Стеблюк С.В., 28-29 лютого 2024 року. Ужгород, 2024. С. 27-32.

8. Мелега К., Кіш В., Дуткевич-Іванська Ю. Можливості корекції психофізичного стану здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Матеріали 78-ої підсумкової наукової конференції професорсько-викладацького складу факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет». Уклад. д. пед. н. Стеблюк С.В., 28-29 лютого 2024 року. Ужгород, 2024. С. 53-56.

9. Міхеєнко О. І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини: навчальний посібник – 2-ге вид., перероб. і допов. Суми : Університетська книга, 2010. 448 с.

10. Оржеховська В. М. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навчально-методичний посібник. Суми: Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. 188 с.

11. Грибан В. Г. Валеологія: підруч. для студ. ВНЗ. К.: Центр учбов. літератури, 2008. 213 с.

12. Валецька Р. О. Основи валеології. Підручник. Луцьк: Волинська книга, 2007. 348 с.
13. Ващенко О.М. Виховання у школярів здорового способу життя. Психолого-педагогічні основи гуманізації виховання і навчання: Зб. наук. праць. Рівне: Тетіс, 2000. С. 340 – 341.
14. Міхеєнко О.І. Формування культури здоров'я населення як нагальна потреба сучасності. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: зб. наук, праць. Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2010. № 1 (3). С. 82-91.
15. Міхеєнко О.І. Сутність здоров'язміцнювальних технологій у контексті професійної підготовки майбутніх фахівців зі здоров'я людини. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Зб. статей / Ялта: РВВ КГУ, 2014. Вип. 42. Ч. 2. С. 141-150.
16. Міхеєнко О.І., Котелевський В.І. Щоденник здоров'я: навч.-метод, посібн. Суми : Університетська книга, 2011. 157 с.
17. Литвиненко В.А. Основи артпедагогіки: навчально-методичний посібник. Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2014. 146 с.
18. Мелега К., Дуткевич-Іванська Ю. Особливості занять фізичною активністю та фізичними вправами при проведенні заходів профілактики неінфекційних захворювань. Актуальні питання фундаментальних дисциплін у медичних закладах вищої освіти: збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (16 квітня 2024 року) / упор. д.ю.н., проф. Ю.Ю. Козар. Ужгород – Рівне: ДЗ «ЛДМУ», 2024. С. 171-174.
19. Мелега К.П. Можливості підвищення фізичної активності пацієнтів як провідного фактора зміцнення здоров'я та запобігання важкого перебігу COVID-19 на етапі первинної медико-санітарної допомоги. Україна. Здоров'я нації. 2021. № 4. С. Україна. Здоров'я нації. 2021. № 4 (66). С. 78-82.
20. Михалюк Є.Л., Черепок О.О., Малахова С.М. Біологічний вік та кількісна оцінка рівня фізичного здоров'я людини. Навчальний посібник. ЗДМУ, 2013. 137 с.
21. Саїнчук М.М. Філософська рефлексія здорового способу життя як необхідність цивілізованої людини. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. С. 294-301.
22. A Global Review of Food-Based Dietary Guidelines / A. Herforth, M. Arimond, C. Álvarez-Sánchez et al. Adv Nutr. 2019. Vol. 10. Is. 4. P. 590-605. doi: 10.1093/advances/nmy130.
23. Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: a study in 48440 adult patients / R. Sallis, D.R. Young, S.Y. Tartof et al. Br J Sports Med. 2021. Is. 55. P. 1099–1105. doi: 10.1136/bjsports-2021-104080.

### Інформаційні ресурси в мережі Інтернет

1. Електронний навчальний курс з дисципліни «Сучасні технології здоров'язбереження». Сайт електронного навчання УжНУ. URL: <https://moodle.uzhnu.edu.ua/course/view.php?id=758>
2. Аптечка швидкої психологічної допомоги. URL: <https://howareu.com/self-help#section439>
3. Базові навички турботи про себе та інших. Довідник. URL: <https://drive.google.com/file/d/17nZtzDMUF-E9hlsXDTed8K925d4wda9S/view>
4. Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво ВООЗ. URL: <https://iris.who.int/handle/10665/339150>
5. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». URL: <https://howareu.com>
6. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С. Л. Гумецької. Харків: Віват, 2019. 512 с.
7. Тарілка здорового харчування. МОЗ України. URL: <https://moz.gov.ua/uk/tarilka-zdorovogo-harchuvannja>
8. Що треба знати про Омега-3 жирні кислоти. МОЗ України. URL: <https://moz.gov.ua/uk/scho-treba-znati-pro-omega-3-zhirni-kisloti>
9. Я кидаю курити. Центр громадського здоров'я України. URL: <https://stopsmoking.org.ua/>

