

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ  
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Кафедра фізичного виховання

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**  
Декан гуманітарно-педагогічного факультету, доц.  
Інна САВИЦЬКА  
“\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2023 р.



**“СХВАЛЕНО”**  
на засіданні кафедри фізичного виховання  
Протокол № 20 від 30.05.2023 р.  
завідувач кафедри фізичного виховання  
Микола КОСТЕНКО

**“РОЗГЛЯНУТО”**  
Гарант ОПШ  
«Фізична культура і спорт» (ОС «Бакалавр»),  
доцент кафедри фізичного виховання  
Сава БРИНЗАК

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ**

спеціальність \_\_\_\_\_ 017 «Фізична культура і спорт» \_\_\_\_\_  
освітньо-професійна програма \_\_\_\_\_ «Фізична культура і спорт» \_\_\_\_\_  
факультет (ННІ) \_\_\_\_\_ Гуманітарно-педагогічний \_\_\_\_\_

Розробник: професор кафедри фізичного виховання Путров Сергій Юрійович, кандидат педагогічних наук, професор

## 1. Опис навчальної дисципліни

### ВК 1.5 «ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ»

<b>Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень</b>	
Освітній ступінь	<i>бакалавр</i>
Галузь знань	<i>01 Освіта/Педагогіка</i>
Спеціальність	<i>017 «Фізична культура і спорт»</i>
Освітньо-професійна програма	<i>«Фізична культура і спорт»</i>
<b>Характеристика навчальної дисципліни</b>	
Вид	<i>Вибірковий освітній компонент</i>
Загальна кількість годин	<i>120</i>
Кількість кредитів ECTS	<i>4</i>
Кількість змістових модулів	<i>2</i>
Курсовий проект (робота) (за наявності)	<i>Не передбачено</i>
Форма контролю	<i>Екзамен</i>
<b>Показники навчальної дисципліни для денної форми навчання</b>	
	<i>денна форма навчання</i>
Рік підготовки (курс)	<i>Третій (3 курс)</i>
Семестр	<i>5</i>
Лекційні заняття	<i>14</i>
Практичні, семінарські заняття	<i>46</i>
Лабораторні заняття	<i>-</i>
Самостійна робота	<i>60</i>
Індивідуальні завдання	<i>-</i>
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання:	
аудиторних	<i>4 год.</i>
самостійна робота студента	<i>4 год.</i>

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою** дисципліни «Здоров'язбережувальні технології» є забезпечення умов фізичного, психічного, соціального та духовного комфорту, що сприяють продуктивній навчально-пізнавальній та практичній діяльності людини, заснованій на науковій організації праці та культури здорового способу життя особистості.

**Завданням** вивчення дисципліни є:

1. Засвоєння використання здоров'язбережувальних технологій на користь збереження, зміцнення й формування здоров'я.
2. Сформувати здатність аналізувати й проектувати на сучасному рівні організаційно-управлінську та фізкультурно-оздоровчу діяльність.

**Основні результати навчання та набуття компетентності, які вони формують:** уміння узагальнювати базові знання природничих та конкретних біологічних наук в обсязі, необхідному для обґрунтування загальнотеоретичних питань біології

і основ здоров'я людини (об'єктно-предметна область, термінологічний апарат, теорії і концепції, закони і закономірності, методи дослідження, історія розвитку тощо); уміння комбінувати педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології для формування здорового способу життя, розвитку здоров'язбережувальних умінь і навичок; здійснення аналізу структурно-функціональної організації, механізмів регуляції та адаптації організмів; здатність ефективно застосувати професійні знання в практичній діяльності при вирішенні завдань з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей людини, конкретних психолого-педагогічних ситуацій; застосування здоров'язбережувальних технологій, методів профілактики та оздоровлення, розуміння джерел та етапів розвитку, теорії і технології, принципів, засобів та методів, методологічних та педагогічних основ і форм організації занять здоров'язбережувальної спрямованості.

**Інтегральна компетентність:**

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

**Загальні компетентності (ЗК):**

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

**Фахові (спеціальні) компетентності (СК):**

СК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

СК 3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

СК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

**Результати навчання (РН):**

РН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

**3. Програма та структура навчальної дисципліни  
«Здоров'язбережувальні технології»  
повного терміну денної форми навчання**

Назви Змістовних модулів і тем	Кількість годин (денна форма навчання)				
	усього	у тому числі			
		лек.	пр.	інд.	сп.
<b>Змістовний модуль 1. Характеристика сучасних технологій здоров'язбереження</b>					
<b>Тема 1.1</b> Сучасні технології здоров'язбереження: загальна характеристика і систематизація.	11	2	4		5
<b>Тема 1.2.</b> Сучасні технології здоров'язбереження, спрямовані на забезпечення здорового харчування людини.	13	2	6		5
<b>Тема 1.3.</b> Сучасні технології здоров'язбереження, спрямовані на підвищення фізичної активності.	18	2	6		10
<b>Тема 1.4.</b> Сучасні технології здоров'язбереження, спрямовані на покращення психоемоційного стану і покращення психічного здоров'я.	18	2	6		10
Разом за змістовним модулем 1	60	8	22		30
<b>Змістовний модуль 2. Практичні методики застосування здоров'язбереження</b>					
<b>Тема 2.1.</b> Характеристика фізкультурно-оздоровчих методик і систем.	20	2	8		10
<b>Тема 2.2.</b> Інтеграція нетрадиційних засобів і систем фізичних вправ в сфері оздоровчо-рекреаційної фізичної культури різних груп населення.	20	2	8		10
<b>Тема 2.3.</b> Психологічна специфіка професійної діяльності фахівців фізичної культури і спорту в сфері оздоровчого фітнесу.	20	2	8		10
Разом за змістовним модулем 2	60	6	24		30
<b>Всього годин</b>	<b>120</b>	<b>14</b>	<b>46</b>		<b>60</b>

**4. Теми практичних занять**

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
<b>Змістовний модуль 1</b>		
1	Предмет, об'єкти і методи педагогіки здоров'язбереження.	2
2	Розвиток філософських поглядів на проблему здоров'я від стародавніх часів до сучасності.	2
3	Методологічні основи здоров'язбережувальних технологій.	2
4	Здоров'я нації як соціальна й загальнопедагогічна цінність.	2
5	Загальна характеристика і систематизація сучасних технологій здоров'язбереження.	2
6	Технології здоров'язбереження, спрямовані на забезпечення здорового харчування людини.	2
7	Технології здоров'язбереження, спрямовані на підвищення фізичної активності.	2
8	Технології здоров'язбереження спрямовані на покращення психоемоційного стану.	4
9	Технології здоров'язбереження спрямовані на покращення психічного здоров'я.	2

