

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА**



Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра теорії та методики фізичної культури

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Методологія керування фізичним здоров'ям людини

Освітня програма «Середня освіта (Фізична культура)»

Спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри теорії
та методики фізичної культури
Протокол №1 від 12 серпня 2022 р.

Івано-Франківськ – 2022

1. Загальна інформація
2. Анотація до курсу
3. Мета та цілі курсу
4. Компетентності
5. Результати навчання
6. Організація навчання курсу
7. Система оцінювання курсу
8. Політика курсу
9. Рекомендована література

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Методологія керування фізичним здоров'ям людини
Освітня програма	Середня освіта. Фізична культура
Спеціалізація (за наявності)	
Спеціальність	014 Середня освіта. Фізична культура
Галузь знань	01 Освіта / Педагогіка
Освітній рівень	Другий (магістерський) рівень
Статус дисципліни	За вибором студента
Курс / семестр	2/3
Розподіл за видами занять та годинами навчання (якщо передбачені інші види, додати)	Лекції – 14 год. Практичні заняття – 20 год. Самостійна робота – 56 год.
Мова викладання	українська
Посилання на сайт дистанційного навчання	www.d-learn.pnu.edu.ua

2. Анотація

Предмет «Методологія керування фізичним здоров'ям людини» спрямований на засвоєння студентами сучасних уявлень про здоров'я в цілому і фізичне здоров'я зокрема, усвідомлення його важливості для індивідуального і суспільного життя; ознайомлення з основними факторами, які є складовими фізичного здоров'я, засадами здорового способу життя, методами оцінки рівня фізичного здоров'я; оволодіння навичками: оцінки фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості, резистентності до холодних впливів, розробки індивідуальних режимів рухової активності, раціонів харчування, рекреаційно-оздоровчих й рухово-анімаційних програм; розвитку творчого потенціалу, необхідного для подальшого самонавчання, саморозвитку і самореалізації в умовах сучасного суспільства.

3. Мета та цілі дисципліни

Мета - формування знань і вмінь, необхідних для успішної практичної діяльності вчителя фізичної культури щодо формування фізичного здоров'я в учнівської молоді.

В процесі проведення занять майбутній магістр повинен засвоїти:

- основні поняття, що характеризують фізичне здоров'я людини;
- значення рухової активності у формуванні фізичного здоров'я;

- сучасні методи визначення стану фізичного здоров'я;
- значення природних факторів у формуванні фізичного здоров'я;
- значення харчування у формуванні фізичного здоров'я;

Завдання дисципліни «Методологія керування фізичним здоров'ям людини» полягає у засвоєнні основних понять, що характеризують фізичне здоров'я людини; ознайомлення з різними видами і режимами рухової активності, які впливають на формування фізичного здоров'я; оволодіння сучасними методами оцінки функціональних резервів фізіологічних систем організму, фізичного розвитку, фізичної підготовленості; ознайомлення з можливістю використання природних факторів та характером впливу різних раціонів харчування на фізичне здоров'я.

4.Компетентності

ЗК-3 здатність до саморозвитку, самореалізації, використання творчого потенціалу, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації

ЗК-8 здатність самостійно набувати за допомогою інформаційних технологій і використовувати в практичній діяльності нові знання, у тому числі в нових областях знань, безпосередньо не пов'язаних зі сферою діяльності

ЗК-9 здатність і готовність планувати та здійснювати наукові дослідження у сфері професійної діяльності, розробляти та управляти проектами

ФК-2 здатність застосовувати в педагогічній діяльності актуальні технології, організаційні форми, методи, прийоми і засоби навчання і виховання з метою підвищення якості освітнього процесу з фізичної культури

ФК-8 здатність до формування в учнів (студентів) ключових і предметних компетентностей та здійснення міжпредметних зв'язків

ФК-14 здатність виконувати наукові дослідження, з використанням сучасних інформаційних технологій і застосовувати їх результати для підвищення ефективності педагогічної, рекреаційно-оздоровчої, культурно-просвітницької та організаційно-управлінської діяльності в сфері фізичної культури

