ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету фізичного виховання,
здоров'я та туризму

_____М.В. Маліков

«28» серпня 2026

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

СКРІНІНГ ДІАГНОСТИКА ЗДОРОВ'Я

блоку вибіркових дисциплін в межах університету

підготовки бакалавр
(назва освітнього ступеня)
денної та заочної форм здобуття освіти

ВИКЛАДАЧ: Позмогова Наталія Василівна, к.мед.н., доцент кафедри терапії та реабілітації

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри Терапії та реабілітації

Протокол № 1 від «27» серпня 2026 р.
В.о. завідувача кафедри терапії та реабілітації
_____ А.О. Кузнєцов
(підпис) (ініціали, прізвище)

2026 рік

Зв`язок з викладачем (викладачами):
E-mail: *nat.pozmogova@gmail.com*
Телефон: *(061) 228-75-53(кафедра терапії та реабілітації)*
Інші засоби зв'язку: *Viber, WhatsApp, Telegram*
Кафедра: терапії та реабілітації (каб. 301, 4 корпус ЗНУ)

1. Опис навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Скрінінг діагностика здоров'я» є засвоєння студентами теоретичних знань, формування у студентів цілісного уявлення про здоров'я людини та його фізичну, психологічну, соціальну, духовну складову та навичок здорового способу життя і практичних умінь щодо перевірки стану фізичного здоров'я осіб у закладах фізичної культури і спорту. Ознайомити з методами наукового пізнання в плані визначення поняття «загальна теорія здоров'я», «здоров'я», «різні форми здоров'я»; сформувати у студентів цілісне уявлення про здоров'я та формування здорового способу життя. Дослідити чинники, що формують здоров'я та ті, що негативно впливають на здоров'я людини, методи та шляхи формування здорового способу життя.
Основними завданнями вивчення дисципліни «Скрінінг діагностика здоров'я» є:

- поглиблення знань з поняття «Здоров'я» та «здоровий спосіб життя»;
- засвоєння експрес-методів оцінювання стану здоров'я за допомогою різних методів дослідження;
- набуття знань щодо обґрунтування та дотримання принципів здорового способу життя і вміння використовувати ці знання у роботі з особами різного віку і різного ступеню фізичної підготовленості;
- набуття знань і вмінь щодо організації рухового режиму та режиму здорового харчування для осіб різного віку;
- ознайомлення з впливом шкідливих звичок та стресу на рівень здоров'я.

Паспорт навчальної дисципліни

Нормативні показники	денна форма здобуття освіти	заочна форма здобуття освіти
Статус дисципліни	Вибіркова	
Семестр	5-й	5-й
Кількість кредитів ECTS	3	
Кількість годин	90	
Лекційні заняття	20 год.	6 год.
Самостійна робота	70 год.	84 год.
Консультації	*середа 11.25-12.45* *https://meet.google.com/ybs-kvcz-mzy*	
Вид підсумкового семестрового контролю:	залік	
Посилання на електронний курс у СЕЗН ЗНУ (платформа Moodle)	https://moodle.znu.edu.ua/enrol/index.php?id=3678	

2. Методи досягнення запланованих освітньою програмою компетентностей і результатів навчання

Компетентності/ результати навчання	Методи навчання	Форми і методи оцінювання
ЗК10. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і 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, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. ПР1. Використовувати рухову активність людини для зміцнення та збереження індивідуального та громадського здоров'я. ПР19. Оцінювати себе критично, засвоювати нову фахову інформацію, поглиблювати знання з допомогою самоосвіти, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.	Пояснювально-ілюстративний метод: лекція, пояснення, бесіда. Інформаційно-рецептивний метод: наочні методи: ілюстрація, демонстрація, перегляд навчальних відеоматеріалів. Діалогічне спілкування, як між викладачем і студентами, так і між самими студентами: аналіз практичних кейсів	Поточні контрольні заходи: самостійна робота – завдання Moodle ЗНУ, презентація результатів виконання завдання, тестові завдання Moodle ЗНУ. Підсумкові контрольні заходи: підсумкові тести, питання до заліку

3. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Загальна теорія здоров'я як навчально-наукова дисципліна

Лекція 1. Демографічна ситуація в Україні. Здоров'я, його складові, основні поняття здоров'я та його формування. Довголіття і здоров'я. Здоровий спосіб життя.

Критерії здоров’я. Поняття здоров’я та його складові. Чинники здоров’я. Сфери здоров’я. Рівні здоров’я. Передумови здоров’я. Вплив на формування здоров’я людини. Моніторинг здоров'я. здоров’я, його складові, критерії. Визначення предмета «Моніторинг здоров’я». Зміст, значення моніторингу здоров’я для формування свідомої мотивації людини до здорового способу життя. Медико-педагогічний контроль, самоконтроль.

