Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання

Силабус обов'язкового освітнього компоненту

«ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ЗДОРОВ'Я

»
»

Галузь знань:		22 Охорона здоров'я	
Спеціальність:		227 Фізична терапія, ерготерапія	
Освітньо-професійна програма:		Фізична реабілітація	
Рівень вищої освіти:		Перший (бакалаврський)	
Статус дисципліни:		Обов'язковий освітній компонент	
Мова викладання:		Українська	
Викладачі:		**ПІБ:**	Жигульова Евеліна Олександрівна
		Посада:	Доцент, завідувач кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання
		Вчений ступінь:	Кандидат біологічних наук
		Телефон:	0961364525
		E-mail:	zhyhulova.evelina@kpnu.edu.ua
		Робоче місце:	Аудиторія кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання (аудиторія №214)
		Профайл викладача:	https://fr.kpnu.edu.ua/zhyhulova-evelina-oleksandrivna/
Сторінка курсу в MOODLE	**https://moodle.kpnu.edu.ua/user/index.php?id=22588**		
Консультації	Понеділок – 14:20-16:00, четвер – 14:20-16:00. аудиторія № 126		
Анотація до курсу	В системі підготовки фахівців фізичної терапії, ерготерапії «Загальна теорія здоров'я» є однією з фундаментальних наук серед дисциплін медико-біологічного циклу, яка направлена на формування валеологічного світогляду здобувачів вищої освіти. Змістовий модуль 1 «Людина і здоров'я з позиції системного підходу» розкриває біопсихосоціальну модель здоров'я людини, загальні закономірності росту та розвитку людини, дозволяє студентам збагнути просторово-часові аспекти функціонування людини („біоритми і здоров'я"), розкриває валеологію статі та статевого виховання. Розглядаються методи формування та зміцнення здоров'я, вплив шкідливих звичок на здоров'я і життя людини. Через розуміння людини і її здоров'я з позиції системного підходу здійснюється підготовка майбутнього фізичного терапевта, ерготерапевта як в професійному відношенні, так і щодо формування його особистості як пропагандиста здорового способу життя, який закладає мотиваційні психо-фізіологічні основи здоров'я населення. Навчальний матеріал Змістового модуля 2 «Харчування та здоров'я» направлений на вивчення здобувачами вищої освіти наукових основ нутріціології. Розглядаються альтернативні та нетрадиційні види харчування, аліментарні захворювання та їх профілактика. Приділена увага фізіолого-гігієнічному значенню білків, ліпідів та вуглеводів, особливостям харчування людей різного віку, статі та професій.		
Мета та цілі курсу	Метою вивчення навчальної дисципліни "Загальна теорія здоров'я" є оволодіння здобувачами вищої освіти знаннями в сфері педагогічної, медичної та психологічної валеології, формування у них глибокого розуміння необхідності підтримки здорового способу життя, опанування практичного застосування набутих вмінь і навичок в своїй професійній діяльності з метою профілактики захворювань, відновлення та		