10	Сучасні принципи та засади здорового харчування, новітні підходи щодо забезпечення здорового харчового раціону людей різного віку.	2
<b>Змістовний модуль 2</b>		
11	Проблема фізичної інертності у сучасному світі та шляхи її подолання на основі стимулювання фізичної активності.	2
12	Вікові рівні фізичної активності, рекомендовані ВООЗ.	2
13	Сучасні фітнес-програми у структурі фізкультурно-оздоровчих технологій.	2
14	Сучасні технології, спрямовані на корекцію психоемоційного стану та покращення психічного здоров'я	4
15	Методи подолання стресу в умовах воєнного стану та надзвичайних ситуацій.	2
16	Особливості профілактики серцево-судинних, ожиріння, цукрового діабету і раку з використанням сучасних оздоровчих стратегій.	2
17	Проблеми старіння організму.	2
18	Організація та методика проведення фізкультурно-оздоровчих заходів.	2
19	Методи застосування сучасних технологій здоров'язбереження.	4
20	Сучасні технології, спрямовані на попередження старіння і сприяння активному довголіттю.	2
<b>Всього годин</b>		<b>46</b>

### 5. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
<b>Змістовний модуль 1</b>		
1	Масаж як засіб відновлення працездатності спортсменів.	2
2	Лазня як засіб підвищення працездатності і прискорення відновних процесів після навантажень.	2
3	Гідропроцедури (душі і ванни) як засоби відновлення працездатності спортсменів.	2
4	Сполучення спортивного масажу з лазневими процедурами у спортивній практиці.	2
5	Сполучення спортивного масажу з гідропроцедурами у спортивній практиці.	4
6	Білки і їх значення в організмі людини.	4
7	Жири і їх значення в організмі людини.	4
8	Вуглеводи і їх значення в організмі людини.	4
9	Значення вітамінів для організму людини.	4
10	Значення мінеральних речовин для організму людини.	4
<b>Змістовний модуль 2</b>		
11	Вода і питний режим спортсмена.	4
12	Полівітаміни – фармакологічні засоби відновлення працездатності і профілактики перевтоми у спортсменів.	4
13	Вітаміни – фармакологічні засоби підвищення і відновлення працездатності.	4
14	Лікарські рослини і їх вплив на протікання відновних процесів і підвищення спортивної працездатності.	4
15	Продукти бджільництва – перспективна група фармакологічних препаратів у фізичній культурі та спорті.	4
16	Допінг – важлива проблема у системі підготовки спортсменів.	4
17	Підготувати реферат або презентацію на тему: «Комплексне застосування засобів відновлення працездатності в обраному виді спорту».	4
<b>Всього годин</b>		<b>60</b>

## **6. Контрольні питання, зразки тестів для визначення рівня засвоєння знань студентами**

### **6.1. Контрольні питання**

1. Використання датчиків руху для реєстрації механічних аспектів рухової діяльності.
2. Вимірювання шкірно-жирових складок за допомогою каліпера.
3. Ведення щоденника з метою визначення рухової активності людини.
4. Застосування методів опитування для визначення рухової активності людини протягом доби.
5. Складення анкети для опитування з метою визначення рухової активності людини.
6. Визначення енергетичного рівня тренувальних навантажень у осіб різного віку і рівня фізичного стану.
7. Складення енергетичної характеристики окремих видів фізичних вправ.
8. Оформлення номограми для визначення пульсового режиму при навантаженні конкретної тривалості для осіб з різним рівнем фізичного стану.
9. Складення графіку залежності реакцій організму від показника добової рухової активності.
10. Оцінювання достатності чи недостатності спеціально організованої рухової активності осіб різних вікових груп.
11. Складення таблиці впливів фізіологічних тренувань на осіб різного віку.
12. Складення системи оздоровчих фізкультурних занять.
13. Визначення впливу різних чинників на спеціально організовану оздоровчо-рекреаційну рухову активність людини.
14. Визначення інтенсивності та обсягів навантажень при заняттях оздоровчою ходьбою.
15. Визначення інтенсивності та обсягів навантажень при заняттях оздоровчим бігом.
16. Визначення інтенсивності та обсягів навантажень при заняттях оздоровчим плаванням.
17. Визначення інтенсивності та обсягів навантажень при заняттях аквааеробікою.
18. Розробка програми аквааеробіки з урахуванням рівня фізичного стану.
19. Організація і проведення фізкультурних занять з різних видів аквааеробіки.
20. Розробка програми ходьби на лижах для чоловіків та жінок зрілого віку.
21. Визначення навантажень при роботі на велоергометрі з різними типами пристроїв залежно від рівня фізичного стану.
22. Розробка програми танцювальної аеробіки для жінок з урахуванням рівня фізичного стану.
23. Організація і проведення занять з різних видів оздоровчого фітнесу.
24. Складення тижневої програми оздоровчих тренувань аеробної спрямованості для самостійних занять.
25. Оцінка здоров'я людини на підставі різних позитивних та негативних показників.

