

РОБОЧА ПРОГРАМА
навчальної дисципліни

**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
ТА ОСОБИСТЕ ЗДОРОВ'Я»**

Затверджено на засіданні Вченої ради
Протокол № 1 від 28.08.2025 р.

Запоріжжя 2025



УКЛАДАЧ(І):

1 Трубіцин Сергій Віталійович, викладач

УЗГОДЖЕНО:

Керівник департаменту
управління якістю освіти
та акредитації

Костянтин МОЙСЕЄНКО

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Голова Вченої ради

Олександр ПОВАЖНИЙ

1 ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Опис курсу. Обов'язкова дисципліна «Фізичне виховання та особисте здоров'я» є ключовим елементом сучасної освітньої підготовки, оскільки формує у здобувачів компетентності, необхідні для підтримання фізичного і психічного благополуччя в умовах зростаючих навантажень та цифровізації життя. Її актуальність зумовлена глобальними тенденціями зниження рухової активності, що безпосередньо впливає на працездатність, когнітивні функції та загальну якість життя. У межах дисципліни студенти отримують науково обґрунтовані знання про механізми функціонування організму, принципи формування здорових звичок та профілактику поширених захворювань.


Особлива увага приділяється формуванню здатності використовувати різні види й форми рухової активності для активного відпочинку, регуляції психоемоційного стану та ведення здорового способу життя. Здобувачі опановують навички добору ефективних вправ залежно від індивідуальних цілей і потреб, а також освоюють методики самоконтролю й оцінювання власного фізичного стану. Дисципліна спрямована на розвиток стійкої мотивації до систематичних занять фізичною культурою, що є важливою умовою професійної успішності та довголіття.

Вимоги:

- базові знання з анатомії людини та (в разі вивчення) валеології в обсязі програми загальноосвітньої школи;
- знання та навички щодо здійснення безпечної поведінки в побутовій та навчальній діяльності;
- розуміння необхідності підготовки до виконання фізичної рухової активності.

Результати навчання:

- здатність використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя;
- уміти аналізувати чинники, що впливають на фізичну та розумову працездатність, оцінювати стан здоров'я й адаптаційні можливості організму та обґрунтовувати методи їх оптимізації засобами фізичного виховання;
- застосовувати різні форми й засоби фізичної культури у навчальній, професійній, сімейній та оздоровчій діяльності, зокрема для підвищення працездатності, профілактики перевтоми та гармонізації способу життя;
- організовувати та забезпечувати безпечні та гігієнічно обґрунтовані умови для занять фізичними вправами, спортивними іграми, туризмом і оздоровчими практиками, включаючи підбір



екіпірування, дотримання вимог до спортивних споруд і раціональне планування фізичного навантаження;

- опанувати і використовувати методики формування здорового способу життя, технології оздоровчого харчування, системи загартування та сучасні оздоровчі рухові практики (Пілатеса, Амосова, Бодіфлекс тощо) для підтримання фізичного, психічного та соціального благополуччя.

- розробляти та впроваджувати індивідуальні й групові програми активного відпочинку, туристичної діяльності, регуляції стресу та підвищення адаптивності організму, враховуючи біоритмологічні особливості людини та різні вікові потреби.

Організація курсу, форми та методи навчання.

- Освітній процес будується як комбінація лекцій та самостійного вивчення навчального матеріалу на платформі Moodle – з одного боку, та виконання практичних занять з відпрацювання застосовувати підходи та техніки до фізичної активності, рекреації, здорового харчування тощо;

- Відвідування лекційних занять є бажаним, однак не обов'язковим; від студентів, очікується бажання поставити питання з незрозумілого матеріалу або під час лекцій та практичних занять, в т.ч. з техніки виконання окремих форм рухової активності; це доступно і в рамках позааудиторного навчання з використанням передбачених каналів комунікації (MS Teams, корпоративна електронна пошта);

- від студента потребується виконати модульну контрольну роботу у терміни, встановлені у розділі «Розподіл балів за контрольними точками та графік їх виконання» та індивідуальні завдання у вигляді відеозаписів або онлайн-трансляцій рухової активності певного типу;

- з урахуванням поточної ситуації від учасників освітнього процесу очікується виконання вимог безпеки при сигналі «Повітряна тривога», санкції за залишення заняття або неявку на заняття не застосовуються.