	зміцнення здоров'я пацієнтів/клієнтів, оптимізації здоров'я особистості, орієнтації її на здоровий спосіб життя; формування у здобувачів вищої освіти свідомого та відповідального ставлення до індивідуального здоров'я та здоров'я нації. Основними завданнями вивчення дисципліни є оволодіння студентами навичок і умінь збереження, зміцнення й розвитку індивідуального здоров'я та духовно-творчого потенціалу особистості; виховання у студентів валеологічного світогляду та мотивації до здорового способу життя; виховання свідомого та дбайливого ставлення у студентів до власного здоров'я та пацієнтів/клієнтів як головної умови реалізації творчого і фізичного потенціалу особистості.
Методи навчання	Словесні (розповіді-пояснення, діалогічний метод, бесіда, лекція), наочні (ілюстрація, демонстрація, презентація) та практичні методи (практичні заняття); творчий метод, проблемно-пошуковий метод, навчальна дискусія/дебати, аналіз ситуації, робота в малих групах (команді), аналіз конкретних ситуацій, технології дистанційного навчання.
Формат курсу	Стандартний курс (очний), комбіноване навчання (наприклад, очний курс з елементами дистанційного навчання в системі Moodle)
Результати навчання	За результатами вивчення освітнього компонента «Загальна теорія здоров'я» у здобувачів СВО «бакалавр» формуються наступні *програмні результати навчання*: ПР 01 Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади. ПР 05 Надавати долікарську допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі; вибирати оптимальні методи та засоби збереження життя. ПР 09 Реалізувати індивідуальні програми фізичної терапії, ерготерапії. ПР 16 Проводити інструктаж та навчання клієнтів, членів їх родин, колег і невеликих груп. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні: ***знати:*** ➢ сутність категоріального апарату дисципліни; розуміння здоров'я з точки зору біопсихосоціальної моделі; ➢ закономірності росту та розвитку на ембріональному та постембріональному етапах онтогенезу; ➢ основні закономірності формування здоров'я людини та принципи здорового способу життя як моделі поведінки; ➢ методи збереження та зміцнення здоров'я; ➢ основні принципи використання загартування в режимі здорового способу життя; ➢ біоритмологічні принципи раціональної організації навчально-виховної та реабілітаційної діяльності; ➢ валеолого-педагогічні основи статевого виховання, сучасні методи планування сім'ї та збереження репродуктивного здоров'я молоді; ➢ основні причини найпоширеніших неінфекційних захворювань, шкільних форм патології та методи їх попередження; ➢ соціальні й психофізіологічні причини, шляхи профілактики різних видів девіантної поведінки; ➢ принципи раціонального харчування; ➢ основи збалансованого харчування та шляхи його реалізації; ➢ принципи нутриціології в питаннях ролі окремо взятих компонентів харчування. ***вміти***: ➢ проводити діагностику та оцінювати морфофізіологічні собливості людини; ➢ використовувати науково-методичні знання з метою розробки та реалізації індивідуальних оздоровчих програм;

	➢ використовувати методи формування здорового способу життя як основи соматичного здоров'я; ➢ проводити валеологічний аналіз системи освіти, застосовувати валеологічні принципи і методи в освітньому процесі; ➢ оцінювати, корегувати працездатність, фізичний розвиток та психо-емоційний стан людини; ➢ використовувати оздоровчі системи для оздоровлення та відновлення здоров'я населення різних вікових груп; ➢ будувати тактику пропаганди елементів здорового способу життя серед дітей, учнівської молоді та інших верств населення; ➢ використовувати українські національні традиції охорони та зміцнення здоров'я в професійній діяльності. ➢ розраховувати фізіологічну потребу організму в харчових та біологічно активних речовинах; ➢ надавати обґрунтування енергетичної цінності та нутрієнтного складу раціону харчування; ➢ виявляти статус харчування організму та його порушень; ➢ розробляти індивідуальні схеми раціону харчування; ➢ визначати та коригувати раціони харчування з урахуванням чинників ризику виникнення захворювань.
Компетентності:	Відповідно до освітньо-професійної програми у здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня формуються: *Загальні компетентності*: Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети. Здатність планувати та управляти часом. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо. *Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:* Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції. Здатність враховувати медичні, психолого-педагогічні, соціальні аспекти у практиці фізичної терапії, ерготерапії. Здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.
Пререквізити	Дисципліни, базові знання яких та результати навчання необхідні здобувачу вищої освіти для успішного навчання та опанування компетентностями з дисципліни: «Вступ до спеціальності», «Біохімія», «Анатомія людини», «Біологічні аспекти фізичної терапії,ерготерапії».
Пореквізити	Знання з дисципліни можуть бути використані під час вивчення таких навчальних дисциплін, як: «Професійна майстерність (за професійним спрямуванням)», «Гігієнічний супровід фізичної терапії, ерготерапії», «Санаторно-курортна реабілітація», «Основи догляду за хворими та інвалідами», «Патологічна фізіологія», «Кінезіологія».