ФК-15 здатність користуватися іншомовними інформаційними ресурсами, які знаходяться у відкритому доступі наукометричних баз та використовувати іноземний досвід практичного вирішення актуальних і нестандартних проблем у сфері фізичної культури

Програмні результати навчання

ПРН-8 вмiє застосовувати сучасні методи та технології організації освітньої діяльності, діагностики та оцінювання якості освітнього процесу в сфері фізичної культури та вносити в нього відповідні корективи

ПРН-15 вмiє планувати та проводити наукові дослідження з використанням сучасних інформаційних технологій і застосовувати їх результати для підвищення ефективності професійної діяльності

ПРН-17 вмiє використовувати сучасні інформаційно-комунікаційні технології і засоби масової інформації для вирішення культурно-просвітницьких завдань у фізичній культурі

ПРН-19 вмiє аналізувати інформацію з різних джерел, готувати до публікації тексти професійного змісту державною та іноземною мовами; узагальнювати результати експериментально-дослідницької і аналітичної роботи у вигляді дипломної роботи та інших наукових публікацій; проявляти принциповість і нетерпимість до проявів академічного плагіату;

Структура дисципліни

№	Тема	Результати навчання	Завдання
1	Сучасні уявлення про здоров'я людини	знати: визначення понять «здоров'я», «фізичне здоров'я», «психічне здоров'я», «емоційне здоров'я», «культура здоров'я», сучасні тенденції розвитку науки про фізичне здоров'я. розуміти: вплив значення фізичного здоров'я для індивідуального і суспільного життя.	1. Розкрити зміст понять категорії «здоров'я» (глосарій)
2	Фактори, що визначають фізичне здоров'я людини	знати: поняття «фізичного здоров'я» та його складових; напрямки використання засобів і методів фізичної культури для удосконалення фізичного здоров'я. вміти: використовувати соматометричні й функціональні показники для оцінки фізичного здоров'я.	1. Розкрити особливості застосування різних факторів для покращення фізичного здоров'я (глосарій) 2. Ознайомитися з Інтернет-ресурсами з проблеми фізичного здоров'я 3. Пройти тестові завдання
3	Функціональні резерви організму і фізичне здоров'я людини	знати: особливості прояву функціональних резервів, дихальної, серцево-судинної, м'язової систем; основні методи визначення фізіологічних показників діяльності кардіореспіраторної і м'язової систем. вміти: використовувати відповідні методи та критерії для оцінки резервних властивостей фізіологічних систем.	1. Ознайомитися з методами оцінки функціональних резервів організму. 2. Визначити фізіологічні показники діяльності дихальної, серцево-судинної і м'язової систем і на їх основі встановити рівень резервних можливостей. 3. Пройти тестові завдання.
4	Вплив рухової активності на формування фізичного здоров'я людини	знати: вікові норми добової рухової активності та методи її визначення; вплив гіпокінезії і гіподинамії на організм людини. вміти: застосовувати методи визначення добової рухової активності та здійснювати її моделювання з урахуванням віку, статті і рівня функціональних резервів організму.	1. Ознайомитися з віковими нормами добової рухової активності для школярів різного віку та методами її визначення. 2. Пройти тестові завдання.
5	Вплив харчування на формування фізичного здоров'я	знати: статево-вікові норми щодо потреби організму в білках, жирах, вуглеводах, мінеральних речовинах, вітамінах, воді; визначення поняття «раціональне харчування»; особливості витрат енергії під	1. Ознайомитися з віковими нормами в споживанні різних складових харчового раціону.