- опціонально доступні індивідуальні та групові консультації.

Мова освітнього процесу: українська.



2 НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

Тема 1 **Методика підвищення працездатності студентів засобами фізичного виховання.** Загальна характеристика працездатності та її види. Чинники, що обумовлюють фізичну і розумову працездатність. Втома. Адаптаційні можливості організму. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання. Методика підвищення працездатності.

Тема 2 **Фізична культура в науковій організації праці.** Фізична культура в системі раціональної організації праці. Місце й особливості різноманітних форм фізичної культури в системі наукової організації праці. Фізична культура безпосередньо у процесі праці та у позаробочий час. Взаємозв'язки виробничої і суміжних форм фізичної культури.

Тема 3 **Основи фізичного виховання в сім'ї.** Рухова активність сім'ї. Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей. Біологічні особливості організму дітей і методика занять фізичними вправами. Особливості рухової діяльності та методика занять з літніми людьми.

Тема 4 **Основи професійно-прикладної фізичної підготовки.** Визначення поняття професійно-прикладної фізичної підготовки. Завдання та засоби професійно-прикладної фізичної підготовки. Методика самостійного освоєння окремих елементів професійно-прикладної фізичної підготовки.

Тема 5 . Гігієна основних систем фізичних вправ. Гігієна фізичної культури й спорту і її основні завдання. Загальні гігієнічні вимоги до спортивного одягу й взуття. Основні гігієнічні вимоги до спортивного екіпірування. Гігієнічне забезпечення занять гімнастикою. Гігієнічне забезпечення занять легкою атлетикою. Гігієнічне забезпечення занять спортивними іграми. Гігієнічні вимоги до спортивних споруд.

Тема 6 **Оздоровчо-прикладне значення туризму. Види туризму.** Класифікація видів туризму. Рекреаційний туризм. Спортивний туризм. Основні форми туристичної роботи. Фізична підготовка туриста. Організація туристичного походу.

Тема 7 **Поняття про здоров'я і аналіз його критеріїв.** Поняття здоров'я за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) та інших інституцій. Фізичне, психічне, духовне, соціальне здоров'я. Стан здоров'я, стан хвороби, 3-й стан. Культура здоров'я,



безпеку життєдіяльності. Показники здоров'я людини й та тривалості життя у світі, в Україні, в регіоні.

Тема 8 Загартовування. Поняття загартовування та його основне значення. Основні принципи загартовування. Загартовування повітрям. Біологічна дія сонця. Загартовування водою. Загартовування ходінням босоніж.

Тема 9 Біоритми. Поняття «біоритми» та «гомеостаз». Зв'язок факторів зовнішнього середовища з формуванням біоритмів. Види біоритмів. Механізми формування біоритмів. Циркадійні біоритми. Біоритмологічні типи. Сезонні біоритми. Зв'язок між біоритмами і працездатністю людини. Біологічний годинник.


Тема 10 Раціональне харчування. Раціональне харчування. Харчові речовини. Білки. Жири. Вуглеводи. Водний і мінеральний обмін. Вітаміни. Вегетаріанство. Голодування.

Тема 11 Емоції і здоров'я. Історичний нарис про стрес. Стадії розвитку стресової реакції. Стресогенні фактори. Конструктивний і деструктивний стрес. Захворювання, пов'язані зі стресом. Основні методи подолання стресу. Релаксація. Концентрація як метод боротьби зі стресом. Ауторегуляція подиху. Аутотренінг.

Тема 12 Теоретичні засади формування здорового способу життя. Здоровий спосіб життя та його критерії (рівень життя, якість та стиль життя). Складові здорового способу життя. Зміст діяльності щодо формування здорового способу життя. Передумови покращення здоров'я. Напрями формування здорового способу життя. Класифікація сучасних оздоровчих технологій.