Обсяг і ознаки курсу	**Найменування показників**	**Характеристика освітнього компоненту**
		денна форма здобуття вищої освіти
	Рік навчання/ рік викладання	2-ий рік
	Семестр вивчення	ІІІ семестр
	Обов'язковий освітній компонент професійної підготовки / вибірковий освітній компонент	обов'язковий освітній компонент професійної підготовки
	Кількість кредитів ЄКТС	5 кредитів
	Загальний обсяг годин	150 годин
	Кількість годин навчальних занять	60 годин
	Лекційні заняття	28 годин
	Практичні заняття	32 години
	Семінарські заняття	
	Лабораторні заняття	
	Самостійна та індивідуальна робота	90 годин

	Форма підсумкового контролю	екзамен
Технічне й програмне забезпечення /обладнання	Мультимедійна лекційна аудиторія (216), мультимедійний проєктор IEWSONIC PJD5253 DLP (2017 р.), екран для проєктора (1 шт.); ноутбук або персональний комп'ютер, мережа Інтернет, модульне об'єктно-орієнтоване динамічне середовище MOODLE, конференції у Google Meet. Кабінет валеології та гігієни, аудиторія для проведення практичних занять (аудиторія 126), телевізор MANTA LED 4801 (2017 р.), спортзал №1, 2 стадіон К-ПНУ. Сантиметрові стрічки, ростоміри, ваги, тонометри механічні, тонометри автоматичні, стетофонендоскопи, спірометри, пульсоксиметри, секундоміри, динамометри кистьові, динамометр становий, медичні кушетки.	
Політики курсу	*Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту:* - кредити присвоюються здобувачам вищої освіти після завершення навчальної дисципліни та успішного оцінювання досягнутих ними результатів навчання; - критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти оцінювання результатів навчання є досягнення ним мінімального порогового рівня оцінок за кожним запланованим результатом навчання освітнього компоненту та мінімального порогового рівня оцінки за освітнім компонентом загалом, яких складає 60 % від максимально можливої кількості балів, визначеної відповідними нормативними документами Університету; - здобувач вищої освіти вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю, якщо він не відпрацював пропущені навчальні заняття, не пересклав оцінки 0, 1, 2, 3 отримані на навчальних заняттях; - здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість з освітнього компоненту за результатами поточного контролю, не допускається до екзамену. Рішення про недопущення за поданням викладача приймає декан факультету, його оприлюднюють до початку екзамену. У відомості обліку успішності роблять запис «не допущено»; - здобувач вищої освіти допускається до складання екзамену після ліквідації академічної заборгованості за результатами поточного контролю; - здобувач вищої освіти підготувався до екзамену з освітнього компонента, якщо його рейтингова оцінка за результатами екзамену є більшою або рівною 24 балам (60 % від максимально можливої для даної форми контролю кількості балів). Рейтингову оцінку такого здобувача вищої освіти з освітнього компонента визначають як суму рейтингової оцінки за результатами поточної успішності та рейтингової оцінки за результатами екзамену; - якщо допущений до екзамену здобувач вищої освіти не підготувався (його рейтингова оцінка за результатами екзамену є меншою 24 балів), то бали за екзамен до рейтингової оцінки поточної успішності не додаються, виставляють підсумкову оцінку з освітнього компоненту FX за шкалою ЄКТС та «незадовільно» за національною шкалою; - здобувачам вищої освіти, які за результатами підсумкового контролю у формі екзамену отримали незадовільну оцінку, дозволяють ліквідувати академічну заборгованість після належної підготовки; - ліквідацію академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяють до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускають не більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий – комісії яку створюють за розпорядженням декана факультету; - відповідь здобувача вищої освіти, який ліквідовує академічну заборгованість на засіданні комісії, оцінюють за 100-бальною шкалою без урахування рейтингової оцінки поточної успішності; - за неуспішного проходження оцінювання результатів навчання за освітнім компонентом кредити здобувачі вищої освіти не присвоюють; - якщо здобувач вищої освіти, допущений до семестрового контролю не з'явився на семестровий екзамен, у відомості обліку успішності викладач записує «не з'явився». Про незалежні від здобувача вищої освіти причини (у тому числі	