Лекція 2. Методи оцінки фізичного здоров'я. Визначення фізичного здоров’я. Поняття «Фізичне здоров’я». Основні складові здорового способу життя. Залежність фізичного здоров’я, від умов життя в суспільстві. Рухова активність та здоров’я. Поняття «оптимальний руховий режим». Гіпокінезія. Наслідки гіподинамії. Рухова активність і тривалість життя. Основи побудови оздоровчого тренування. Розподіл фізичних вправ в залежності від впливу на органи та системи. М'язова діяльність як спосіб підтримання гомеостазу внутрішнього середовища. Функції м'язів. Рухова активність - основна умова збільшення обсягу функціональних резервів організму людини. Фізіологічні механізми впливу фізичних вправ на організм людини. Фізіологічні основи дозування оздоровчих фізичних навантажень. Механізми дії руху на розвиток організму і збереження здоров’я підлітків. Класифікація рухової активності, фізичних вправ. Діагностика індивідуального здоров’я і самооцінка рівня фізичного розвитку. Метод самоконтролю й самооцінки рівня фізичного розвитку для оцінювання рівня розвитку ознак рухової справності, а також удосконалення цих ознаки в онтогенетичному розвитку людини. Фізичні вправи для покращення рівня фізичного здоров'я.

Лекція 3. Соматичне здоров’я як складова фізичного здоров’я. Поняття про серцево-судинну систему, будову, функції хвороби, лікування. Програма 40+. Визначити поняття:метаболічний синдром, гіпертонія, гіпотонія, ревматизм, хвороби серця. Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи. Загальні принципи зниження серцево-судинного ризику.

Лекція 4. Психічна складова здоров’я: принципи формування, види порушень, шляхи покращення. Чинники, що впливають на психічне здоров’я індивіда. Типи психічних розладів. Профілактичні заходи та методи лікування. Стрес та депресія. Визначення схильності до стресу. Свідомість, психоемоційна активність, позитивне мислення та їх вплив на організм людини. Поняття «почуття та емоції» Щоденник емоцій. Уявлення про засоби профілактики та усунення наслідків психоемоційного стресу Поняття про стрес. Значення стресу в житті людини. Фази стресу та особливості їх прояву. Стратегії подолання стресу. Шляхи відновлення та покращення психічного здоров’я. Фізіологічний і психічний стрес. Стрес як психофізіологічна реакція особливості. Основна причина емоційного стресу. Позитивні і негативні емоції. Індивідуальний захист від стресу. Аутогенне тренування (Шульц). Основні методи подолання стресу: релаксація; концентрація; ауторегуляція подиху; аутотренінг.

Лекція 5. Духовна складова здоров’я: принципи формування, види порушень, шляхи відновлення. Критерії духовного здоров’я. Показники, що зумовлюють духовне зростання людини та її духовне здоров’я. Самопізнання — складова частина духовного здоров'я особистості. Тести «Відношення до здоров’я», «Ваше здоров’я», «Душевна рівновага».

Змістовий модуль 2. Діагностика рівня здоров’я за прямими показниками, паспорт здоров’я, оцінка ризику захворювань

Лекція 6. Діагностика рівня здоров'я за прямими показниками. Оцінка енергопотенціалу.. Визначення біологічного віку. Розрахунок дійсного БВ. Розрахунок належного (необхідного) БВ. Зіставлення дійсного та календарного віку. Оцінка суб'єктивного віку як одного з факторів психологічного і фізичного благополуччя за шкалою оцінки суб'єктивного віку «Age-of-Me», що включає в себе когнітивно-емоційний (feel-age), суб'єктивно біологічний (look-age), соціальний (do-age), інтелектуальний (interest-age) вік.. Діагностика рівня здоров'я за резервами біоенергетики (енергопотенціалу).

Лекція 7. Паспорт здоров'я. Експрес-оцінка рівня фізичного та соматичного здоров'я людини за методикою професора Г. Л. Апанасенко. Антропометрія. Ключові функціональні показники та індекси: масово-ростовий індекс (Індекс Кетле / BMI), формула: Маса тіла (кг) / Квадрат росту (м²), життєвий індекс: Життєва ємність легень (мл) / Маса тіла (кг). Силовий індекс:: Сила кисті (динамометрія, кг) / Маса тіла (кг) × 100%. Індекс Робінсона (Подвійний добуток): Частота серцевих скорочень у спокої × Систолічний артеріальний тиск) / 100. Функціональні проби, функціональні дихальні проби Час відновлення ЧСС (Проба Руф'є або Мартине): швидкість повернення пульсу до норми після 20 присідань за 30 секунд. Рівні фізичного здоров'я за системою Апанасенка.