Тема 13 Основні оздоровчі системи фізичного розвитку. Унікальна система Джозефа Пілатеса. Системи Амосова: «Режим здоров'я» та —1000 рухів. Система «Бодіфлекс». Методика оздоровчих занять бігом за Артуром Лідьярдом. Профілактико-відновна гімнастика Ф.Т. Ткачова.

Тема 14 Технології оздоровчого харчування. Програми здоров'я Ханса Моля. Методика оздоровчого харчування Мішеля Монтиньяка. Роздільне харчування і здоров'я. Система американських дієтологів Джеймса і Пітера Д'адамо.



Тема 15 **Оздоровчі методики загартування.** Методика А. Залманова. Методика С. Кнейппа. Методика загартування П. Іванова. Нетрадиційні системи загартування.

3 ОБСЯГ І СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ

3.1 Розподіл обсягу дисципліни за видами навчальних занять та темами

Для варіанту обсягу дисципліни 4,0 кредити

№ з/п	Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
		Усього	в т.ч.			
			Л	П (С)	Лаб	СРС
Змістовий модуль 1						
1.	Методика підвищення працездатності студентів засобами фізичного виховання	10	2	4	–	4
2.	Фізична культура в науковій організації праці	8	1	2	–	5
3.	Основи фізичного виховання в сім'ї	7	1	2	–	4
4.	Основи професійно-прикладної фізичної підготовки	9	2	2	–	5
5.	Гігієна основних систем фізичних вправ	9	1	2	–	6
6.	Оздоровчо-прикладне значення туризму. Види туризму	7	1	2	–	4
Змістовий модуль 2						
7.	Поняття про здоров'я і аналіз його критеріїв	8	1	2	–	5
8.	Загартовування	7	1	2	–	4
9.	Біоритми	7	1	2	–	4
10.	Раціональне харчування	8	1	2	–	5
11.	Емоції і здоров'я	7	1	2	–	4
12.	Теоретичні засади формування здорового способу життя	8	1	2	–	5
13.	Основні оздоровчі системи фізичного розвитку	10	1	4	–	5
14.	Технології оздоровчого харчування	8	1	2	–	5
15.	Оздоровчі методики загартування	7	1	2	–	4
Усього годин		120	17	34	0	69

Тут і далі: Л – лекції, П (С) – практичні (семінарські) заняття, Лаб – лабораторні заняття, СРС – самостійна робота студентів.

Для варіанту обсягу дисципліни 3,0 кредити

№ з/п	Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
		Усього	В т.ч.			
			Л	П (С)	Лаб	СРС
Змістовий модуль 1						
1.	Методика підвищення працездатності студентів засобами фізичного виховання	8	–	4	–	4
2.	Фізична культура в науковій організації праці	7	–	2	–	5
3.	Основи професійно-прикладної фізичної підготовки	8	–	4	–	4
4.	Гігієна основних систем фізичних вправ	8	–	4	–	4
5.	Оздоровчо-прикладне значення туризму. Види туризму	7	–	2	–	5
Змістовий модуль 2						
6.	Поняття про здоров'я і аналіз його критеріїв	7	–	2	–	5
7.	Загартовування	6	–	2	–	4
8.	Біоритми	6	–	2	–	4
9.	Раціональне харчування	7	–	2	–	5
10.	Емоції і здоров'я	6	–	2	–	4
11.	Основні оздоровчі системи фізичного розвитку	9	–	4	–	5
12.	Технології оздоровчого харчування	6	–	2	–	4
13.	Оздоровчі методики загартування	5	–	2	–	3
Усього годин		90	0	34	0	56

Тут і далі: Л – лекції, П (С) – практичні (семінарські) заняття, Лаб – лабораторні заняття, СРС – самостійна робота студентів.