	непрацездатність у зв'язку із хворобою), які підтверджують неможливість його присутності на екзамені, він має негайно повідомити декана факультету. *Академічна доброчесність.* Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують приклади можливої академічної не доброчесності. Виявлення ознак академічної не доброчесності в письмовій роботі (звітах, планах-конспектах) студента є підставою для її не зарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману. «Кодекс академічної доброчесності Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка» (https://tinyurl.com/yy5aw492). «Положення про дотримання академічної доброчесності педагогічними, науково-педагогічними, науковими працівниками та здобувачами вищої освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» (https://tinyurl.com/yae73h73). Відвідання занять. Відповідно до пункту 9.2 «Правил внутрішнього розпорядку К-ПНУ імені Івана Огієнка» (https://tinyurl.com/4tfmzkfb). Здобувачі вищої освіти зобов'язані: дотримуватися вимог законодавства, Статуту Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» відвідувати усі види навчальних занять; вчасно інформувати деканат про неможливість відвідувати навчальні заняття, складати (перескладати) екзамени, заліки тощо через поважні причини; подати підтверджувальні документи, що засвідчують поважну причину, яка унеможливила відвідування навчальних занять, складання (перескладання) екзаменів, заліків тощо; ліквідовувати академічну заборгованість у встановлені терміни (https://tinyurl.com/2jxk72w2). *Література.* Уся література, яку здобувачі вищої освіти не можуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Студенти заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих. *Відвідування занять.* Відповідно до пункту 9.2 «Правил внутрішнього розпорядку К-ПНУ імені Івана Огієнка» здобувачі вищої освіти зобов'язані: дотримуватися вимог законодавства, Статуту Кам'янець-Подільського національного університеті імені Івана Огієнка» відвідувати усі види навчальних занять; вчасно інформувати деканат про неможливість відвідувати навчальні заняття, складати і перескладати заліки тощо, останні – у зв'язку з поважними причинами; подати підтверджувальні документи, які засвідчують поважну причину, що унеможливила відвідування навчальних занять, складання (перескладання) заліків тощо; ліквідовувати академічну заборгованість у встановлені терміни. *Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.* У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно Порядку визнання результатів навчання здобувачів вищої освіти, отриманих шляхом здобуття неформальної/інформальної освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка, зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю). *В неформальній освіті:* - закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю); - підготовка конкурсної наукової роботи; - призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт; - призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді; *В інформальній освіті:* - наявність наукової публікації; - волонтерська діяльність; *Креативна ініціатива здобувача вищої освіти підтримується.*

Схема курсу	Денна форма навчання							
	Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
		разом	у тому числі					
			лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
	Змістовий модуль 1. Людина і здоров'я з позиції системного підходу							
	Разом годин	**60**	**14**	**16**			**30**	
	Змістовий модуль 2. Харчування та здоров'я							
	Разом годин	**90**	**14**	**16**			**60**	
	Всього годин	**150**	**28**	**32**			**90**	

Форми та методи оцінювання

Поточний контроль оцінює участь студентів під час практичних занять в обговоренні проблемно-пошукових питань, винесених на практичні заняття, розв'язуванні ситуаційних завдань; перевірка самостійно підготовлених повідомлень студентів за темою практичного заняття; усне та письмове опитування. Підсумковий семестровий контроль – екзамен.

Критерії оцінювання

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях рівний 12-ти.

Поточний контроль		Екзамен	Сума
ЗМ 1 30 балів	ЗМ 2 30 балів	40 балів	100 балів

Поточний контроль (60 балів)

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях рівний 12-ти.