26. Вплив основних чинників способу життя на здоров'я людини.
27. Регуляція маси тіла як основа мотивації до активного способу життя.
28. Методика оцінювання норми маси тіла.
29. Еволюційні передумови рухової активності людини.
30. Статеві відмінності в енергозабезпеченні м'язової роботи організму в підлітковому та юнацькому віці.
32. Теорія стомлення та відновлення. Теорія адаптації.
32. Визначення обсягів добової рухової активності з використанням показників маси тіла та коефіцієнту перерахунку залежно від віку та професійної діяльності.
33. Використання тестів для визначення рівня навантажень при заняттях оздоровчою ходьбою.
34. Використання тестів для визначення рівня навантажень при заняттях оздоровчим бігом.
35. Визначення ризиків розвитку серцево-судинних захворювань у осіб зрілого віку, які займаються оздоровчим бігом.
36. Використання тестів для визначення рівня навантажень при заняттях плаванням.
37. Можливість негативних проявів під час оздоровчих занять плаванням.
38. Поняття та особливості сучасної аквааеробіки.
39. Традиційні та оригінальні компоненти аквааеробіки.
40. Компоненти і програми сучасної аквааеробіки.
41. Вимоги до розробки програм тренувань.
42. Дозування навантажень при проведенні фізкультурних занять на велотренажері.
43. Особливості велотренування у природних умовах.
44. Вимоги до розробки методик і програм сучасного оздоровчого фітнесу.
45. Поняття про психічне здоров'я, його основні складові. Основні причини психічного здоров'я людей в сучасних умовах.
46. Основні ознаки психічного здоров'я та благополуччя особистості. Валеологічний аспект психічного здоров'я.
47. Роль емоцій у підтриманні психічного здоров'я особистості.
48. Психоемоційний стрес, його стадії, можливі реакції на стрес. Порушення психічного стану людини при хронічному стресі. Поняття про неврози, характеристика різних видів неврозів.
49. Сутність і техніка медитації як спеціального прийому регуляції нервово-психічних станів людини.
57. Сон та його значення у підтриманні здоров'я. Методи регуляції сну.
58. Сутність поняття «здоров'я» за визначенням ВООЗ, основні складові здоров'я та їх характеристика.
59. Поняття "здоровий спосіб життя" (ЗСЖ), його складові і проблеми формування ЗСЖ.
60. Поняття про культуру здоров'я, її найважливіші складові.
61. Поняття “здоров'язбережувальні технології-” в освіті, їх класифікація.
62. Етапи формування здоров'яорієнтованої поведінки людини шляхом застосування здоров'язміцнювальних (оздоровчих) технологій.

63. Класифікація та характеристика здоров'язміцнювальних (оздоровчих) напрямками впливу на організм людини.

64. Переваги і недоліки існуючих оздоровчих систем, вимоги до розробки нових ефективних оздоровчих систем.

65. Комплексна система підтримання здоров'я М. Амосова. Система оздоровлення Ніші. Оздоровча система Купера.

66. Поняття про здорове харчування, його значення для здоров'я людини.

67. Дванадцять принципів здорового харчування за програмою CINDI.

68. Сучасні підходи до здорового харчування дорослих, рекомендовані ВООЗ з урахуванням новітніх наукових даних.

69. Проблема зниженої фізичної активності (фізичної інертності) у сучасному світі та фактори, які сприяють її значному поширенню.

## 6.2. Зразок варіанту екзаменаційного білету

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ			
ОКР <u>бакалавр</u> спеціальність <u>017</u> «Фізична культура і спорт»	Кафедра <u>фізичного виховання</u>  2023-2024 н. р.	ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № <u>1</u> з дисципліни  <u>Здоров'язбережувальні технології</u>	Затверджую Зав. кафедри  <u>Костенко М.П.</u> <u>20</u> р.
<b>Екзаменаційні запитання</b>			
1. Визначення енергетичного рівня тренувальних навантажень у осіб різного віку і рівня фізичного стану.			
2. Проблема зниженої фізичної активності (фізичної інертності) у сучасному світі та фактори, які сприяють її значному поширенню.			
<b>Тестові завдання</b>			
<b>1. Які принципи здоров'язбереження визначає дисципліна "Здоров'язбережувальні технології"?</b>			
А. Принцип витрати енергії Б. Принцип попередження захворювань В. Принцип комп'ютерної грамотності Г. Принцип імунізації			
<b>2. Як використовується технологія "ергономіка робочого місця" для здоров'я?</b>			
А. Забезпечення правильного розташування меблів та техніки Б. Використання тільки природних матеріалів В. Здійснення фізичних вправ під час робочого процесу Г. Використання тільки екологічно чистих речовин			
<b>3. Які аспекти включає програма здоров'язбереження в харчуванні?</b>			
А. Тільки кількість спожитих калорій Б. Раціональність харчування та режим прийому їжі В. Вживання лише вітамінізованих продуктів Г. Переваження лише рослинної їжі			
<b>4. Як використовується технологія "психологічний комфорт" для збереження здоров'я?</b>			
А. Застосування тільки масажу та фізіотерапії Б. Забезпечення позитивного емоційного стану В. Використання тільки технік медитації Г. Лише відпочинок на природі			



**5. Що включає в себе технологія "профілактика хвороб" у здоров'язберезувальних технологіях?**

- А. Лікування за допомогою трав'яних відварів
- Б. Застосування лише традиційної медицини
- В. Попередження захворювань за допомогою правильного способу життя
- Г. Використання тільки фізичних вправ

**6. Як впливає технологія "гігієна сну" на здоров'я людини?**

- А. Забезпечення чистоти в приміщенні для сну
- Б. Дотримання правильного графіку сну та комфортних умов
- В. Використання тільки оздоровчих ковдр і подушок
- Г. Лише вживання трав'яних чаїв перед сном

**7. Які аспекти включає технологія "активний спосіб життя" для здоров'я?**

- А. Регулярні фізичні навантаження та заняття спортом
- Б. Використання лише екологічно чистих продуктів
- В. Існування тільки на природі
- Г. Застосування тільки альтернативної медицини

**8. Як використовується технологія "екологічна безпека" для збереження здоров'я?**

- А. Використання тільки органічних продуктів
- Б. Зниження викидів шкідливих речовин у навколишнє середовище
- В. Лише застосування трав'яних засобів для лікування
- Г. Ізоляція від усіх зовнішніх факторів

**9. Як впливає технологія "соціальне взаємодії" на підтримання здоров'я?**

- А. Забезпечення відсутності будь-яких контактів з іншими людьми
- Б. Створення сприятливого соціального середовища та взаємодії з оточуючими
- В. Використання тільки електронних засобів зв'язку
- Г. Лише використання соціальних мереж для спілкування

**10. Як використовується технологія "профілактика стресів" для здоров'язбереження?**

- А. Використання тільки медитаційних практик
- Б. Створення комфортних умов праці та відпочинку
- В. Вживання тільки рослинних заспокоюючих препаратів
- Г. Відповіді Б і В

