

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ  
УКРАЇНИ  
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ  
«ОЛІМПІЙСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ІМЕНІ ІВАНА ПІДДУБНОГО  
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ»

**СХВАЛЕНО**

на засіданні циклової комісії, циклу  
дисциплін, що формують спеціальні  
компетентності  
від 27 серпня 2025 року  
протокол №1  
Голова Циклової комісії

\_\_\_\_\_ М.А.ЗОСИНА

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

рішенням Методичної ради  
викладачів  
від 28 серпня 2025 року  
протокол №1  
Голова Методичної ради  
викладачів

\_\_\_\_\_ А.І. ДИМУЦЬКА

28 серпня 2025 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

НД. ВК 1 **ОСНОВИ ТЕОРІЇ ЗДОРОВ'Я  
ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

Спеціальність: А7 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ  
Освітньо-професійна програма ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ  
Освітньо-професійний ступінь ФАХОВИЙ МОЛОДШИЙ БАКАЛАВР

Розробник:  
**ЛУКАШЕНКО ТЕТЯНА ФЕДОРІВНА**  
спеціаліст ВИЦОЇ категорії, старший викладач,  
Кандидат педагогічних наук, доцент

**Київ**

## I. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Спеціальність, освітньо-професійний ступінь, кваліфікація	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів – <b>5</b>	Спеціальність <b>A7 «Фізична культура і спорт»</b>	вибіркова
Загальна кількість годин – <b>150</b>	Освітньо-професійний ступінь <b>«Фаховий молодший бакалавр»</b>	Рік підготовки: <b>1</b> Семестр: <b>2</b>
Тижневих годин: аудиторних – <b>4</b> самостійної роботи студента – <b>2</b>	Кваліфікація <b>«Інструктор-методист з фізичної культури і спорту»</b>	Лекцій- <b>20 год.</b>
		Семінарських занять: <b>60 год.</b>
		Самостійної роботи: <b>70 год.</b>
		Вид контролю: <b>іспит</b>

## II. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Мета курсу:** формування цілісного уявлення про здоров'я людини та його фізичну, психологічну, соціальну, духовну складові. Ознайомлення з методами наукового пізнання в плані визначення понять «теорія здоров'я», «здоров'я», «різні форми здоров'я».

### **Завдання курсу:**

- формування «психології здоров'я», мотивації до корекції способу життя в цілях укріплення здоров'я;
- оцінити вплив соціально-побутових умов на здоров'я людини;
- з'ясувати роль людини у формуванні, зміцненні та збереженні індивідуального та суспільного здоров'я;
- визначити оздоровчі ефекти занять фізичними вправами, правильного дихання, раціонального харчування, загартування силами природи;
- оволодіти методами зміцнення здоров'я та надання невідкладної медичної допомоги.

## III. ПЕРЕЛІК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ВИПУСКНИКА ВІДПОВІДНО ДО СТАНДАРТУ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

<b>Інтегральна компетентність</b>	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.
<b>Загальні компетентності</b>	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні. Здатність працювати в команді. Здатність планувати та управляти часом. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

	Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій. чкі міжособистісної взаємодії. ність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
<b>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності</b>	Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар ність до безперервного професійного розвитку.

### Деталізація компетентностей відповідно до дескрипторів НРК та визначених Стандартом компетентностей у формі «Матриці компетентностей»

№ п/п	Класифікація компетентностей за НРК	Знання	Уміння	Комунікація	Автономія та відповідальність
1	2	3	4	5	6
<b>I Загальні компетентності:</b>					
1	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями	+			+
2	Здатність працювати в команді	+	+	+	+
3	Здатність планувати та управляти часом	+	+	+	+
4	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях	+	+	+	+
<b>II Спеціальні (фахові) компетентності</b>					
1	Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення	+	+	+	+
2	Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини	+	+	+	+
3	Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми	+	+	+	+
4	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар	+	+	+	+
5	Здатність до безперервного професійного розвитку	+	+	+	+

#### IV. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

По закінченню вивчення навчального курсу з даної дисципліни здобувачі фахової освіти

##### Повинні знати:

сутність основних філософських концепцій здоров'я та його роль в житті та розвитку суспільства і людини; цілі та принципи фізичної, психологічної культури та спорту, їхні роль та значення в сучасному світі.

**Повинні вміти:** пояснити зв'язок індивідуальних особливостей фізичного та психічного розвитку та їхній зв'язок з регулярними заняттями фізичними вправами, дотримуватись принципів здорового способу життя.