4 ПІДХОДИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

4.1 Розподіл балів за контрольними точками

Тижні	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	Всього
Види контр. точок																		
Робота на практичних заняттях		2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2		40
Захист індивідуальних завдань							15										15	30
Модульні контрольні роботи																	30	30
Всього																		100

4.2 Зміст та вимоги до контрольних точок

Назва контрольної точки	Опис контрольної точки, порядок її проходження та отримання балів
Робота на практичних та семінарських заняттях	<p>Оцінка за роботу на практичному занятті оголошується наприкінці заняття і може бути оскаржена одразу ж.</p> <p>Семінарські заняття (Мах 2-3 бали)</p> <ul style="list-style-type: none"> – студент надав пряму і релевантну відповідь на поставлене питання з використанням обґрунтованого посилання на теоретичний матеріал та варіації зміни відповідь на зміну вхідних умов, в т.ч. у вигляді додаткових запитань / зміг стисло вербально формалізувати сутність проблеми за ситуацією, ідентифікувати ключові складові і пріоритети вирішення, запропонував логічне розв'язання, продемонстрував розуміння техніки виконання вправи або підходу до забезпечення і підтримки певної складової фізичного та/або ментального здоров'я (1-2 бали); – оцінка ініціативності у роботі над проблемою, логічності та структурованості відповіді, здатності комунікувати у команді та під впливом негативних факторів, в т.ч. під тиском викладача та/або групи, вміння вести дискусію та бути критичним та самокритичним (1 бал)
Виконання та захист індивідуального завдання	<p>ІНЗ. 1. Виконання технік прикладної фізичної підготовки Мах 15 балів</p> <ul style="list-style-type: none"> – студент на відео або в онлайн-режимі продемонстрував правильність техніки виконання фізичної вправи на вибір і виконав цю вправу у кількості повторень, яка відповідає мінімуму для його рівня фізичної підготовки; – студент продемонстрував та зміг пояснити основні заходи гігієни виконання фізичних вправ; – студент продемонстрував розуміння впливу фізичної вправи на стан і перспективи здоров'я, обмежень, які впливають на кількість повторів та кількість підходів у виконанні вправи залежно від цілей <p>ІНЗ. 2. Підходи, прийоми та техніки забезпечення складових здоров'я Мах 15 балів:</p> <ul style="list-style-type: none"> – студент підготував есе за ситуаційним завданням, в якому: правильно визначив проблеми, комплекс факторів, які могли вплинути на їх виникнення, обґрунтував своє бачення теоретичними концепціями або моделями, виконав необхідні розрахунки в разі потреби, представив висновок або власне бачення виходу з проблеми і окреслив можливі перспективи і обмеженість такого рішення; есе структуровано, викладено діловим, науковим або публіцистичним стилем української (5 балів); – есе містить комплексну, логічну і оригінальну пропозицію проблематики ситуаційного завдання аж до міждисциплінарного підходу; використання штучного інтелекту (ШІ) не забороняється, оскільки пропозиції відомих застосунків ШІ суттєво залежать від обміркованої постановки питання

Назва контрольної точки	Опис контрольної точки, порядок її проходження та отримання балів
	і уточнюючих питань; однак в разі, якщо відповідь, отримана з використанням ШІ, не є комплексною або не відповідає за стилем і викладеними позиціями іншим частинам есе або завдання, містить очевидно неправдиву інформацію, то оцінка за цим критерієм знижується (5 балів) студент під час презентації / захисту есе демонструє володіння термінологічним апаратом, відповідає на запитання, здатний швидко адаптувати позицію під зміни у вихідному ситуаційному завданні (5 бали)
Модульні контрольні роботи	МКР виконуються в Moodle під час останнього практичного заняття в модулі за 1 годину 10 хвилин. В разі неявки або неможливості виконання МКР з поважних причин на таке заняття допускається відкриття виконання МКР за погодженням з викладачем в інший час асинхронно. Кількість спроб не обмежується, однак обмеження по часу виконання МКР залишається. Кожна модульна контрольна робота включає блок тестових завдань з теоретичного матеріалу модуля (max 30 балів). Тестові завдання являють собою тести відповідності. Тести оцінюються за співпадінням з правильною відповіддю.