### 6.3. Зразок тестових питань з дисципліни «Здоров'язбережувальні технології»

1. Тривале виконання вправ помірної інтенсивності сприяє розвитку:
  - А. Загальної витривалості;
  - Б. Спеціальної витривалості;
  - В. Гнучкості;
  - Г. Швидкості.
2. Найбільш поширеною й точною формою оцінки обсягів активності є:
  - А. Визначення кількості рухів (локомоцій);
  - Б. Визначення кількості кроків;
  - В. Визначення енергетичних витрат;
  - Г. Визначення рухової активності.
3. Якщо рівень фізичного стану осіб, що займаються спортивними іграми під час оздоровчих занять низький або нижче середнього, рекомендується час заняття розподіляти наступним чином:
  - А. 30% - ігри; 70% - циклічні вправи;
  - Б. 40% - ігри; 60% - циклічні вправи;
  - В. 50% - ігри; 50% - циклічні вправи;
  - Г. 60% - ігри; 40% - циклічні вправи.
4. Основна частина заняття із використанням спортивних ігор триває:
  - А. 15 – 20 хвилин;
  - Б. 20 – 25 хвилин;
  - В. 20 – 30 хвилин;
  - Г. 25 – 30 хвилин.
5. Під час силових тренувань на оздоровчих фітнес заняттях підходить вага, що складає:
  - А. 35% від максимальної;
  - Б. 40% від максимальної;
  - В. 45% від максимальної;
  - Г. 50% від максимальної.
6. При виконанні вправ стретчингу потрібно дотримуватися наступного методичного правила:
  - А. Рухи повинні виконуватися в межах індивідуальної рухливості суглобів;
  - Б. Потрібно копіювати рухи більш гнучкої людини;
  - В. Виконувати рухи з максимальною амплітудою;
  - Г. Виконувати рухи з мінімальною амплітудою.
7. Головне завдання фітнес тренувань у зрілому віці:
  - А. Збереження і зміцнення здоров'я;
  - Б. Підтримка оптимальної життєдіяльності та високої працездатності;
  - В. Збереження і зміцнення здоров'я, підтримка оптимальної життєдіяльності та високої працездатності;
  - Г. Збереження і зміцнення здоров'я, підтримка оптимальної життєдіяльності та високої працездатності впродовж основного періоду трудової діяльності.
8. Для людей похилого віку небажаними є вправи, які вимагають:
  - А. Витривалості;
  - Б. Швидкого, різкого старту;
  - В. Силових здібностей;
  - Г. Координації.
9. Основні завдання використання здоров'язбережувальних технологій в похилому і старшому віці полягають в тому, щоб:
  - А. Сприяти збереженню здоров'я, затримувати і зменшувати інволюційні зміни, сприяти творчому довголіттю;
  - Б. Сприяти збереженню здоров'я, розширювати функціональні можливості організму;
  - В. Сприяти збереженню або відновленню здоров'я, затримувати і зменшувати інволюційні зміни, розширювати функціональні можливості організму, підвищувати працездатність, сприяти творчому довголіттю;
  - Г. Сприяти збереженню або відновленню здоров'я, розширювати функціональні можливості організму, підвищувати працездатність, сприяти творчому довголіттю.
10. Терміновий тренувальний ефект це:
  - А. Зміни, які відбуваються в організмі людини безпосередньо під час виконання фізичних вправ або в найближчий період відпочинку;
  - Б. Зміни, які відбуваються в пізніх фазах відновлення (на другий день після заняття або через декілька днів);
  - В. Зміни в організмі, які відбуваються протягом тривалого періоду оздоровчого тренування внаслідок підсумовування термінових та відставлених ефектів окремих тренувальних занять.
11. Безпечний рівень фізичного здоров'я, який гарантує відсутність захворювань мають лише особи:
  - А. З низьким рівнем фізичного стану;
  - Б. З середнім рівнем фізичного стану;
  - В. З високим рівнем фізичного стану.
  - Г. З низьким станом здоров'я.

12. Тривалість кожної програми фітнес тренувань розраховано:
- А. На 4 тижня;
  - Б. На 6 тижнів;
  - В. На 8 тижнів;
  - Г. На 10 тижнів.
13. Як самостійний вид фітнес тренувань ходьба використовується в основному для осіб:
- А. 3 факторами ризику серцево-судинних захворювань або для людей старшого віку;
  - Б. Похилого віку;
  - В. 3 середнім рівнем фізичного стану;
  - Г. Старшого віку.
14. Підготовча частина фітнес тренування із використанням спортивних ігор триває:
- А. 5 хвилин;
  - Б. 5 -10 хвилин;
  - В. 10 – 15 хвилин.
  - Г. 15 – 20 хвилин.
15. Час заняття, спрямованого на розвиток сили, розподіляється наступним чином:
- А. 15% підготовча частина, 70% основна частина, 15% заключна частина;
  - Б. 20% підготовча частина, 60% основна частина, 20% заключна частина;
  - В. 20% підготовча частина, 70% основна частина, 10% заключна частина;
  - Г. 25% підготовча частина, 50% основна частина, 25% заключна частина.
16. Головний принцип здоров'язбережувальних технологій в перший період зрілого віку:
- А. Різноманітність засобів та невисока інтенсивність фізичних навантажень;
  - Б. Різноманітність засобів та висока інтенсивність фізичних навантажень;
  - В. Невисока інтенсивність фізичних навантажень;
  - Г. Різноманітність засобів.
17. Під час оздоровчого фітнес тренування із особами пенсійного віку необхідно обов'язково дотримуватись наступного правила:
- А. Фізичні вправи не повинні бути суворо дозовані за кількістю повторень;
  - Б. Фізичні вправи не повинні бути суворо дозовані за темпом виконання;
  - В. Фізичні вправи повинні бути суворо дозовані за кількістю повторень, темпом виконання та амплітудою рухів;
  - Г. Фізичні вправи не повинні бути суворо дозовані за темпом виконання та амплітудою рухів.
18. У практиці оздоровчого фітнес тренування використовуються наступні види контролю:
- А. Лікарський, педагогічний;
  - Б. Лікарський, лікарсько – педагогічний;
  - В. Самоконтроль, педагогічний;
  - Г. Лікарський, лікарсько – педагогічний; педагогічний, самоконтроль.
19. Встановлено, що за умови систематичних і раціонально дозованих фізичних навантажень тренувальний ефект починає розвиватися:
- А. Через 2 – 3 заняття;
  - Б. Через 3 – 4 заняття;
  - В. Через 4 – 5 занять;
  - Г. Через 5 – 6 занять.
20. Заняття плаванням рекомендовані всім здоровим особам будь – якого віку, їх позитивний вплив обумовлений:
- А. Формуванням змішаного дихання із затримкою на вдиху;
  - Б. Засвоєнням навиків діафрагмального міжреберного дихання;
  - В. Загартовуючим впливом;
  - Г. Виконанням рухів у горизонтальному положенні, що полегшує навантаження.
21. Оздоровче фітнес тренування спрямоване на розвиток сили складається з наступних етапів:
- А. Підготовчого, основного;
  - Б. Підготовчого, основного, заключного;
  - В. Підготовчого, основного, силового.
22. Головний принцип фітнес тренування в перший період зрілого віку:
- А. Різноманітність засобів, які використовуються;
  - Б. Невисока інтенсивність фізичних навантажень;
  - В. Систематичність занять;
  - Г. Різноманітність засобів, які використовуються, невисока інтенсивність фізичних навантажень.
23. Відставлений тренувальний ефект це:
- А. Зміни, які відбуваються в організмі людини безпосередньо під час виконання фізичних вправ або в найближчий період відпочинку;
  - Б. Зміни в організмі, які відбуваються протягом тривалого періоду оздоровчого тренування внаслідок підсумовування термінових та відставлених ефектів окремих тренувальних занять;
  - В. Зміни, які відбуваються в пізніх фазах відновлення (на другий день після занять або через декілька днів).
24. Кінцевою метою фітнес тренування є:
- А. Досягнення високого рівня фізичного стану та його утримання впродовж тривалого періоду;