Критерії оцінювання знань, умінь, навичок здобувачів вищої освіти на практичних заняттях

Рівні навчальних досягнень	Оцінка в балах (за 12-бальною шкалою)	Критерії оцінювання
Початковий (понятійний)	1	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні засвоєння окре термінів, мовних фактів без зв'язку між ними: відповідає на запита які потребують відповіді „так" чи „ні".
	2	Студент не достатньо усвідомлює мету навчально-пізнавал діяльності, робить спробу знайти способи дій, розповісти суть задан проте відповідає лише за допомогою викладача на рівні „так" чи може самостійно знайти в підручнику відповідь.
	3	Студент намагається аналізувати на основі елементарних зна навичок; виявляє окремі закономірності; робить спроби викон вправ і завдань репродуктивного характеру; за допомогою викла виконує прості вправи за готовим алгоритмом.
Середній (репродуктивний)	4	Студент володіє початковими знаннями, здатний виконати впра завдання за зразком; орієнтується в термінах, поняттях, визначен самостійне опрацювання навчального матеріалу викликає зн труднощі.
	5	Студент розуміє суть навчальної дисципліни, може дати визнач понять, категорій (однак з окремими помилками); вміє працюва підручником, самостійно опрацьовувати частину навчаль матеріалу; виконує прості вправи і завдання за алгоритмом, але ок висновки є нелогічними та непослідовними.
	6	Студент розуміє основні положення навчального матеріалу, м поверхнево аналізувати явища, робить певні висновки; відповідь м бути правильною, проте недостатньо осмисленою; самостійно відтво більшу частину матеріалу; вміє застосовувати знання під час викон

		вправ і завдань за алгоритмом, послуговуватися додатковими джерелами.
Достатній (алгоритмічно дієвий)	7	Студент правильно і логічно відтворює навчальний матеріал, оперує базовими поняттями, встановлює причинно-наслідкові зв'язки між ними; вміє наводити приклади на підтвердження певних думок, застосовувати теоретичні знання у стандартних ситуаціях; самостійно користуватися додатковими джерелами; правильно використовувати термінологію; складати таблиці, схеми.
	8	Знання студента досить повні, він вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях; вміє аналізувати, робити висновки; відповідь повна, логічна, обґрунтована, однак з окремими неточностями; вміє самостійно працювати, може підготувати доповідь і обґрунтувати її положення.
	9	Студент вільно володіє вивченим матеріалом, застосовує знання у дещо змінених ситуаціях, вміє аналізувати і систематизувати інформацію, робить аналітичні висновки, використовує загальновідомі докази у власній аргументації; чітко тлумачить поняття, категорії; формулює правила; може самостійно опрацьовувати матеріал, виконує прості творчі завдання; має сформовані типові навички.
Високий (творчо-професійний)	10	Студент володіє глибокими і міцними знаннями та використовує їх у нестандартних ситуаціях; може визначати особливості мовних процесів; робить аргументовані висновки; практично оцінює сучасні здобутки науки; самостійно визначає мету власної діяльності; виконує творчі завдання; може сприймати іншу позицію як альтернативну; знає суміжні дисципліни; використовує знання, аналізуючи природні явища, процеси.
	11	Студент володіє узагальненими знаннями з навчальної дисципліни, аргументовано використовує їх у нестандартних ситуаціях; вміє знаходити джерела інформації та аналізувати їх, ставити і розв'язувати проблеми, застосовувати вивчений матеріал для власних аргументованих суджень у практичній діяльності (диспути, круглі столи тощо); спроможний за допомогою викладача підготувати виступ на студентську наукову конференцію; самостійно вивчити матеріал; визначити програму своєї пізнавальної діяльності; оцінювати різноманітні природні явища, процеси.
	12	Студент має системні, дієві знання, виявляє неординарні творчі здібності в навчальній діяльності; використовує широкий арсенал засобів для обґрунтування та доведення своєї думки; розв'язує складні проблемні ситуації та завдання; схильний до системно-наукового аналізу та прогнозу явищ; уміє ставити і розв'язувати проблеми, самостійно здобувати і використовувати інформацію; займається науково-дослідною роботою; логічно та творчо викладає матеріал в усній та письмовій формі; розвиває свої здібності й схильності; використовує різноманітні джерела інформації; моделює ситуації в нестандартних умовах.

Семестровий екзамен (40 балів)

Екзаменаційний білет складається з трьох теоретичних питань.