10. Теслюк Р.Т., Бідак В.Я. Старіння населення України та соціальна вразливість людей похилого віку. Економіка та суспільство. 2023. № 56. URL: <https://economyandsociety.in.ua/index.php/journal/article/download/2954/2872/>
11. WHO. Healthy diet. URL: [https://www.who.int/health-topics/healthy-diet#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/healthy-diet#tab=tab_1)
12. WHO. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. (26 May 2004). URL: [www.who.int/publications/i/item/9241592222](http://www.who.int/publications/i/item/9241592222)
13. WHO. Physical activity. URL: [https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1)
14. WHO. Global recommendations on physical activity for health. URL: [www.who.int/publications/i/item/9789241599979](http://www.who.int/publications/i/item/9789241599979)
15. WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior (25 November 2020). URL: [www.who.int/publications/i/item/9789240015128](http://www.who.int/publications/i/item/9789240015128)
16. World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization; 2022. URL: [www.who.int/publications/i/item/9789240050860](http://www.who.int/publications/i/item/9789240050860)
17. WHO. Alcohol (28 June 2024). URL: [www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol](http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol)
18. WHO. Tobacco: Health benefits of smoking cessation (25 February 2020). URL: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/tobacco-health-benefits-of-smoking-cessation>
19. WHO. Tobacco (31 July 2023). URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>
20. Noncommunicable diseases. World Health Organization (23 December 2024). URL: [www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases](http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases)
21. Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020. WHO (14 November 2013). URL: [www.who.int/publications/i/item/9789241506236](http://www.who.int/publications/i/item/9789241506236)
22. WHO. Ageing and health (1 October 2024). URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

**Питання для контролю теоретичної успішності**  
**Змістовий модуль 1**

1. Сутність поняття «здоров'я» за визначенням ВООЗ, основні складові здоров'я та їх характеристика.
2. Основні принципи валеології як науки про індивідуальне здоров'я.
3. Поняття "здоровий спосіб життя" (ЗСЖ), його складові і проблеми формування ЗСЖ.
4. Поняття про культуру здоров'я, її найважливіші складові.
5. Сучасна модель культури здоров'я і здоров'ятворення.
6. Особливості формування культури здоров'я здобувачів освіти.
7. Поняття “здоров'язбережувальні технології” в освіті, їх класифікація.
8. Етапи формування здоров'яорієнтованої поведінки людини шляхом застосування здоров'язміцнювальних (оздоровчих) технологій.
9. Класифікація та характеристика здоров'язміцнювальних (оздоровчих) технологій за напрямками впливу на організм людини.
10. Переваги і недоліки існуючих оздоровчих систем, вимоги до розробки нових ефективних оздоровчих систем.
11. Комплексна система підтримання здоров'я М. Амосова.
12. Система оздоровлення Ніші.
13. Оздоровча система Купера.
14. Поняття про здорове харчування, його значення для здоров'я людини. Основні положення Глобальної стратегії ВООЗ з харчування, фізичної активності і здоров'я.
15. Основні принципи раціонального та здорового харчування.
16. Сучасні підходи до здорового харчування дорослих, рекомендовані ВООЗ з урахуванням новітніх наукових даних.
17. Особливості харчування дітей грудного й раннього віку згідно рекомендацій ВООЗ.
18. Розрахунок енергетичних витрат людини відповідно до сучасних рекомендацій ВООЗ.
19. Сучасні підходи до оцінки харчового статусу людини.
20. Основні принципи та співвідношення харчових продуктів Гарвардської піраміди харчування.
21. Основні принципи та співвідношення харчових продуктів піраміди харчування «Моя піраміда» (MyPyramid).
22. Основні принципи та співвідношення харчових продуктів піраміди харчування «Порційна тарілка» (MyPlate), «Тарілка здорового харчування».
23. Частка овочів та фруктів у складі здорового харчового раціону, обґрунтування їх корисних властивостей для здоров'я.
24. Частка злакових (хліба та круп) у складі здорового харчового раціону, обґрунтування їх корисних властивостей для здоров'я.
25. Частка рослинних і тваринних білків (м'яса, риби і бобових) у складі здорового харчового раціону, обґрунтування їх корисних властивостей для здоров'я.
26. Частка жирів (насичених та ненасичених) у складі здорового харчового раціону, характеристика їх властивостей, застереження щодо надмірного вживання.
27. Частка молока і молочних продуктів у складі здорового харчового раціону, обґрунтування їх корисних властивостей для здоров'я.
28. Частка солі і цукру у здоровому харчовому раціоні, характеристика їх властивостей, застереження щодо надмірного вживання.
29. Продукти, рекомендовані для «здорових перекусів», характеристика їх властивостей, норми споживання.
30. Проблема зниженої фізичної активності (фізичної інертності) у сучасному світі та фактори, які сприяють її значному поширенню.
31. Поняття про фізичну активність людини та її інтенсивність, класифікація фізичної активності за ступенем енерговитрат.
32. Негативний вплив гіподинамії на стан різних органів та систем організму людини та

зумовлені нею хвороби.