#### V. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів	Кількість годин			
	Усього	Лекц.	Сем.	С.р.
Семестр II				
<b>Змістовий модуль 1.</b>				
<b>СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ</b>				
<i>Тема 1.</i> Валеологія як наука	15	2	6	<b>6</b>
<i>Тема 2.</i> Здоровий спосіб життя	15	2	6	<b>6</b>
<i>Тема 3.</i> Біоритми	15	2	6	<b>6</b>
<i>Тема 4.</i> Валеологічні аспекти адаптації	15	2	6	<b>6</b>
<i>Тема 5.</i> Взаємозв'язок між поняттям «адаптація» і «здоров'ям»	15	2	6	<b>6</b>
<i>Разом</i>	<b>70</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
<b>Змістовий модуль 2.</b>				
<b>ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ</b>				
<i>Тема 1.</i> Загартовування	15	2	6	<b>8</b>
<i>Тема 2.</i> Природа психічної діяльності людини	15	2	6	<b>8</b>
<i>Тема 3.</i> Емоції і здоров'я	15	2	6	<b>8</b>
<i>Тема 4.</i> Раціональне харчування	15	2	6	<b>8</b>
<i>Тема 5.</i> Шкідливі звички і здоров'я	15	2	6	<b>8</b>
<i>Разом</i>	<b>80</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>40</b>
<i>Усього годин</i>	<b>150</b>	<b>20</b>	<b>60</b>	<b>70</b>

#### VI. ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	К-сть годин
<b>Модуль 1</b>		
1	Валеологія як наука	<b>2</b>
2	Здоровий спосіб життя	<b>2</b>
3	Біоритми	<b>2</b>
4	Валеологічні аспекти адаптації	<b>2</b>
5	Взаємозв'язок між поняттям «адаптація» і «здоров'ям»	<b>2</b>
<b>Модуль 2</b>		
1	Загартовування	<b>2</b>
2	Природа психічної діяльності людини	<b>2</b>
3	Емоції і здоров'я	<b>2</b>
4	Раціональне харчування	<b>2</b>

5	Шкідливі звички і здоров'я	2
<i>Усього годин</i>		<b>20</b>

### VII. ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

№	Назва теми	К-сть годин
1	Валеологія як наука	6
2	Здоровий спосіб життя	6
3	Біоритми	6
4	Валеологічні аспекти адаптації	6
5	Взаємозв'язок між поняттям «адаптація» і «здоров'ям»	6
6	Загартовування	6
7	Природа психічної діяльності людини	6
8	Емоції і здоров'я	6
9	Раціональне харчування	6
10	Шкідливі звички і здоров'я	6
<i>Усього годин</i>		<b>60</b>

### VIII. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

- не передбачено навчальним планом.

### IX. ТЕМИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	К-сть годин
<b>Модуль 1</b>		
1	Сучасні погляди на визначення індивідуального здоров'я.	5
2	Сучасні погляди на визначення громадського здоров'я	5
3	Фактори ризику здоров'я людини	5
4	Епідеміологія неінфекційних захворювань	5
5	Сучасні класифікації діагностичних підходів до оцінки здоров'я	5
6	Можливості організму людини	5
<b>Модуль 2</b>		
1	Загальне поняття про складові здоров'я (або сфери здоров'я): фізична, психічна, духовна, соціальна	3
2	Складові здорового способу життя: харчування, побут, умови праці, рухова активність	3
3	Роль медицини, гігієни, охорони здоров'я, екології, педагогіки, психології, соціології, фізичної культури, валеології у формуванні здорового способу життя	3
4	Загальне поняття про здоровий спосіб життя, важливість для загального здоров'я індивіда	3
5	Зворотні зв'язки – вплив нездорового способу життя (алкоголь, тютюнопаління тощо).	3
6	Відстоювання прав на здоровий спосіб життя окремих осіб, соціальних груп, громад	3
7	Наркоманія і сім'я, соціальна небезпека	3
8	Принципи лікування наркоманії, профілактика	3
9	Методи та засоби боротьби проти розповсюдження СНІДу	3
10	Вплив тютюнового диму на органи дихання	3

11	Історія розвитку тютюнопаління, розповсюдження	3
12	Загальне поняття про здоровий спосіб життя, важливість для загального здоров'я індивіда	3
13	Вплив умов та способу життя на стан здоров'я населення	4
<i>Усього годин</i>		70

## X. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

### *I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності*

#### 1) 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.

2) **За логікою передачі і сприймання навчальної інформації:** індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) **За ступенем самостійності мислення:** репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4) **За ступенем керування навчальною діяльністю:** під керівництвом викладача; самостійна робота здобувачів освіти: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проєктів.

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

Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

## XI. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

**Методи усного контролю:** виступів на практичних заняттях, індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, іспит.