- Б. Досягнення середнього рівня фізичного стану та його утримання впродовж тривалого періоду;  
В. Досягнення низького рівня фізичного стану та його утримання впродовж тривалого періоду.
25. Вважається, що найбільш економним диханням при їзді на велосипеді є:  
А. Діафрагмальне;  
Б. Міжреберне;  
В. Діафрагмально – міжреберне.  
Г. Поверхнєве.
26. Заняття атлетичною гімнастикою використовуються переважно для осіб віком:  
А. До 40 років;  
Б. До 35 років;  
В. До 30 років;  
Г. До 25 років.
27. Численні дослідження вчених свідчать, що процес старіння організму може бути істотно сповільнений за допомогою:  
А. Щорічних медичних оглядів;  
Б. Профілактичних щеплень;  
В. Систематичних занять фізичними вправами;  
Г. Щорічних відпусток.
28. Інтенсивність навантаження під час оздоровчих занять плаванням може бути вищою, ніж при виконанні інших циклічних вправ оскільки:  
А. В горизонтальному положенні серце здатне перекачувати на 10 – 20% більше крові, ніж у вертикальному;  
Б. В горизонтальному положенні серце здатне перекачувати на 30% більше крові ніж у вертикальному;  
В. В горизонтальному положенні серце здатне перекачувати на 40% більше крові ніж у вертикальному;  
Г. В горизонтальному положенні серце здатне перекачувати на 50% більше крові ніж у вертикальному.
29. Для досягнення оптимального ефекту й корекції навантажень рекомендується проводити контрольне тестування зі стандартним навантаженням:  
А. Кожен тиждень;  
Б. Кожні 2 тижні;  
В. Кожні 3 тижні;  
Г. Кожні 4 тижні.
30. Вибір засобів тренування, спрямованість оздоровчих фітнес занять, параметри фізичного навантаження визначаються:  
А. Рівнем фізичного стану;  
Б. Рівнем фізичної працездатності;  
В. Рівнем якості життя;  
Г. Рівнем фізичної активності.
31. Найбільшу ефективність мають фітнес заняття на тренажерах в період:  
А. З 10 до 14 годин або з 16 до 18 годин;  
Б. З 10 до 12 годин або з 17 до 19 годин;  
В. З 10 до 14 годин або з 17 до 20 годин;  
Г. З 10 до 12 годин або з 18 до 20 годин.
32. Ознакою доступності навантаження є:  
А. Невелика і приємна втома, незначне потовиділення;  
Б. Відчуття задоволення, незначне потовиділення, тремор рук;  
В. Невелика і приємна втома, відчуття задоволення, незначне потовиділення.  
Г. Запаморочення, значне потовиділення, відчуття незадоволення.
33. Тижневий обсяг раціональної рухової активності учнів коледжів та студентів ЗВО складає:  
А. 21 – 28 годин;  
Б. 14 – 21 годин;  
В. 10 – 14 годин;  
Г. 6 – 10 годин.
34. Вирішальною умовою забезпечення оптимального оздоровчого ефекту при виборі засобів фізичної культури є відповідність величини навантажень:  
А. Функціональним можливостям організму;  
Б. Якості життя;  
В. Фізичної активності;  
Г. Частоті серцевих скорочень.
35. Регламентування навантажень та розробка програм з оздоровчого фітнес тренування відбувається на основі визначення:  
А. Готовності до фізичної праці;  
Б. Фізичного стану та фізичної активності;  
В. Рівню фізичного стану, частоти серцевих скорочень;  
Г. Фізичного стану, готовності до виконання фізичної праці.
36. Обсяг рухової активності людини залежить від:  
А. Фізіологічних та культурних факторів;