Додаткові зауваження:

– студент може оскаржити отримані оцінки в порядку, передбаченому Положенням про організацію освітнього процесу ([Нормативні документи : Polytechnic \(metinvest.university\)](#)) та Положенням про політику та процедури врегулювання конфліктних ситуацій ([Академічні політики : Polytechnic \(metinvest.university\)](#));

– оцінки, отримані за роботу на практичних заняттях, не можуть бути відпрацьовані або покращені, окрім процедури оскарження, оцінки за інші види поточного контролю можуть бути покращені за індивідуальною домовленістю з викладачем;

– викладач не має права знижувати оцінку за індивідуальне завдання або модульну контрольну роботу, якщо вони не були складені вчасно, однак в разі, якщо така робота була оцінена пізніше, ніж момент завершення теоретичного навчання у семестрі, то відповідна оцінка не враховується у рейтингу здобувачів освіти.

4.3 Форма підсумкового контролю. Порядок визначення підсумкової оцінки

Форма підсумкового контролю	Залік, тобто підсумкова оцінка вставляється як сума оцінок поточного контролю без проведення додаткових контрольних заходів
Умови допуску до підсумкового контролю	якщо сума оцінок за поточний контроль за семестр становить менше 60 балів, необхідно відпрацювати відповідні види контролю поточної успішності до звершення теоретичного навчання
Порядок визначення підсумкової оцінки	Для варіанту заліку: <ul style="list-style-type: none"> – якщо протягом семестру за результатами поточного контролю здобувач освіти набрав менше 60 балів, то під час екзаменаційної сесії йому надається змога отримати/покращити власний результат з усіх видів поточного контролю, крім активності на навчальних заняттях; – в разі, якщо протягом семестру за результатами поточного контролю або в процесі покращення власних результатів здобувач освіти набрав більше 60 балів, йому виставляється фактична сума балів і оцінка «залік», в іншому випадку – «незалік».

Відповідність між прийнятими в університеті шкалами оцінки наведена в таблиці

Бальна шкала	Рівні	Характеристика	Традиційні шкали	
			Іспит	Залік
90-100	A	Студент демонструє видатний рівень досягнення запланованих результатів вивчення навчальної дисципліни, що засвідчують його безумовну готовність до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом	Відмінно	Залік
82-89	B	Студент виявляє вищий за середній рівень досягнення запланованих результатів вивчення навчальної дисципліни та готовності до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом, в його знаннях або діях присутні незначні помилки	Добре	
75-81	C	Студент виявляє середній рівень досягнення запланованих результатів вивчення навчальної дисципліни та готовності до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом, в його знаннях або діях присутні деякі значущі помилки		
67-74	D	Студент виявляє задовільний рівень досягнення запланованих результатів вивчення навчальної дисципліни та готовності до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом, в його знаннях або діях наявні суттєві помилки	Задовільно	
60-66	E	Наявні мінімально достатні для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом результати вивчення навчальної дисципліни	Незадовільно	Незалік
35-59	FX	Низка запланованих результатів навчання не досягнуті. Рівень наявних результатів навчання є недостатнім для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом		
0-34	F	Результати навчання відсутні або критично низькі		

4.4 Особливі підходи до визнання результатів навчання

– В разі, якщо дисципліна є обов'язковою для здобувача освіти, і він засвоїв повністю або частково відповідні програмні результати навчання під час отримання освіти на попередніх або такому ж рівні (дисципліни «Фізичне виховання», «Фізична культура» та ін.), то кредити та оцінка з дисципліни може бути повністю або частково перезарахована в порядку, передбаченому Положенням про організацію освітнього процесу ([Нормативні документи : Polytechnic \(metinvest.university\)](#)). Консультацію з даного питання можна отримати у викладача, куратора або гаранта освітньої програми, завідувача кафедри, за якою закріплено цю дисципліну;