Лекція 8. Постава. Загальна характеристика правильної постави. Ключові ознаки правильної постави. Порушення постави, постуральний контроль. Положення голови: голова тримається прямо, підборіддя злегка підняте, а мочки вух знаходяться на одній вертикальній лінії з плечима (якщо дивитися в профіль). Лінія плечей: плечі рівні, злегка відведені назад і опущені. Лопатки симетрично прилягають до спини, не виступаючи. Хребет: має природні фізіологічні вигини (незначний вигин вперед у шийному та поперековому відділах, і назад — у грудному та крижовому). Бічні викривлення відсутні. Грудна клітка та живіт: грудна клітка симетрична та злегка піднята, а живіт підтягнутий і не виступає вперед за лінію грудної клітки. Таз і кінцівки: таз знаходиться в нейтральному положенні (без нахилів вперед або назад). Ноги випрямлені в колінах і стегнах, а вага тіла рівномірно розподілена на обидві стопи. Важливість правильної постави для здоров'я. Зменшення навантаження на опорно-руховий апарат: запобігає передчасному зносу суглобів, хрящів і міжхребцевих дисків. Ефективне дихання: ог грудна клітка дозволяє легеням повністю розширитися, покращуючи насичення крові киснем. Нормальне травлення: органи черевної порожнини не стискаються, що забезпечує їх належне кровопостачання та рухливість. Енергозбереження: м'язи працюють максимально ефективно, завдяки чому людина менше втомлюється протягом дня.

Лекція 9. Прогнозування здоров'я та тривалості життя. Предиктивна медицина. Он-лайн калькулятори оцінки ризику онкологічних захворювань, переломів, серцево-судинних захворювань. Шкала SCORE2 та SCORE2-OP ДІЛА (SCORE2) для оцінки 10-річного ризики серцево-судинних подій (інфаркту або інсульту) для осіб віком від 40 років за рекомендаціями Європейського товариства кардіологів, Індекс маси тіла (IMT) Calcbe — визначає відповідність ваги до зросту за класифікацією Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ). Індекс талія-стегна (WHR) Астрамедика WHR — співвідношення талії та стегон для оцінки кількості вісцерального (черевного) жиру та ризику метаболічного синдрому. Калькулятор складу тіла Bariatr.com.ua —розрахунок орієнтовного відсотку жирової та м'язової маси тіла на основі антропометричних даних. Комплекс здоров'я та самопізнання Sport-and-health.com — (IMT, норми споживання води, пульсові зони, а також тести на сон, рівень стресу та енергію).

Лекція 10. Епігенетика. Генетичний паспорт здоров'я. Персональна генетична карта: схильність до спадкових та хронічних захворювань (діабет, онкологія, серцево-судинні патології), особливості метаболізму та засвоєння продуктів (генетичний паспорт харчування), оптимальний рівень фізичних навантажень та індивідуальна швидкість клітинного старіння. Модифікація способу життя-ключ до зміни генів.

4. Структура навчальної дисципліни

Вид заняття/роботи	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф.	з.ф.	
Лекція 1	Демографічна ситуація в Україні. Здоров’я, його складові, основні поняття здоров’я та його формування. Довголіття і здоров’я. Здоровий спосіб життя. Критерії здоров’я. Поняття здоров’я та його складові. Чинники здоров’я. Сфери здоров’я. Рівні здоров’я. Передумови здоров’я. Вплив на формування здоров’я людини. Моніторинг здоров'я. здоров’я, його складові, критерії. Визначення предмета «Моніторинг здоров’я». Зміст, значення моніторингу здоров’я для формування свідомої мотивації людини до здорового способу життя. Медико-педагогічний контроль, самоконтроль.	2	2	*тиждень 1*
Самостійна робота 1	Медико-педагогічний контроль, самоконтроль. Анкета «Стан здоров’я та самопочуття»	7	28	*тиждень 1*
Лекція 2	Методи оцінки фізичного здоров'я. Визначення фізичного здоров’я. Поняття «Фізичне здоров’я». Основні складові здорового способу життя. Залежність фізичного здоров’я, від умов життя в суспільстві. Рухова активність та здоров’я. Поняття «оптимальний руховий режим». Гіпокінезія. Наслідки гіподинамії. Рухова активність і тривалість життя. Основи побудови оздоровчого тренування. Розподіл фізичних вправ в залежності від впливу на органи та системи. М'язова діяльність як спосіб підтримання гомеостазу внутрішнього середовища. Функції м'язів. Рухова активність - основна умова збільшення обсягу функціональних резервів організму людини. Фізіологічні механізми впливу фізичних вправ на організм людини. Фізіологічні основи дозування оздоровчих фізичних навантажень. Механізми дії руху на розвиток організму і збереження здоров’я підлітків. Класифікація рухової активності, фізичних вправ. Діагностика індивідуального здоров’я і самооцінка рівня фізичного розвитку. Метод самоконтролю й самооцінки рівня фізичного розвитку для оцінювання рівня розвитку ознак рухової справності, а також удосконалення цих ознаки в онтогенетичному розвитку людини. Фізичні вправи для покращення рівня фізичного здоров'я.	2	2	*тиждень 2*
Самостійна робота 2	Поняття «оптимальний руховий режим».	7	28	*тиждень 2*
Лекція 3	Соматичне здоров’я як складова фізичного	2	2	*тиждень 3*