		час різних видів рухової активності та вплив харчування на процеси росту і розвитку організму, диференціацію його функцій. нетрадиційні види харчування вміти: здійснювати аналіз харчового раціону та моделювати його з урахуванням віку, рівня рухової активності, пори року, кліматичних умов.	2. Завдання на практичне заняття: скласти індивідуальний харчовий раціон.»
6	Вплив природних факторів на формування фізичного здоров'я	знати: основні природні фактори, які мають вплив на фізичне здоров'я людини; фізіологічні механізми, принципи й режими загартування з використанням повітряних, водних процедур та ультрафіолетового опромінення. вміти: моделювати режими загартування природними факторами з урахуванням віку, рівня резистентності організму до їх впливу, пори року.	1. Розкрити зміст понять теми (глосарій) 2. Ознайомитися з вимогами щодо розробки режимів загартування за допомогою природних факторів (повітря, вода, ультрафіолет). 3. Пройти тестові завдання.
7.	Сучасні шляхи здоров'язбереження. Чинники професійного здоров'я вчителя.	знати: Сучасні здоров'язбережувальні технології. Українські народні традиції у здоров'язбереженні. Методи профілактики шкідливих звичок. Чинники професійного здоров'я вчителя вміти: на практиці застосовувати здоров'язбережувальні технології.	1. Розкрити суть здоров'язбережувальних сучасних технологій.

Система оцінювання курсу

Система оцінювання знань, вмінь та навичок студентів передбачає виставлення оцінок за усіма формами проведення занять.

Перевірка та оцінювання знань студентів може проводитися у наступних формах:

- 1) оцінювання роботи студентів під час практичних (семінарських) занять;
- 2) проведення контрольної роботи;
- 3) оцінка самостійної роботи

Загальна оцінка з дисципліни (модулю) визначається як сукупність балів, що студент отримує за поточний контроль, самостійну роботу (50%) і 50 % за екзамен

Порядок поточного оцінювання знань студентів

Поточне оцінювання здійснюється під час проведення практичних (семінарських) занять і має на меті перевірку рівня підготовки студентів до встановлених завдань. Зокрема, поточному контролю підлягають:

- 1) активність та результативність роботи студента протягом семестру у вивченні програмного матеріалу дисципліни; відвідування занять;
- 2) виконання тестового завдання зі змістовного модулю.

Контроль систематичності виконання самостійної роботи та активності на практичних (семінарських) заняттях.

Оцінювання здійснюється за наступними критеріями:

- 1) ступінь засвоєння матеріалу дисципліни;

- 2) ознайомлення з основною та додатковою літературою;
- 3) логіка, стиль виклад матеріалу в письмових роботах та усному виступі, вміння обґрунтовувати свою позицію, здійснювати узагальнення інформації та робити висновки;

Відповідь студента **на практичному занятті** оцінюється за 100-бальною системою:

90-100 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.

80-89 (В) бали – Студент при відповіді на питання виявив повне знання програмного матеріалу, успішно порівнює та викладає теоретичний матеріал послідовно й конкретизує його. Вміє наводити окремі власні приклади та підтвердження певних думок, робить висновки, але допускає незначні помилки.

70-79 (С) Студент уміло володіє теоретико-методичним матеріалом навчальної програми, вміє наводити окремі власні приклади на підтвердження певних думок. Допускає помилки і робить не чітко висновки.

60-69 (Д) -Студент при відповіді на питання виявив повні знання основного програмного матеріалу в обсязі, що необхідний для подальшого навчання і роботи. Допускає значні помилки.

50-59 (Е) -Студент задовольняє мінімальним вимогам, розкриває близько половини навчального матеріалу, з допомогою викладача або підручника (конспекту) відтворює програмний матеріал. Допускає значні помилки.

Менше 50 балів – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

Оцінювання знань при тестовому контролі на практичних заняттях і контрольній роботі: Відмінно ("5") - Студент правильно відповів на 90-100 % тестів; добре (В)-80-89%; добре (С) 70-79%; задовільно (Д) -60-69%; задовільно (Е) - 50-59%; незадовільно 0-49%.

Матеріал для самостійної роботи студентів, який передбачений в темі практичного заняття одночасно із аудиторною роботою, оцінюється під час поточного контролю теми на відповідному аудиторному занятті або під час контролю самостійної роботи.