– В разі, якщо здобувач освіти хотів би самостійно вивчити певні курси з теоретичної проблематики (наприклад, Coursera, Udemy або інших платформ, в т.ч. платформ відкритих курсів вітчизняних та/або закордонних університетів), то 1) доцільно звернутися до списку рекомендованих вебресурсів або проконсультуватися з викладачем на предмет релевантності самостійно знайденого освітнього ресурсу програмі дисципліни; 2) в разі успішності опанування такого курсу, яке підтверджується сертифікатом або іншим способом, такому здобувачу у порядку, визначеному Положенням про визнання результатів навчання, набутих у неформальній/інформальній освіті [Нормативні документи : Polytechnic \(metinvest.university\)](#), такі результати можуть бути зараховані замість оцінки з певного виду поточного контролю;

– В разі, якщо здобувач освіти реалізував певний вид наукової роботи (тези, стаття, результативна участь у студентській олімпіаді тощо), то у порядку, визначеному Положенням про визнання результатів навчання, набутих у неформальній/інформальній освіті [Нормативні документи : Polytechnic \(metinvest.university\)](#), такі результати можуть бути зараховані замість оцінки з певного виду поточного або навіть підсумкового контролю; консультацію з питань визнання результатів неформальної та інформальної освіти можна отримати в уповноваженої особи від кафедри, яка викладає дисципліну; перелік таких осіб можна знайти за посиланням [Студентам : Polytechnic \(metinvest.university\)](#).


5 РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

Базові

- 1 Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/32273/1/Gryban-monografiya.pdf>
- 2 Лазаренко М. Г. Фізичне виховання: навчально-методичний посібник. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2019. 88 с. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi80/0059702.pdf>
- 3 Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с. URL: <https://www.tsatu.edu.ua/shn/wp-content/uploads/sites/59/zahalna-teoriya-zdorovja-i-zdorovjazberezhenja.-kolektyvna-monohrafija.-mon-harkivskij-nacionalnyj-pedahohichnyj-universytet-im.-h.s.skovorody.-harkiv.-2017-r.-s.-40-53..pdf>
- 4 Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2021. 120 с. URL: <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/2262/%D0%A2%D0%9C%D0%A1%D0%A2%D0%9C%D0%95%D0%A2%D0%9E%D0%94%D0%98%D0%A7%D0%9A%D0%90.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 5 Горобей М. П. Загальна теорія здоров'я : навчальний посібник / М. П. Горобей, О. В. Осадчий. Чернігів : ЧНТУ, 2017. 210 с. URL: [Загальна-теорія-здоров'я.pdf](#)
- 6 Основи здорового способу життя. Практичні заняття: навч. посіб. для самостійної роботи студентів / уклад.: І. Ю. Карпюк, Т. К. Обезюк. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 419 с. URL: [Основи здорового способу життя. Практичні роботи. Для самостійної роботи студентів](#)

Додаткові

1. Грибан В. Г. Валеологія: підручник. 2-ге вид. перероб. та доп. К. : Центр учбової літератури, 2012. 342 с.
2. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст] : монографія / Л.П. Пилипей. Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. 312 с.
3. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання: Колективна монографія / Упоряд. О.М. Вацеба, Ю.В. Петришин, Є.Н. Приступа, І.Р. Боднар. Л., Українські технології, 2005. 296 с.
4. Бобрицька В.І. Валеологія: [навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: В 2ч.] /В.І.Бобрицька, М.В.Гриньова та ін.; за ред. В.І.Бобрицької. Полтава: Скайтек, 2000. Ч.І 146 с.
5. Ляхова І.М. Формування культури здоров'я учнів (теоретичний і здоров'язбережувальний аспекти). Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук.праць / За ред. О.В. Тимошенка. К.: НПУ ім. Драгоманова, 2019. Вип. 7(115)19. С. 54-59.
6. Мойсеюк В. П. Сучасні підходи до вивчення феномену культури здоров'я. Тернопіль : Богдан, 2012. 125 с.
7. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. Харків: «ОВС», 2007. 271 с.