	здоров’я. Поняття про серцево-судинну систему, будову, функції хвороби, лікування. Програма 40+. Визначити поняття: метаболічний синдром, гіпертонія, гіпотонія, ревматизм, хвороби серця. Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи. Загальні принципи зниження серцево-судинного ризику.			
Самостійна робота 3	Поняття: метаболічний синдром	7	28	*тиждень 3*
Лекція 4	Психічна складова здоров’я: принципи формування, види порушень, шляхи покращення. Чинники, що впливають на психічне здоров’я індивіда. Типи психічних розладів. Профілактичні заходи та методи лікування. Стрес та депресія. Визначення схильності до стресу. Свідомість, психоемоційна активність, позитивне мислення та їх вплив на організм людини. Поняття «почуття та емоції» Щоденник емоцій. Уявлення про засоби профілактики та усунення наслідків психоемоційного стресу. Поняття про стрес. Значення стресу в житті людини. Фази стресу та особливості їх прояву. Стратегії подолання стресу. Шляхи відновлення та покращення психічного здоров’я. Фізіологічний і психічний стрес. Стрес як психофізіологічна реакція особливості. Основна причина емоційного стресу. Позитивні і негативні емоції. Індивідуальний захист від стресу. Аутогенне тренування (Шульц). Основні методи подолання стресу: релаксація; концентрація; ауторегуляція подиху; аутотренінг.	2		*тиждень43*
Самостійна робота 4	Щоденник емоцій. Уявлення про засоби профілактики та усунення наслідків психоемоційного стресу	7		*тиждень 4*
Лекція 5	Духовна складова здоров’я: принципи формування, види порушень, шляхи відновлення. Критерії духовного здоров’я. Показники, що зумовлюють духовне зростання людини та її духовне здоров’я. Самопізнання — складова частина духовного здоров'я особистості. Тести «Відношення до здоров’я», «Ваше здоров’я», «Душевна рівновага».	2		*Тиждень5*
Самостійна робота 5	Тести «Відношення до здоров’я», «Ваше здоров’я», «Душевна рівновага».	7		*тиждень 5*
Лекція 6	Діагностика рівня здоров'я за прямими показниками. Оцінка енергопотенціалу.. Визначення біологічного віку. Розрахунок дійсного БВ. Розрахунок належного (необхідного) БВ. Зіставлення дійсного та календарного віку. Оцінка суб'єктивного віку як одного з факторів психологічного і фізичного	2		*тиждень 6*

	благополуччя за шкалою оцінки суб'єктивного віку «Age-of-Me», що включає в себе когнітивно-емоційний (feel-age), суб'єктивно біологічний (look-age), соціальний (do-age), інтелектуальний (interest-age) вік.. Діагностика рівня здоров'я за резервами біоенергетики (енергопотенціалу).			
Самостійна робота 6	Визначення біологічного віку	7		*тиждень 6*
Лекція 7	Паспорт здоров'я. Експрес-оцінка рівня фізичного та соматичного здоров'я людини за методикою професора Г. Л. Апанасенко. Антропометрія. Ключові функціональні показники та індекси: масово-ростовий індекс (Індекс Кетле / BMI), формула: Маса тіла (кг) / Квадрат росту ($м^2$), життєвий індекс: Життєва ємність легень (мл) / Маса тіла (кг). Силовий індекс:: Сила кисті (динамометрія, кг) / Маса тіла (кг) × 100%. Індекс Робінсона (Подвійний добуток): Частота серцевих скорочень у спокої × Систолічний артеріальний тиск) / 100. Функціональні проби, функціональні дихальні проби Час відновлення ЧСС (Проба Руф'є або Мартине): швидкість повернення пульсу до норми після 20 присідань за 30 секунд. Рівні фізичного здоров'я за системою Апанасенка.	2		*тиждень 7*
Самостійна робота 7	Експрес-оцінка рівня фізичного та соматичного здоров'я людини за методикою професора Г. Л. Апанасенко			*тиждень 7*
Лекція 8	Постава. Загальна характеристика правильної постави. Ключові ознаки правильної постави. Порушення постави, постуральний контроль. Положення голови: голова тримається прямо, підборіддя злегка підняте, а мочки вух знаходяться на одній вертикальній лінії з плечима (якщо дивитися в профіль). Лінія плечей: плечі рівні, злегка відведені назад і опущені. Лопатки симетрично прилягають до спини, не виступаючи. Хребет: має природні фізіологічні вигини (незначний вигин вперед у шийному та поперековому відділах, і назад — у грудному та крижовому). Бічні викривлення відсутні. Грудна клітка та живіт: грудна клітка симетрична та злегка піднята, а живіт підтягнутий і не виступає вперед за лінію грудної клітки. Таз і кінцівки: таз знаходиться в нейтральному положенні (без нахилів вперед або назад). Ноги випрямлені в колінах і стегнах, а вага тіла рівномірно розподілена на обидві стопи. Важливість правильної постави для здоров'я. Зменшення навантаження на опорно-руховий апарат: запобігає передчасному зносу суглобів, хрящів і міжхребцевих дисків. Ефективне	2		*тиждень 8*