- Б. Культурних, соціально – економічних та педагогічних факторів;
  - В. Фізіологічних, педагогічних та культурних факторів;
  - Г. Фізіологічних, соціально – економічних та культурних факторів.
37. Частота (кількість) оздоровчо - тренувальних занять на тиждень пов'язано:
- А. З рівнем фізичного стану;
  - Б. З рівнем фізичного розвитку;
  - В. З показником частоти серцевих скорочень;
  - Г. З максимальною потребою кисню.
38. Значна частина населення страждає від серцево – судинних та інших захворювань саме в цьому віці:
- А. Після 30 років;
  - Б. Після 40 років;
  - В. Після 50 років;
  - Г. Після 55 років.
39. Тривалість оздоровчого фітнес заняття аеробного характеру залежить від:
- А. Інтенсивності (за показниками ЧСС);
  - Б. Систематичності;
  - В. Обсягів фізичної роботи;
  - Г. Фізичної працездатності.
40. Доведено, що найвищий оздоровчий ефект під час оздоровчих фітнес тренувань досягається при використанні:
- А. Вправ аеробного характеру;
  - Б. Вправ анаеробного характеру;
  - В. Вправ аеробно-анаеробного характеру.
41. Яка мета діяльності спорту для всіх?
- А. Створення відповідної продукції чи послуг, а також – забезпечення сприятливого середовища в місцях проживання для активного дозвілля;
  - Б. Забезпечення роботою спеціалістів фізичного виховання;
  - В. Використання спортивних споруд;
  - Г. Виконання наказів і розпоряджень по фізичному вихованню і спорту;
42. Які ознаки властиві спорту для всіх?
- А. Доступна організована рухова активність;
  - Б. Використання у вільний час;
  - В. Групові та/або самостійні заняття;
  - Г. Оздоровча та рекреаційна спрямованість;
43. До чого можуть призвести некеровані, спонтанні заняття спортом?
- А. До втрати спортивної форми;
  - Б. До часткової втрати спортивної форми;
  - В. До спортивної залежності;
  - Г. Можуть нашкодити здоров'ю;
44. Якою може бути рухова активність, що є головним компонентом фізичного виховання?
- А. Комбінаційною;
  - Б. Обов'язковою (тобто регламентується відповідними державними навчальними програмами);
  - В. Добровільною – що проводиться у вільний від навчання час з пасивним чи активним керуванням заняттями;
  - Г. Соціальною;
45. Що включає зміст організованої рухової активності?
- А. Доступні для використання різними категоріями громадян окремі фізичні вправи та їх комплекси;
  - Б. Фізичні вправи аеробної спрямованості;
  - В. Фізичні вправи анаеробної спрямованості;
  - Г. Види спорту чи їх елементи з визначеними обсягом рухової активності та змістом;
46. Яким є рекомендований обсяг організованої рухової активності дорослого населення?
- А. 30 хвилинні заняття 4-6 днів на тиждень;
  - Б. 10 хвилинні заняття 7 днів на тиждень;
  - В. 90 хвилинні заняття 1-2 днів на тиждень ;
  - Г. 120 хвилинні заняття 4-7 днів на тиждень;
47. Очікуваний соціальний ефект від реалізації організованої рухової активності у спорті для всіх можливий?
- А. При спрямованості на фінансову вигоду;
  - Б. При спрямованості на перемогу;
  - В. При спрямованості на результат;
  - Г. При масовому залученню населення до занять;
48. Яка кількість населення займається різними видами рухової активності і спортом в країнах з високим рівнем життя?
- А. В середньому 30%;
  - Б. В середньому 50%;
  - В. В середньому 10%;
  - Г. В середньому 5%;

49. Які форми реалізації спорту для всіх розрізняють в загальній теорії спорту для всіх?
- А. Спортивні програми;
  - Б. Фітнес-програми;
  - В. Рекреаційні програми;
  - Г. Заняття під час трудової діяльності;
50. Яким є один із напрямів розвитку сучасної загальної теорії спорту?
- А. Обґрунтування практичних нормативів;
  - Б. Сприйняття елітними верствами населення;
  - В. Розвиток теорії та технології спорту для всіх;
  - Г. Розвиток спорту в середовищі бідного населення;
51. Що таке Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту?
- А. Система концептуальних ідей і поглядів на роль, організаційну структуру та завдання фізичної культури і спорту в Україні на невизначений період;
  - Б. Система концептуальних ідей і поглядів на роль, організаційну структуру та завдання фізичної культури і спорту в Україні на визначений період;
  - В. Система ідей і поглядів на роль, організаційну структуру та завдання держави;
  - Г. Виконання наказів і розпоряджень по фізичному вихованню і спорту;
52. Що є метою Національної доктрина розвитку фізичної культури і спорту?
- А. Фізичне виховання дітей;
  - Б. Організація і проведення спортивних заходів;
  - В. Фізичне виховання інвалідів;
  - Г. Поетапне формування ефективної моделі розвитку фізичної культури і спорту на демократичних та гуманістичних засадах;
53. Яку ідею покладено в основу Доктрини?
- А. Задоволення потреб кожного громадянина держави у створенні належних умов для занять фізичною культурою і спортом;
  - Б. Задоволення потреб кожного громадянина держави;
  - В. Система підготовки висококласних спортсменів;
  - Г. Система фізичної підготовки обдарованих особистостей;
54. Якими є головні завдання спорту, визначені Доктриною?
- А. Досягненню фізичної та духовної досконалості; людини, виявленню резервних можливостей організму;
  - Б. Вирішення економічних проблем;
  - В. Формуванню патріотичних почуттів у громадян та позитивного міжнародного іміджу держави;
  - Г. Підготовка суперлюдини;
55. Якими є напрями вдосконалення система масових занять спортом серед дітей?
- А. Вдосконалення системи масового залучення дітей до початкових занять спортом,;
  - Б. Вдосконалення відбору найбільш обдарованих спортсменів,;
  - В. Підвищення майстерності на етапах багаторічної підготовки, та проведення міжнародних, всеукраїнських спортивних заходів;
  - Г. Проведення спортивних тренувань за кордоном;
56. Які організації стимулює держава для розвитку стратегічних напрямів розвитку фізичної культури і спорту?
- А. Громадські;
  - Б. Банківські установи;
  - В. Приватні;
  - Г. Державні;
57. Що є метою розвитку дитячо-юнацького та резервного спорту фізичної культури і спорту?
- А. Залучення до спорту обдарованих осіб;
  - Б. Розповсюдження методів національного спорту за кордоном;
  - В. Виявлення необдарованих дітей ;
  - Г. Боротьба з шкідливими звичками ;
58. На вирішення якого завдання спрямовується державна політика у сфері фізичної культури і спорту?
- А. Формування у населення сталих традицій та мотивацій щодо фізичного виховання і масового спорту як важливого чинника забезпечення здорового способу життя;
  - Б. Формування у населення сталих традицій та мотивацій щодо культури вживання алкоголю;
  - В. На державну політику у сфері фізичної культури і спорту;
  - Г. На перемогу у спортивних змаганнях;
59. На вирішення якого завдання спрямовується державна політика у сфері фізичної культури і спорту?
- А. Створення спортивних програм;
  - Б. На розробку фітнес-програми;
  - В. Удосконалення форм залучення різних груп населення до регулярних та повноцінних занять фізичною культурою і спортом;
  - Г. На заняття під час трудової діяльності;

60. На вирішення якого завдання спрямовується державна політика у сфері фізичної культури і спорту?
- А. Обґрунтування практичних нормативів;
  - Б. Сприйняття елітними верствами населення;
  - В. Удосконалення економічних засад, запровадження ефективних моделей кадрового, фінансового, матеріально-технічного, наукового, медичного та інформаційного забезпечення;
  - Г. Розвиток спорту в середовищі бідного населення;

## 7. Методи навчання

Під час викладання дисципліни «Здоров'язбережувальні технології» застосовуються такі методи навчання, як:

### 1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

#### а) За джерелом інформації:

- Словесні: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.