33. Науково-обґрунтовані рівні фізичної активності для зміцнення здоров'я і попередження розвитку найбільш поширених неінфекційних захворювань.
34. Механізм оздоровчої дії занять фізичними вправами.
35. Рівні фізичної активності для дітей і молоді вікової групи 5-17 років відповідно до «Глобальних рекомендацій з фізичної активності для здоров'я» ВООЗ.
36. Рівні фізичної активності для дорослих людей вікової групи 18-64 роки відповідно до «Глобальних рекомендацій з фізичної активності для здоров'я» ВООЗ.
37. Рівні фізичної активності для дорослих людей вікової групи 65 років і більше відповідно до «Глобальних рекомендацій з фізичної активності для здоров'я» ВООЗ.
38. Рекомендації ВООЗ з питань фізичної активності і малорухливого способу життя (20220 р.)
39. Фізкультурно-оздоровчі технології та їх роль у зміцненні здоров'я населення.
40. Фітнес-програми як практичне втілення фізкультурно-оздоровчих технологій, їх класифікація.
41. Сучасні фітнес-програми аеробної спрямованості.
42. Сучасні фітнес-програми силової спрямованості.
43. Поняття про ментальне здоров'я, його основні складові. Основні причини погіршення ментального здоров'я людей в сучасних умовах.
44. Основні ознаки ментального здоров'я та благополуччя особистості. Валеологічний аспект ментального здоров'я.
45. Роль емоцій у підтриманні психічного здоров'я особистості. Психоемоційний стрес, його стадії, можливі реакції на стрес.
46. Порушення психічного стану людини при хронічному стресі. Поняття про психосоматичні розлади та хвороби адаптації.
47. Негативний вплив факторів навколишнього середовища на психіку сучасної людини.
48. Шляхи адаптації сучасної людини до щоденних психоемоційних перевантажень.
49. Корекція повсякденної поведінки як засіб регулювання психічного стану людини.
50. Принципи й засоби тренування психічних можливостей людини. Роль раціональної організації праці й навчання у підтриманні психічного здоров'я.
51. Саморегуляція як засіб контролю психоемоційного стану людини. Природні способи саморегуляції організму.
52. Спеціальні прийоми регуляції нервово-психічних станів людини. Сутність і техніка аутогенного тренування.
53. Сутність і техніка медитації як спеціального прийому регуляції нервово-психічних станів людини.
54. Сон та його значення у підтриманні здоров'я. Методи регуляції сну.
55. Розповсюдженість і загальна характеристика неінфекційних захворювань сучасності. Поняття про профілактику захворювань, види профілактики.
56. Сутність і принципи профілактики найбільш поширених неінфекційних захворювань (НІЗ) сучасності. Поняття фактора ризику, види факторів ризику.
57. Особливості профілактики серцево-судинних захворювань.
58. Особливості профілактики цукрового діабету.
59. Особливості профілактики онкологічних захворювань.
60. Особливості профілактики бронхолегеневих захворювань.
61. Проблеми старіння населення у сучасному світі. Геронтологія як наука.
62. Зміни рухових, сенсорних функцій, імунної системи та шкіри людей похилого віку, пов'язані з процесом старіння.
63. Зміни когнітивних функцій у процесі старіння. Деменція і депресія серед людей похилого віку.
64. Мультиморбідність та геріатричні синдроми як фактори несприятливого прогнозу індивідуальної життєздатності людей похилого віку.
65. Поняття про «здорове старіння» за ВООЗ. Сутність і можливості забезпечення процесу здорового старіння.

66. Поняття і проблеми довголіття сучасної людини. Поняття біологічного віку, методика його визначення.
67. Основні оздоровчі засоби, які сприяють здоровому старінню та активному довголіттю людини.

**Результати перегляду  
робочої програми навчальної дисципліни**

Робоча програма перезатверджена на 20\_\_\_ / 20\_\_\_ н.р. без змін; зі змінами (Додаток \_\_\_).  
(потрібно підкреслити)

протокол № \_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20\_\_\_ / 20\_\_\_ н.р. без змін; зі змінами (Додаток \_\_\_).  
(потрібно підкреслити)

протокол № \_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20\_\_\_ / 20\_\_\_ н.р. без змін; зі змінами (Додаток \_\_\_).  
(потрібно підкреслити)

протокол № \_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20\_\_\_ / 20\_\_\_ н.р. без змін; зі змінами (Додаток \_\_\_).  
(потрібно підкреслити)

протокол № \_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис) (Прізвище ініціали)