	дихання: ог грудна клітка дозволяє легеням повністю розширитися, покращуючи насичення крові киснем. Нормальне травлення: органи черевної порожнини не стискаються, що забезпечує їх належне кровопостачання та рухливість. Енергозбереження: м'язи працюють максимально ефективно, завдяки чому людина менше втомлюється протягом дня.			
Самостійна робота 8	Порушення постави, постуральний контроль	7		*тиждень 8*
Лекція 9	Прогнозування здоров'я та тривалості життя. Предиктивна медицина. Он-лайн калькулятори оцінки ризику онкологічних захворювань, переломів, серцево-судинних захворювань. Шкала SCORE2 та SCORE2-OP ДІЛА (SCORE2) для оцінки 10-річного ризики серцево-судинних подій (інфаркту або інсульту) для осіб віком від 40 років за рекомендаціями Європейського товариства кардіологів, Індекс маси тіла (IMT) Calcbe — визначає відповідність ваги до зросту за класифікацією Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ). Індекс талія-стегна (WHR) Астрамедика WHR — співвідношення талії та стегон для оцінки кількості вісцерального (черевного) жиру та ризику метаболічного синдрому. Калькулятор складу тіла Bariatr.com.ua —розрахунок орієнтовного відсотку жирової та м'язової маси тіла на основі антропометричних даних. Комплекс здоров'я та самопізнання Sport-and-health.com — (IMT, норми споживання води, пульсові зони, а також тести на сон, рівень стресу та енергію).	2		*тиждень 9*
Самостійна робота 9	Он-лайн калькулятори оцінки ризику онкологічних захворювань, переломів, серцево-судинних захворювань.			*тиждень 9*
Лекція 10	Епігенетика. Генетичний паспорт здоров'я. Персональна генетична карта: схильність до спадкових та хронічних захворювань (діабет, онкологія, серцево-судинні патології), особливості метаболізму та засвоєння продуктів (генетичний паспорт харчування), оптимальний рівень фізичних навантажень та індивідуальна швидкість клітинного старіння. Модифікація способу життя-ключ до зміни генів	2		*тиждень 10*
Самостійна робота 10	Генетичний паспорт здоров'я	7		*тиждень 10*
Разом		90	90	