Оцінювання контрольної роботи. Під час перевірки контрольної роботи викладач

особливу увагу буде звертати на те, як студент розуміє зміст навчальної дисципліни „**Методологія керуванням фізичним здоров'ям людини**», його здатність пов'язати категорії і теорії навчальної дисципліни з реаліями конкретного стану здоров'я в Україні, а також вміння систематизувати матеріал та чітко викладати власні думки. Серед зазначених критеріїв оцінювання найбільш важливим є здатність до практичного

застосування знань в конкретних ситуаціях.

Перевіряючи контрольні роботи, викладач звертатиме увагу на такі параметри:

- ґрунтовність відповіді за поставленні запитання, яка свідчить про рівень опанування теоретичним матеріалом;
- розуміння категорій навчальної дисципліни, що позначається у власному викладенні матеріалу, а не в переписуванні підручника, а також у доречно дібраних прикладах з діяльності туристично-оздоровчих закладів;
- уміння коментувати наведені ілюстрації або реальні документи;
- оформлення роботи (структура, заголовки, посилання, тощо)

Оцінка

- **«відмінно» (А):** студент має глибокі міцні і системні знання з матеріалу змістового модулю, вільно володіє понятійним апаратом. Вміє застосовувати здобуті теоретичні знання для дослідження при певній патології з урахуванням об'єктивних та суб'єктивних даних

- **добре (В):** студент має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці, але може допустити неточності, окремі помилки в формулюванні відповідей

- **добре (С):** студент знає програмний матеріал повністю, має практичні навички функціональної діагностики, але недостатньо вміє самостійно інтерпретувати результати дослідження.

- **Задовільно (Д):** студент знає основні теми змістового модулю, має уявлення про методи діагностики та методики їх застосування, але його знання мають загальний характер

- **Задовільно (Е):** студент має прогалини в теоретичних знаннях та практичних вміннях. Замість чіткого термінологічного визначення пояснює матеріал на побутовому рівні.

- **Незадовільно:** студент має фрагментарні знання з матеріалу змістового модулю. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал. Практичні навички на рівні розпізнавання.

Підсумковий контроль (екзамен) знань студентів

Підсумковий контроль здійснюється та оцінюється за двома складовими: теоретичне завдання (3 питання) та практичне завдання (1 питання). Підсумковий контроль проводиться у письмовій формі після того як розглянуто увесь теоретичний матеріал та виконані практичні (семінарські) завдання.

Критерії оцінювання знань, умінь і навичок студентів з навчальної дисципліни при підсумковому контролі :

“відмінно” «А»(90-100) – студент демонструє повні і глибокі знання навчального матеріалу, достовірний рівень розвитку умінь та навичок, правильне й обґрунтоване формулювання практичних висновків, уміння приймати необхідні рішення в нестандартних ситуаціях, вільне володіння науковими термінами, аналізує причинно-наслідкові зв'язки;

«дуже добре», «В» (80-89) - Студент при відповіді на питання виявив повне знання програмного матеріалу, успішно порівнює та викладає теоретичний матеріал послідовно й

конкретизує його. Вміє наводити окремі власні приклади та підтвердження певних думок, робить висновки, але допускає незначні помилки.

«добре» «С» (70-79) - Студент уміло володіє теоретико-методичним матеріалом навчальної програми, вміє наводити окремі власні приклади на підтвердження певних думок. Допускає помилки і робить не чітко висновки.

задовільно D (60-69) -Студент при відповіді на питання виявив повні знання основного програмного матеріалу в обсязі, що необхідний для подальшого навчання і роботи. Допускає значні помилки.

“задовільно” E (50-59) – студент володіє більшою частиною фактичного матеріалу, але викладає його не досить послідовно і логічно, допускає істотні пропуски у відповіді, не завжди вміє інтегровано застосувати набуті знання для аналізу конкретних ситуацій, нечітко, а інколи й невірно формулює основні теоретичні положення та причинно-наслідкові зв'язки;

“незадовільно”(менше 50)– студент не володіє достатнім рівнем необхідних знань, умінь, навичок, науковими термінами.

Екзаменаційна оцінка виставляється за 100-бальною шкалою і її внесок становить 50% від загальної кількості балів. Отже, навчальні досягнення студента протягом семестру становлять 50% і екзаменаційна оцінка – 50 % в загальній сумі балів.