Питання екзаменаційного білета оцінюються за 12-ти бальною системою відповідно до встановлених критеріїв оцінювання знань здобувачів.

Сумарна оцінка за екзамен розраховується за формулою:

Наприклад, здобувач отримав 10 балів за відповідь на перше запитання, 8 балів за відповідь на 2 запитання та 7 балів за третє питання.

Оцінка за екзамен:

1. (10+8+7)/3=8,3.
2. (8,3*0,05+0,4)*40=33 бали

Загальне оцінювання екзамену:

40-36 балів – «відмінно» (високий рівень);
35-30 балів – «добре» (достатній рівень);
29-24 бали – «задовільно» (середній рівень);
23 бали і менше – «незадовільно» (початковий рівень).

Оцінювання навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до Таблиці відповідності шкал оцінювання навчальних

досягнень здобувачів вищої освіти:

Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти

Рейтингова оцінка з навчальної дисципліни	Оцінка за шкалою ECTS	Рекомендовані системою ECTS статистичні значення (у %)	Екзаменаційна оцінка за національною шкалою
90-100 і більше	A (відмінно)	10	відмінно
82-89	B (дуже добре)	25	добре
75-81	C (добре)	30	
67-74	D (задовільно)	25	задовільно
60-66	E (достатньо)	10	
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)		незадовільно

Самостійна робота

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях, за 12-ю системою оцінювання.

Здобувачі вищої освіти виконують такі різновиди самостійної роботи з дисципліни:

- підготовка до практичних занять;
- виконання завдань, визначених у планах практичних занять;
- опрацювання питань, винесених на самостійне опрацювання;
- виконання вправ і завдань в об'єктно-модульному динамічному середовищі навчання Moodle;
- підготовка презентацій навчального матеріалу;
- систематичні виступи на практичних заняттях;
- участь у роботі малих груп;
- обговорення проблемних ситуацій;
- виконання додаткових індивідуальних завдань;

Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти

Рейтингова оцінка з навчальної дисципліни	Оцінка за шкалою ECTS	Рекомендовані системою ECTS статистичні значення (у %)	Національна залікова оцінка
90-100 і більше	A (відмінно)	10	зараховано
82-89	B (дуже добре)	25	
75-81	C (добре)	30	
67-74	D (задовільно)	25	
60-66	E (достатньо)	10	
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)		не зараховано

Інформаційне та навчально-методичне забезпечення

Рекомендована література

Основна

1. Грибан В.Г. Валеологія: навч. посіб. К.: ЦНЛ, 2005. 256 с.
2. Григус І. М. Нетрадиційні засоби оздоровлення : навчальний посібник. Рівне : НУВГП, 2017. 242 с.
3. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування.: Підручник. К.: Центр учбової літератури, 2016. 336 с.
4. Зубар Н.М.. Руль Ю.В., Булгакова М.К. Фізіологія харчування: практикум. Навч.

посібник. К.:Центр учбової літ-ри, 2016. 208 с.
5. Козак Д.В., Давибіда Н.О. Фізична реабілітація та основи здорового способу життя : навч. посіб. Тернопіль : ТДМУ, 2015. 200 с.
6. Медико-біологічні основи валеології. Навч. посіб. для студентів ВНЗ // Під ред. П.Д.Плахтія. Кам.-Под.: КППДУ, інф.-вид. відділ, 2000. 408 с.
7. Михальський А.В., Жигульова Е.О., Михальська Ю.А. Здоров'язберігаючі технології при роботі з дітьми із особливими освітніми потребами. Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2020. 228 с.
8. Руль Ю.В., Руль Н.Ю. Аліментарна валеологія: навч.посіб. К.: ДП»Вид.дім «Персонал», 2014. 444с.