5. Види і зміст контрольних заходів

Вид заняття/роботи	Види контрольного заходу	Зміст контрольного заходу*	Критерії оцінювання та терміни виконання	Усього балів
1	*2*	*3*	*4*	*5*
Поточний контроль				
Самостійна робота 1	завдання 1	Медико-педагогічний контроль, самоконтроль. Анкета «Стан здоров'я та самопочуття»	Презентаційний (графічний, наочний) матеріал, аудіо- та відеоматеріал, знання дослідженого матеріалу та здатність самостійно проаналізувати та грунтовно схарактеризувати матеріал дослідження.	*4*
Самостійна робота 2	завдання 2	Поняття «оптимальний руховий режим».	Презентаційний (графічний, наочний) матеріал, аудіо- та відеоматеріал, знання дослідженого матеріалу та здатність самостійно проаналізувати та грунтовно схарактеризувати матеріал дослідження.	*4*
Самостійна робота 3	завдання 3	Поняття: метаболічний синдром	Презентаційний (графічний, наочний) матеріал, аудіо- та відеоматеріал, знання дослідженого матеріалу та здатність самостійно проаналізувати та грунтовно схарактеризувати матеріал дослідження.	*4*
Самостійна робота 4	завдання 4	Щоденник емоцій. Уявлення про засоби профілактики та усунення наслідків психоемоційного стресу	Презентаційний (графічний, наочний) матеріал, аудіо- та відеоматеріал, знання дослідженого матеріалу та здатність самостійно проаналізувати та грунтовно схарактеризувати матеріал дослідження.	*4*
Самостійна робота 5	завдання 5	Тести «Відношення до здоров'я» «Ваше здоров'я», «Душевна рівновага».	Презентаційний (графічний, наочний) матеріал, аудіо- та відеоматеріал, знання дослідженого матеріалу та здатність самостійно проаналізувати та грунтовно схарактеризувати матеріал дослідження.	*4*
Тести до модулю 1 тести		Тестові задання 1	*10 тестів, по 1 балу за кожну правильну відповідь*	*10*
Самостійна робота 6	завдання 6	Визначення біологічного віку. Визначення схильності до залежностей	Презентаційний (графічний, наочний) матеріал, аудіо- та відеоматеріал, знання дослідженого матеріалу та здатність самостійно проаналізувати та грунтовно схарактеризувати матеріал дослідження.	*4*
Самостійна робота 7	завдання 7	Визначення біологічного віку	Презентаційний (графічний, наочний) матеріал, аудіо- та відеоматеріал, знання дослідженого матеріалу та здатність самостійно проаналізувати та грунтовно схарактеризувати матеріал дослідження.	*4*
Самостійна робот 8	завдання 8	Порушення постави, постуральний контроль	Презентаційний (графічний, наочний) матеріал, аудіо- та відеоматеріал, знання дослідженого матеріалу та здатність самостійно проаналізувати та грунтовно схарактеризувати матеріал дослідження.	*4*
Самостійна робота 9	завдання 9	Он-лайн калькулятори оцінки ризику онкологічних захворювань, переломів, серцево-судинних захворювань	Презентаційний (графічний, наочний) матеріал, аудіо- та відеоматеріал, знання дослідженого матеріалу та	*4*

			здатність самостійно проаналізувати та грунтовно схарактеризувати матеріал дослідження.	
Самостійна робота 10	***завдання 10***	Генетичний паспорт здоров'я.	*Презентаційний (графічний, наочний) матеріал, аудіо- та відеоматеріал, знання дослідженого матеріалу та здатність самостійно проаналізувати та грунтовно схарактеризувати матеріал дослідження.*	*4*
Тести до модулю 2	***тести***	Тестові завдання 2	*10 тестів, по 1 балу за кожну правильну відповідь*	*10*
Усього за поточний контроль				***60***
Підсумковий контроль				
Залік	Тести для підсумкового контролю	Тести з варіантами відповідей	*10 тестів, по 1 балу за кожну правильну відповідь*	*10*
	Теоретичне завдання	.Питання до заліку	*Контрольні питання – по 5 бали за кожне питання.*	*30*
Усього за підсумковий контроль				**40**

Шкала оцінювання ЗНУ: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	60 – 69 (достатньо)		
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

6. Основні навчальні ресурси

Рекомендована література

1. Гігієна у фізичній реабілітації: підручник / Пашко К. О., Попович Д. В., Лотоцька О. В. та ін. Тернопіль: ТДМУ, 2019. 360 с.
2. Грушко В. С. Основи здорового способу життя / В. С. Грушко. Тернопіль: «АСТОН», 2020. 368 с.
3. Дієтичне харчування: підручник / Черевко О. І., Дуденко Н. В., Павлоцька Л. Ф., Димитриєвич Л. Р., Скуріхіна Л. А. Харків: Світ книг, 2019. 360 с.
4. Кара С. І. Теорія здоров'я та здорового способу життя: навч. посіб. / Кара С. І. Бердянськ : БДПУ, 2019. 167 с.
5. Корнійчук Н., Гарлінська А., Заблоцька О. Теорія здоров'я, здорового способу життя та нетрадиційні засоби оздоровлення : курс лекцій / уклад. Корнійчук Н., Гарлінська А., Заблоцька О. Житомир, 2022. 181 с.
6. Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров'я: навч. посіб. / Міхеєнко О. І. Суми. Університетська книга, 2019. 156 с.
7. Методичні вказівки до практичних занять із навчальної дисципліни «Загальна теорія здоров'я» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної форми навчання / укладач Рибалко Л.М. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2022. 48 с.
8. Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров'я: навч. посіб. / Міхеєнко О. І. Суми : Університетська книга, 2019. 156 с.
9. Осіпов В. М. Основи валеології : навчально-методичний комплекс / Осіпов В. М. Бердянськ : БДПУ, 2013. 130 с.
10. Орловська В.В. Здоров'я людини: навчально-метод. комплекс для студентів напряму «Здоров'я людини» : Ч. II / В. В. Орловська. Бердянськ : Видавець Ткачук О. В, 2016. 98 с.
11. Рибалко Л.М. Загальна теорія здоров'я : конспект лекцій для студентів денної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Полтава : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. 150 с.
12. Рибалко Л.М., Гулько Т.Ю., Кравченко М.В. Загальна теорія здоров'я : навчальний посібник для студентів денної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» ступеня вищої освіти бакалавр (3-е видання, перероблене та доповнене). Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2023. 82 с.