На підсумковий контроль (екзамен) відведено 50 балів.

Накопичування балів під час вивчення дисципліни	
Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів
Практичне заняття/семінарське/лабораторне	30
Контроль самостійної роботи	5
Контрольна робота	10
Додатковий результат (реферат)	5
Екзамен	50
Всього	100

Максимальна кількість балів , які студент може набрати – 100.

Оцінка з дисципліни, яка завершується семестровим екзаменом, визначається, як сума балів за поточну навчальну діяльність (максимально 50 балів) та екзаменаційна оцінка (максимально 50 балів)

Бали з дисципліни для студентів, які успішно виконали програму, конвертуються у традиційну шкалу за абсолютними критеріями (**національна та ECTS**):

Від 90 до 100 балів – **відмінно (A)**;

Від 80 до 89 балів – **добре (B)**;

Від 70 до 79 балів – **добре (C)**

Від 60 до 69 бал. – **задовільно (D)**;

50-59 бал.- **задов. (E)**

26-49 бал. -**незадов. (FX) з правом перездачі**

0-25 бал – **незадов. (F) з проходженням повторного курсу.**

Політика курсу	
Академічна доброчесність	<p>Дотримання академічної доброчесності засновується на низці положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Кодекс честі Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» ➤ Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі студентів Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». ➤ Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. ➤ Положення про запобігання академічному плагіату у Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. ➤ Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”. ➤ Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності””. <p>Ознайомитися з цими положеннями та документами можна за посиланням: https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/</p>
Пропуски занять (відпрацювання)	<p>Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) (див. стор. 4.).</p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p> <p>Пропущені практичні заняття як з поважної, так і без поважної причини, відпрацьовуються в обов’язковому порядку згідно встановленого графіка відробок і консультацій, що затверджується перед початком семестру на кафедрі.</p> <p>Пропущене заняття вважається відпрацьованим, коли студент виконав усі передбачені форми роботи.</p> <p>Якщо студент пропустив велику кількість занять через хворобу, участь у змаганнях, наукових конференціях тощо, можливе відпрацювання за індивідуальним графіком.</p>
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	<p>У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, оцінка за завдання - «незадовільно», відповідно до «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника” (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 4-5.</p> <p>Ознайомитися із положенням можна за посиланням:</p>

	https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/
Невідповідна поведінка під час заняття	Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» «Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти» - ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/
Додаткові бали	Отримання додаткових балів за дисципліною можливе в разі виконання індивідуальних завдань, попередньо узгоджених з викладачем. Також за рішенням кафедри теорії та методики фізичної культури студентам, які брали участь у науково-дослідній роботі (роботі конференцій, студентських наукових гуртків та проблемних груп, підготовці публікацій), а також були учасниками олімпіад, конкурсів, можуть присуджуватися додаткові бали «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника » (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 3.
Неформальна освіта	Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «Положенням про порядок зарахування результатів неформальної освіти у Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора №819 від 29.11.2019) - https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/

Література

Основна

1. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
2. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування: підручник. К.: Центр учбової літератури, 2010. 336 с.
3. 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.
4. Основи екології та профілактична медицина: підручник / Д.О. Ластков, І.В. Сергета, О.В. Швидкий, А.Ю. Сергієнко, О.Д. Нужна, Т.В. Міхайлова, Т.А. Вихованець, О.О. Лаврік. — К.: ВСВ “Медицина”, 2017. — 472 с.
5. Фізична активність і якість життя людини [текст]: зб. тез доп. V Міжнар. наук.-практ. конф. (8–10 черв. 2021 р.)/уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2021. – 68 с
6. Павлоцька Л.Ф., Дуденко Н.В., Левігін Є.Я. Фізіологія харчування: підручник. Суми: Університетська книга, 2011. 473 с.
7. Носко М.О. Формування здорового способу життя : навчальний посібник [Текст] / М.О.

Носко, С.В. Грищенко, Ю.М. Носко. – К. : МП «Леся», 2013. – 160 с.