Додаткова:

1. Герасименко С.Ю., Лукянченко М.І., Жигульова Е.О. Рівень соматичного здоров'я хлопців 16-17 років. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. Випуск 5 К (113)19. С. 113-116.
2. Гордон Н. Артрит и двигательная активность. К.: Олимпийская литература, 1999. 136 с.
3. Гордон Н. Заболевания органов дыхания и двигательная активность. К.: Олимпийская литература, 1999. 128 с.
4. Гордон Н. Инсульт и двигательная активность. К.: Олимпийская литература, 1999. 128 с.
5. Горобей М. П. Загальна теорія здоров'я : навчальний посібник для студентів напряму підготовки 6.010203 «Здоров'я людини» та спеціальностей 227 «Фізична реабілітація», 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / М. П. Горобей, О. В. Осадчий. Чернігів : ЧНТУ, 2017. 210 с. https://zdorovya.stu.cn.ua/wp-content/uploads/%D0%97%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0-%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%E2%80%99%D1%8F.pdf
6. Дінейка Кароліс. Рух, дихання, психофізичне тренування. К.: Здоров'я, 1984. 168 с.
7. Жабокрицька О.В., В.С. Язловецький. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення. Кіровоград, 2002. 196 с.
8. Жигульова Е.О., Герасименко С.Ю. Оздоровчі аспекти фізичної активності у літньому віці. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол.: І.І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2018. Випуск 11. С. 139-144
9. Жигульова Е.О., Хомовська К.О. Camellia Sinensis L. – вигадка чи панацея від хвороб? Актуальні питання фізичної культури, спорту та ерготерапії / Матеріали II Міжнародного науково-спортивного конгресу студентів та молодих вчених, 24-25 квітня 2020 р., Чернівці:ЧНУ імені Юрія Федьковича, 2020. С. 76-78.
10. Жигульова Е. О., Христич Т. М., Герасименко С.Ю. Роль харчування пацієнтів із хронічним панкреатитом на етапі реабілітації. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 6 К(135) 21. С. 89-92.
11. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с. http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_zdor_ta_korr_os/Zagalna_teorija_zdorovia_i_zdorviazberegennja.pdf
12. Зарічнюк І.Р, Жигульова Е.О., Заікін А. В. Гіподинамія як одна із актуальних

причин розвитку шийного остеохондрозу. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation and Recreation): науковий журнал. Рівне: Видавничий дім «Гельветика», 2022. №12. С. 29-36.
13. Корнійчук Н., Гарлінська А., Заблоцька О. Теорія здоров'я, здорового способу життя та нетрадиційні засоби оздоровлення : курс лекцій / уклад. Н. Корнійчук, А. Гарлінська, О. Заблоцька. Житомир, 2022. 181 с. http://eprints.zu.edu.ua/34485/1/%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%86_%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81_%D0%A2%D0%97%D0%97%D0%A1%D0%96%D0%9D%D0%97%D0%9E_2022.pdf
14. Совтисік Д., Жигульова Е., Заікін А., Зданюк В. Розумова працездатність у різні вікові періоди залежно від режиму рухової активності. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол.: Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін]. Кам'янець-Подільський: Видавець Панькова А. С. 2021. Випуск 21. С. 35-38.
15. Чепига М. П., Чепига С. М. Стимуляція здоров'я та інтелекту / [2-ге вид., перероб. і доп.]. К.: Знання, 2006. 347 с.
16. Zhiguleva E. Health of young people as a valuable potential of humanist-oriented society / E. Zhiguleva // Promoting healthy lifestyle: realities and prospects : monographic series. Volume 1; under the editorship of Prof. N. V. Skotna – Drohobych : Posvit, 2016. P. 87-93 p.

Рекомендовані джерела інформації

Корисні ресурси інтернету

Здоров'я жінки	https://med-expert.com.ua/journals/ua/pub activity-uk/zdorove-zhenshchiny-publishir activity-uk/
Загальна теорія здоров'я і здоров'язбереження	http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/k _ta_korr_os/Zagalna_teorija_zdorovia_i_z beregennja.pdf
Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія	http://sportmedicine.uni-sport.edu.ua/
Медична газета «Здоров'я України»	https://health-ua.com/newspaper/med_gaz
Здоров'я чоловіка	https://professional-event.com/ua/izdatelstvo/z muzhchiny

Локація	Згідно з розкладом https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/