Додаткова література:

1. Репродуктивне здоров'я та відповідальна поведінка учнівської молоді: посібник для тренера. Видання друге, оновлене. Київ: Благодійний фонд «Здоров'я жінки і планування сім'ї», 2018.
2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг.ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
3. Профілактика ВІЛ та ризикованої поведінки серед неповнолітніх, які перебувають у конфлікті із законом : навч.-метод. посібник // за ред. Т.В. Журавель. К. : ТОВ «ОБНОВА КОМПАНІ», 2015. 184 с.
4. Дух О.І. Статистичний аналіз захворювань кісткової системи в населення Кременецького району. Європейська наука та освіта : пріоритети, напрями та перспективи розвитку: Кременець : ВЦ КОГПА ім. Тараса Шевченка, 2015. С. 159-163.

5. Дух О.І. Оцінка рівня соматичного здоров'я школярів сільської місцевості на прикладі Кременецького району. Біологічні науки : матеріали XI-ї Міжнародної наукової конференції студентів та молодих вчених. К., 2013. С. 40-41

Інформаційні ресурси

1.Основи валеологія: підручник Режим доступу : https://subject.com.ua/valeology/valecka/index.html

2. Шкільне середовище: політика та поточний стан. Копенгаген: регіональне бюро ВООЗ для Європи; 2015 http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0009/276624/Schoolenvironment-Policies-current-status-en.pdf).

3. Школи мережі «Здоров'я в Європі» (SHE). Брюссель: Європейська комісія; 2014 (http://www.schools-for-health.eu/she-network).

5. Всесвітня організація охорони здоров'я. Режим доступу : http://www.who.int.

7. Регуляції і політики курсу

Відвідування занять. Регуляція пропусків.

Відвідування занять обов'язкове, оскільки курс зорієнтовано на максимальне практичне відпрацювання навичок фізичного терапевта, що можливо виключно при виконанні лабораторних завдань при спостереженні викладача, який корегує техніку втручання та виправляє помилки.

Теоретична підготовка до лабораторної роботи має бути виконана перед заняттям. Пропуски можливі лише з поважної причини. Відпрацювання пропущених занять має бути регулярним за домовленістю з викладачем у години консультацій. Накопичення відпрацювань неприпустиме! За умови систематичних пропусків може бути застосована процедура повторного вивчення дисципліни (див. посилання на Положення у додатку до силабусу).

Політика академічної доброчесності

Кожний студент зобов'язаний дотримуватися принципів академічної доброчесності. Індивідуальні дослідницькі завдання та інші письмові роботи з використанням часткових або повнотекстових запозичень з інших робіт без зазначення авторства – це плагіат. Будь-яка використана інформація (текст, фото, ілюстрації тощо) має бути правильно процитована з посиланням на автора. Висока академічна культура та європейські стандарти якості освіти, яких дотримуються у ЗНУ, вимагають від дослідників відповідального ставлення до вибору джерел. Посилання на такі ресурси, як Wikipedia, бази даних рефератів та письмових робіт (Studopedia.org та подібні) є неприпустимим. Виконавці індивідуальних дослідницьких завдань обов'язково додають до текстів своїх робіт власноруч підписану Декларацію академічної доброчесності (див. посилання у Додатку до силабусу).

Роботи, у яких виявлено ознакиплагіату, до розгляду неприймаються і відхиляються безправа перескладання. Якщо ви не впевнені, що таке плагіат, фабрикація, фальсифікація, порадьтеся з викладачем. До студентів, у роботах яких буде виявлено списування, плагіат чи інші прояви недоброчесної поведінки можуть бути застосовані різні дисциплінарні заходи (див. посилання на Кодекс академічної доброчесності ЗНУ в додатку до силабусу).

Використання комп'ютерів/телефонів на занятті

Використання мобільних телефонів, планшетів та інших гаджетів під час лекційних та практичних занять дозволяється виключно у навчальних цілях (для уточнення певних

даних, перевірки правопису, отримання довідкової інформації тощо). Будь ласка, не забувайте активувати режим «без звуку» до початку заняття.

Під час виконання заходів контролю (термінологічних диктантів, контрольних робіт, іспитів) використання гаджетів заборонено. У разі порушення цієї заборони роботу буде анульовано без права перескладання.