- Наочні: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

#### б) За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

#### в) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові.

#### г) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою.

### 2. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

## 8. Форми контролю

Відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу у Національному університеті біоресурсів і природокористування України», затвердженого вченою радою НУБіП України 26 квітня 2023 року, протокол № 10 видами контролю знань здобувачів вищої освіти є поточний контроль, проміжна та підсумкова атестації.

Поточний контроль з дисципліни здійснюється під час проведення практичних занять, і має на меті перевірку рівня підготовленості здобувачів вищої освіти до виконання конкретної роботи.

Проміжна атестація проводиться після вивчення програмного матеріалу і має визначити рівень знань здобувачів вищої освіти з програмного матеріалу, отриманих під час усіх видів занять і самостійної роботи.

Семестрова атестація (підсумкова) проводиться у формі семестрового екзамену.

Здобувачі вищої освіти зобов'язані складати екзамен відповідно до вимог робочого навчального плану у терміни, передбачені графіком освітнього процесу. Зміст екзамену визначається робочою навчальною програмою дисципліни.

## 9. Розподіл балів, які отримують студенти

Оцінювання знань студента відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національні оцінки згідно з табл. 1 «Положення про екзамен та заліки у НУБіП України» (від 26.04.2023 р. протокол № 10).

Таблиця 1

### Оцінювання знань здобувача вищої освіти

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результатами складання	
	екзаменів	заліків
90-100	відмінно	зараховано
74-89	добре	
60-73	задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано

Засвоєння здобувачем вищої освіти програмного матеріалу змістового модуля вважається успішним, якщо рейтингова оцінка його становить не менше, ніж 60 балів за 100-бальною шкалою.

Для визначення рейтингу здобувача з виконання програми навчальної дисципліни **Рпр.** (до 100 балів), одержаний рейтинг з екзамену (підсумкової атестації, **Рат.**) (до 30 балів) додається до рейтингу студента з навчальної роботи **Рн.р.** (до 70 балів):  $R_{пр.} = R_{н.р.} + R_{ат.}$

Підсумкова оцінка студенту виставляється з урахуванням виконання основних видів діяльності за модулями та складання екзамену (табл. 2):

Таблиця 2

### Розподіл балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни

Види діяльності	К-ть балів
<b>Змістовний модуль 1.</b>	<b>100</b>
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 1	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 2	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 3	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 4	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 5	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 6	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 7	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 8	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 9	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 10	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
<b>Змістовий модуль 2.</b>	<b>100</b>
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 11	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 12	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 13	5



Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 14	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 15	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 16	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 17	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 18	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 19	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 20	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
<b>Всього за види діяльності (Рейтинг навчальної роботи - Рн.р.)</b>	<b>70</b>
<b>Екзамен (Рейтинг підсумкової атестації – Рат.)</b>	<b>30</b>
<b>Рейтингова оцінка навчальної дисципліни – Рн.д.</b>	<b>100</b>

### Політика оцінювання

<b>Політика щодо дедлайнів та перекладання:</b>	Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перекладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
<b>Політика щодо академічної доброчесності:</b>	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
<b>Політика щодо відвідування:</b>	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

## 10. Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни «Здоров'язбережувальні технології»

### 10.1. Критерії оцінювання відповіді студентів на практичних заняттях (оцінюється до 5 балів)

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
5	Студент має глибокі міцні і системні знання з теми, використовує наукову термінологію, вільно володіє понятійним апаратом. Вміє працювати з науковою літературою. Будує відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію. Не допускає помилок в усній формі.
4	Студент має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці, виконує практичну роботу без помилок, але може допустити неточності, окремі помилки в формулюванні відповідей, незначні мовні помилки в наведених прикладах. Студент недостатньо вміє самостійно мислити, не може вийти за межі теми.
3	Студент в цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки.
2	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, має фрагментарні знання з теми. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал. Мова невиразна, обмежена, бідна, словниково-запасне дає змогу оформити ідею.

1	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів, допускаючи при цьому суттєві помилки.
---	--

### *10.2. Критерії оцінювання самостійної роботи (оцінюється до 20 балів)*

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
20	Студент опрацював всі 100% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
17-19	Студент опрацював 90-80% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
14-16	Студент опрацював в 70% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
11-13	Студент опрацював 60% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
8-10	Студент опрацював 50% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
5-7	Студент опрацював 40-30% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
2-4	Студент опрацював 20% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
1	Студент опрацював 10% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.

### *10.3. Критерії оцінювання виконання тестових завдань модульних контрольних робіт (оцінюється до 30)*

Виконання студентами тестових завдань за тематикою змістовного модуля оцінюється в 1 бал за кожний правильний варіант відповіді.

### *10.4. Критерії оцінювання складання студентами екзамену (оцінюється в 30 балів)*

Критерії оцінювання написання студентом відповідей на екзаменаційні запитання. Відповідь на одне екзаменаційне запитання, оцінюється до **10** балів (2 питання по **10** балів):

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	В повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу
7-8	Достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки

5-6	В цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових відповідей, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, без використання необхідної літератури допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки
3-4	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових відповідей, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності
1-2	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів та письмових відповідей, допускаючи при цьому суттєві помилки

Написання тестових завдань, оцінюється до 10 балів. За кожну правильну відповідь на питання, студент отримує 1 бал (10 питань\*1 бал = 10 балів).