Допоміжна

8.Футорний С.М. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Сергій Михайлович Футорний; НУФВСУ. Київ, 2015. 45 с.

9.Гринчук А., Чехівська Ю. Застосування інноваційних технологій як засобу підвищення мотивації студентів до занять фізичним вихованням. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка*. Мелітополь, 2018. №1. С. 145 – 150.

10.Лазоренко С. А. Рівень рухової активності учнівської молоді вищих навчальних закладів Сумщини. *Слобожанський науково – спортивний вісник*. Харківська державна академія фізичної культури. Харків:ХДАФК, 2013. №4 (27). С. 34 – 38.

11. Полька Н.С., Бердник О.В Сучасні підходи до оцінки стану здоров'я в гігієні дитинства. *Журнал Національної академії медичних наук України*. 2013. Т. 19, № 2. С. 226-235.

12.Цимбалюк Сергій. Сучасні підходи до характеристики терміна «здоров'я». Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. 2016. № 4 (36). С.88-93.

13. Свістельник Ірина. Здоровий спосіб життя: анот. бібліогр. показчик друкованих видань трьома мовами. К.: Кондор, 2011. 270с.

14.Дутчак М., Баженков Є.Теоретичний аналіз дефініції «оздоровчо-рекреаційна рухова активність». *Спортивна наука України*. Львів, 2015. N 5 (69). С. 56-63.

15. Томенко О.А. Міжнародний досвід організації проектів та програм зі здоров'язбереження і рухової активності різних груп населення. *Спортивна наука України*. 2014. № 3. С. 12–17.

16.Хімч І.Ю Дефіцит рухової активності як фактор погіршення здоров'я, зниження розумової і фізичної працездатності студентів вузів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2012. № 08.С.43-47.

17.Методики формування здорового способу життя : конспект лекцій / укладачі: Н. В. Коляда, С. М. Король, С. А. Король. – Суми : Сумський державний університет, 2021. – 183 с.

Роботи у Віснику Прикарпатського університету. Серія: «Фізична культура».

18. Фединак Н. В. Вплив плавання і стретчингу на біологічний вік людини / Н. В. Фединак, Б. М. Мицкан, П. Островський // *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. - 2014. - Вип.

20. - С. 65-71. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpnu_fiz_kult_2014_20_1

19. Ріпак МО. Ріпак ІМ. Особливості рухової активності жінок. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019 Берез 26; 33: 72 – 78

Нормативні документи

20.Указ Президента України № 300/2021 від 21.07.2021 Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація".

Інформаційні ресурси

21.Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я. URL: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979>

ukr.pdf?sequence=25&isAllowed=y.

22.Рекомендації Всесвітньої Організації охорони здоров'я щодо фізичної активності для здоров'я. URL: <http://clinic.gov.ua/?p=1647>.

23. Основи здоров'язбережної компетентності: курс підготовки вчителів. URL: <http://multycourse.com.ua/ua/page/18/40#1>.

24. Коробейніков Г., Приступа Є., Коробейнікова Л, Бріскін Ю., 2013. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті: монографія. Л.: ЛДУФК. [online] Доступно: <<http://repository.ldufk.edu.ua/.../Г.%20Коробейніков%2С%20Є.%20Приступа%2С%20Л.%..>>.

25.Сергієнко В.М. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання. Монографія. Суми: Сум. держ. ун-т, 2015. [online] Доступно: <<http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/44637>>

26.Нестерова С.Ю. Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій. Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту [Електронний ресурс] / С. Ю. Нестерова. – Вінниця: ВДПУ, 2014. –126с. Режим доступу: https://library.-vspu.edu.ua/akredit/kaf_/nesterova1.pdf.

10.Контактна інформація

Кафедра	Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту м.Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57 каб. 407 тел. (0342) 59-60-12 ktmfks@pnu.edu.ua
Викладач	Остап'як Доктор медичних наук,
Контактна інформація викладача	+380965782295

Викладач

доктор медичних наук, професор Остап'як Зіновій Миколайович