Комунікація

Базовою платформою для комунікації викладача зі студентами є Moodle. Важливі повідомлення загального характеру – зокрема, оголошення про терміни подання контрольних робіт, коди доступу до сесій у Zoom та ін. – регулярно розміщуються викладачем на форумі курсу. Для персональних запитів використовується сервіс приватних повідомлень. Відповіді на запити студентів подаються викладачем впродовж трьох робочих днів. Для оперативного отримання повідомленьпро оцінкита нову інформацію, розміщену насторінці курсу у Moodle, будь ласка, переконайтеся, що адреса електронної пошти, зазначена у вашому профайлі на Moodle, є актуальною, та регулярно перевіряйте папку «Спам».

ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ

ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ 2025-2026 н. р. доступний за адресою: https://tinyurl.com/yckze4jd.

НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ. Перевірка набутих студентами знань, навичок та вмінь (атестації, заліки, іспити та інші форми контролю) є невід'ємною складовою системи забезпечення якості освіти і проводиться відповідно до Положення про організацію та методику проведення поточного та підсумкового семестрового контролю навчання студентів ЗНУ: https://tinyurl.com/y9tve4lk.

ПОВТОРНЕ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН, ВІДРАХУВАННЯ. Наявність академічної заборгованості до 6 навчальних дисциплін (в тому числі проходження практики чи виконання курсової роботи) за результатами однієї екзаменаційної сесії є підставою для надання студенту права на повторне вивчення зазначених навчальних дисциплін. Порядок повторного вивчення визначається Положенням про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін та повторного навчання у ЗНУ: https://tinyurl.com/y9pkmmp5. Підстави та процедури відрахування студентів, у тому числі за невиконання навчального плану, регламентуються Положенням про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів у ЗНУ: https://tinyurl.com/ycds57la.

ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ. Порядок і процедури врегулювання конфліктів, пов'язаних із корупційними діями, зіткненням інтересів, різними формами дискримінації, сексуальними домаганнями, міжособистісними стосунками таіншими ситуаціями, щоможуть виникнути під час навчання, регламентуються Положенням про порядок і процедури вирішення конфліктних ситуацій у ЗНУ: https://tinyurl.com/57wha734. Конфліктні ситуації, що виникають у сфері стипендіального забезпечення здобувачів вищої освіти, вирішуються стипендіальними комісіями факультетів, коледжів та університету в межах їх повноважень, відповідно до: Положення про порядок призначення і виплати академічних стипендій у ЗНУ: https://tinyurl.com/yd6bq6p9; Положення про призначення та виплату соціальних стипендій у ЗНУ: https://tinyurl.com/y9r5dpwh.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА. Телефон довіри практичного психолога Марті Ірини Вадимівни (061) 228-15-84, (099) 253-78-73 (щоденно з 9 до 21).

УПОВНОВАЖЕНА ОСОБА З ПИТАНЬ ЗАПОБІГАННЯ ТА ВИЯВЛЕННЯ КОРУПЦІЇ Запорізькогонаціонального університету: Банах Віктор Аркадійович

Електронна адреса: v_banakh@znu.edu.ua

Гаряча лінія: тел. (061) 227-12-76, факс 227-12-88

РІВНІ МОЖЛИВОСТІ ТА ІНКЛЮЗИВНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ. Центральні входи усіх навчальних корпусів ЗНУ обладнані пандусами для забезпечення доступу осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення. Допомога для здійснення входу у разі потреби надається черговими охоронцями навчальних корпусів. Якщо вам потрібна спеціалізована допомога, будь ласка, зателефонуйте (061) 228-75-11 (начальник охорони).

Порядок супроводу (надання допомоги) осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення у ЗНУ: https://tinyurl.com/ydhcsagx.

РЕСУРСИ ДЛЯ НАВЧАННЯ

НАУКОВА БІБЛІОТЕКА: http://library.znu.edu.ua. Графік роботи абонементів: понеділок-п`ятниця з 08.00 до 16.00; вихідні дні: субота і неділя.

СИСТЕМА ЕЛЕКТРОННОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАННЯ (MOODLE): https://moodle.znu.edu.ua

Якщо забули пароль/логін, направте листа з темою «Забув пароль/логін» за адресою: moodle.znu@znu.edu.ua.

У листі вкажіть: прізвище, ім'я, по-батькові українською мовою; шифр групи; електронну адресу.

Якщо ви вказували електронну адресу в профілі системи Moodle ЗНУ, то використовуйте посилання для відновлення паролю https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=133015. ЦЕНТР ІНТЕНСИВНОГО ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ: http://sites.znu.edu.ua/child-advance/

ЦЕНТР НІМЕЦЬКОЇ МОВИ, ПАРТНЕР ГЕТЕ-ІНСТИТУТУ: https://www.znu.edu.ua/ukr/edu/ocznu/nim

ШКОЛА КОНФУЦІЯ (ВИВЧЕННЯ КИТАЙСЬКОЇ МОВИ): http://sites.znu.edu.ua/confucius