## 11. Методичне забезпечення

Методичним забезпеченням навчальної дисципліни «Здоров'язбережувальні технології» є:

- Навчальний план підготовки майбутнього фахівця першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.
- «Положення про екзамени та заліки у Національному університеті біоресурсів і природокористування України» (затверджено Вченою радою НУБіП України від 26.04.2023 р. протокол № 10);
- ця робоча програма;
- завдання для самосійної роботи студентів;
- контрольні питання для поточного і підсумкового контролю;
- слайди, відео фрагменти навчального матеріалу;
- електронні презентації навчального матеріалу.

## 12. Рекомендовані джерела інформації

### Основні:

1. Мелега К.П. Сучасні технології здоров'язбереження: навчальний посібник. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 200 с.
2. Основи здорового способу життя / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега та ін. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2018. 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. Іващук, Л. Ю., Онишкевич С. М. Валеологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2018. 400 с.
5. Міхєєнко О. І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини: навчальний посібник – 2-ге вид., перероб. і допов. Суми : Університетська книга, 2015. 448 с.
6. Оржеховська В. М. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навчально-методичний посібник. Суми: Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2016. 188 с.
7. Методична розробка до практичних занять з дисципліни «Сучасні технології здоров'язбереження» / Укладач: К.П. Мелега. Ужгород, 2021. 48 с.

### Додаткові:

8. Грибан В. Г. Валеологія: підруч. для студ. ВНЗ. К.: Центр учбов. літератури, 2018. 213 с.

9. Валецька Р. О. Основи валеології. Підручник. Луцьк: Волинська книга, 2007. 348 с.
10. 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.
11. Копа В. М. Соціальна валеологія: навч. посіб. Л.: Новий світ - 2000, 2017. 204 с.
12. Ващенко О.М. Виховання у школярів здорового способу життя // Психолого-педагогічні основи гуманізації виховання і навчання: Зб. наук. праць. Рівне: Тетіс, 2020. С. 340 – 341.
13. Оржеховська, В. М. Формування здорового способу життя: стратегія розвитку. Науковий світ. 2008. № 10. С. 28-30.
14. Яременко О. Вакуленко О., Жаліло Л. Формування здорового способу життя: Навчальний посібник. Українсько-канадський проєкт "Молодь за здоров'я", Укр. ін-т соц. досліджень. Київ: [б. и.]. 2000. 232 с.
15. Міхеєнко О.І. Формування культури здоров'я населення як нагальна потреба сучасності.
16. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: зб. наук, праць. Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2010. № 1 (3). С. 82-91.
17. 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.
18. Міхеєнко О.І., Котелевський В.І. Щоденник здоров'я : навч.-метод. посібн. Суми : Університетська книга, 2011. 157 с.
19. Дінейка К. Рух, дихання, психофізичне тренування. К.: Здоров'я, 1988. 176 с.
20. Литвиненко В.А. Основи артпедагогіки: навчально-методичний посібник. Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2014. 146 с.

#### **Інформаційні ресурси в мережі Інтернет:**

21. Лекційний курс з дисципліни «Сучасні технології здоров'язбереження». Сайт електронного навчання УжНУ. URL: <https://e-learn.uzhnu.edu.ua/course/view.php?id=119>
22. Робоча програма дисципліни «Сучасні технології здоров'язбереження» Сайт електронного навчання УжНУ. URL: <https://e-learn.uzhnu.edu.ua/course/view.php?id=119>
23. Перелік питань, тестових завдань до практичних занять з дисципліни Сайт електронного
24. навчання УжНУ. URL: <https://e-learn.uzhnu.edu.ua/course/view.php?id=119>
25. Презентації до тем змістового модуля дисципліни Сайт електронного навчання УжНУ. URL: <https://e-learn.uzhnu.edu.ua/course/view.php?id=119>
26. Принципи здорового харчування. Посібник для поліпшення якості роботи. CINDI Україна: Київ, 2001. URL: [http://journal.ukrcardio.org/cardio\\_archive/PREVENTIVE/preventive1.htm](http://journal.ukrcardio.org/cardio_archive/PREVENTIVE/preventive1.htm)
27. Береговий В. К.. Основи наукової організації здорового харчування // Ефективна економіка. 2011. № 11. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/efek\\_2011\\_11\\_19](http://nbuv.gov.ua/UJRN/efek_2011_11_19)
28. ВООЗ: Здорове харчування. URL: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/ru/>
29. Методичні рекомендації для лікарів загальної практики - сімейної медицини з приводу консультування пацієнтів щодо основних засад здорового харчування. URL: [http://www.moz.gov.ua/docfiles/dod16\\_2013.pdf](http://www.moz.gov.ua/docfiles/dod16_2013.pdf)
30. ВООЗ: Глобальна стратегія фізичної активності і здоров'я. URL: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/ru/>
31. ВООЗ: Здоровий спосіб життя. URL: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/108180/2/EUR\\_ICP\\_LVNG\\_01\\_07\\_02\\_rus.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/108180/2/EUR_ICP_LVNG_01_07_02_rus.pdf)
32. ВООЗ: Глобальні рекомендації з фізичної активності для здоров'я. URL: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/ru/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/ru/)
33. ВООЗ: Молоді та фізично активні. URL: [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0019/215434/e96697r.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0019/215434/e96697r.pdf)
34. Розпорядження Кабінету Міністрів № 653-р від 8 вересня 2016 р. «Про затвердження плану заходів на 2017 рік щодо реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року “Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація”». URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/653-2016-%D1%80>
35. ВООЗ: Психічне здоров'я – стан благополуччя. URL:

[http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/ru/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/ru/)

36. Сайт про здоров'я і здоровий спосіб життя. URL: <http://здоровье.com.ua/>

37. ВООЗ: Неінфекційні захворювання. URL:

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/ru/>

38. ВООЗ: Глобальний план дій ВООЗ з профілактики неінфекційних захворювань і боротьби з ними. URL: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/94384/5/9789244506233\\_rus.pdf?ua=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/94384/5/9789244506233_rus.pdf?ua=1)

39. 18. ВООЗ: Всесвітній атлас профілактики серцево-судинних захворювань і боротьби з ними.

40. URL: [http://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/publications/atlas\\_cvd/ru/](http://www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/atlas_cvd/ru/)

41. ВООЗ: Здорове старіння. URL: <http://www.euro.who.int/ru/health-topics/Life-stages/healthy-ageing>

42. ВООЗ: Всесвітня доповідь про старіння і здоров'я. URL: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186463/10/9789244565049\\_rus.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186463/10/9789244565049_rus.pdf)