- 
8. Фізична культура як невідмінна складова формування здорового способу життя молоді / О.О. Яременко (кер. авт. кол.), О.Д. Дубогай, Р.Я. Левін, Л.В. Буцька. К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2005 Кн. 6. 124 с. (Сер. «Формування здорового способу життя молоді». У 14 кн.).
 9. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. 2-е вид., випр. Харків: «ОВС», 2008. 406 с.: іл.

Web-ресурси

- 1 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12.1993 № 3808-XII // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України.
- 2 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/324/95-%D0%B2%D1%80#Text>. Про туризм: Закон України від 15.09.1995 № 324/95-ВР // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України.
- 3 <https://www.who.int/ukraine/uk/publications/9789241516822> Всесвітня організація охорони здоров'я.
- 4 <https://zdorovi.in.ua/> Будьмо здорові. Блог про здоровий спосіб життя.
- 5 [Основи здорового способу життя](#) [Основи здорового способу життя Частина 1](#)
[► 1 КУРС](#)
- 6 [Best Sports Courses & Certificates \[2026\] | Coursera](#)
- 7 [Best Health And Fitness Courses & Certificates \[2026\] | Coursera](#)

6 АКАДЕМІЧНІ ПОЛІТИКИ

Як член спільноти Технічного університету «МЕТІНВЕСТ ПОЛІТЕХНІКА» Ви маєте дотримуватися певних стандартів та академічної політики:

– **Академічна недоброчесність** вигляді академічного плагіату; фабрикації; фальсифікації; списування обману; хабарництва; необ'єктивного оцінювання; надання здобувачам освіти під час проходження ними оцінювання результатів навчання допомоги чи створення перешкод, не передбачених умовами та/або процедурами проходження такого оцінювання; впливу у будь-якій формі (прохання, умовляння, вказівка, погроза, примушування тощо) на педагогічного (науково-педагогічного) працівника з метою здійснення ним необ'єктивного оцінювання результатів навчання – прямо заборонено (докладніше про це – у Положенні про академічну доброчесність здобувачів вищої освіти та науково-педагогічних працівників ТОВ ТЕХНІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ «МЕТІНВЕСТ ПОЛІТЕХНІКА»); і в разі виявлення – **відповідний захід контролю (контрольну точку) буде оцінено в 0 балів за з наступним повідомленням декану факультету та голові комісії з академічної доброчесності Університету.**

– В разі випадку надання здобувачам освіти під час проходження ними оцінювання результатів навчання допомоги чи створення перешкод, не передбачених умовами та/або процедурами проходження такого оцінювання; впливу у будь-якій формі (прохання, умовляння, вказівка, погроза, примушування тощо) на педагогічного (науково-педагогічного) працівника з метою здійснення ним необ'єктивного оцінювання результатів навчання студент може оскаржити процедури оцінювання за процедурами, передбаченими Положенням про організацію освітнього процесу.

– Матеріали в рамках курсу, захищені авторським правом, можуть бути використані лише тільки здобувачами освіти, яким призначено даний курс і для цілей, пов'язаних з цим курсом і не можуть поширюватися.

– Спілкування з однокурсниками та викладачем має бути професійним та ввічливим.

– Очікується, що Ви перевірятимете всі Ваші письмові повідомлення, включаючи поштові повідомлення та повідомлення у MS Teams на коректність змісту та мови.

– Використання ШІ не заборонене, разом з тим, воно має здійснюватися відповідально і з урахуванням «живих» політик щодо використання ШІ в Університеті: студент відповідає за повноту, вірогідність інформації, яка була згенерована/знайдена з використанням великих мовних моделей, здатний ідентифікувати у відповіді, яка частина інформації отримана з використанням технологій ШІ, а що є його власним здобутком/позицією.

– Університет прагне підтримувати середовище, вільне від дискримінації або дискримінаційних домагань, спрямованих на будь-яку людину або групу в межах своєї спільноти - здобувачів освіти, співробітників або відвідувачів.

Докладніше про академічні політики стосовно етичності поведінки, академічної доброчесності та протидію булінгу можна дізнатися за посиланням: [Академічні політики - Polytechnic \(metinvest.university\)](https://metinvest.university)