**Методи письмового контролю:** модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, реферат.

**Методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

**Форми участі** студентів у навчальному процесі, які підлягають поточному контролю:

- виступ з основного питання;
- усна доповідь;
- доповнення, запитання до того, хто відповідає, рецензія на виступ;
- участь у дискусіях, інтерактивних формах організації заняття.
- письмові завдання (тестові, контрольні, творчі роботи);
- самостійне опрацювання тем;
- систематичність роботи на практичних заняттях, активність під час обговорення питань

## XII. Оцінювання навчальних досягнень студента під час проведення практичних занять - максимальний бал – 10 балів:

Бали	Усна відповідь	Самостійна робота	Експрес тести
2-3	студент не володіє основною програмною літературою і не вміє грамотно використовувати наукову термінологію; не може достатньо повно і правильно відповісти на поставлені питання; допускає грубі принципові помилки при викладі матеріалу.	письмове анотування питань, що виносяться на самостійне опрацювання	45-46% правильних відповідей
3,5-5	має достатній обсяг знань в рамках освітнього стандарту, але допускає помилки при його викладі своїми словами; студенту важко підтвердити відповідь конкретними прикладами; слабо відповідає на додаткові питання; виявляє здатність під керівництвом викладача; виправляти погрішності, допущені у відповіді, вирішувати типові задачі, орієнтуватися в базових теоріях дисципліни	виокремлення головних і другорядних питань, складання логічних схем	57-67% правильних відповідей
5,5-7	без особливих утруднень відповідає на питання; викладає матеріал з використанням необхідної наукової термінології, не допускаючи серйозних помилок; легко усуваються окремі неточності з допомогою навідних запитань; вміє застосовувати отримані знання на практиці для вирішення навчальних завдань	опрацювання не менш трьох літературних джерел з аналізом і власними висновками	68-78% правильних відповідей
7,5-8	виявляє засвоєння всього обсягу програмного матеріалу поточного та попередніх занять; вміє виділяти в ньому головні положення і осмислено застосовувати отримані знання на практиці; не допускає помилок при відтворенні матеріалу; чітко відповідає на питання відтворюючого характеру.	підготовка доповіді, або захист реферату з опрацюванням не менш шести літературних джерел	79-89% правильних відповідей
8,5-10	глибоко вивчив основний навчальний матеріал і додаткову літературу з теми поточного та попередніх занять; послідовно і логічно правильно вміє викладати матеріал, використовуючи при відповіді приклади, ілюструючи основні теоретичні положення; вичерпно відповідає на поставлені видозмінені питання, які не мають прямої відповіді в підручнику, із залученням знань інших дисциплін; вміє надавати аргументоване обґрунтування зв'язку досліджуваних питань з іншими розділами дисципліни; розбирається в складних наукових проблемах, вирішує нестандартні завдання, вміє вести діалог з викладачем.	створення мультимедій-них презентацій з певної теми, підготовка кросвордів з даної теми.	90-100% правильних відповідей

До **2-х балів** ставиться студентові, який робить вдалі доповнення протягом практичних занять з певної теми модуля, виправляє неточності, однак при цьому індивідуально не виступає з окремих питань.

### ХІІІ. ФОРМА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ.

#### Диференційований залік

Диференційований залік проводиться на останньому занятті модуля. Тривалість заліку не повинна перевищувати двох академічних годин.

### ХІV. СХЕМА НАРАХУВАННЯ ТА РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ **СТУДЕНТИ**

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Тематична атестація	10	3	30
2.	Виконання завдання з самостійної (доповіді)	5	9	45
3.	Модульна контрольна робота	10	2	20
4.	Реферат	20	1	20
5.	Конспект лекцій	5	1	5
<b>Максимальна кількість балів 120: коефіцієнт 2=60+40(Іспит) ДЕ ВІЦЕ ВЗЯТИ??????</b>				

### ХV. ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

Сума балів за всі види навчальної діяльності	ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, практики	для заліку
91 – 100	A	відмінно	зараховано
81 – 90	B	добре	
71 – 80	C		
61 – 70	D	задовільно	
51 – 60	E		
31 – 50	FX	незадовільно	не зараховано
0 – 30	F		

### ХVІ. ПИТАННЯ (ЗАВДАННЯ) ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ (ІСПИТ)

1. Дайте визначення поняття загартування.
2. Яке значення має загартування.
3. Охарактеризувати основні принципи загартування.
4. Особливості загартування повітрям.
5. Які види повітряних ван ви знаєте?
6. Від чого залежить біологічна дія сонячних променів на організм людини ?
7. Охарактеризувати вплив ультрафіолетового опромінення на організм людини.
8. Особливості впливу води на організм людини.
9. Які види водних процедур ви знаєте.
10. Проаналізувати прискорений засіб загартування.
11. Доведіть користь від ходіння босоніж.

12. Визначення поняття валеологія.
13. Об'єкт, предмет та методи валеології.
14. Основні завдання валеології.
15. Визначення поняття здоров'я.
16. Фактори, які визначають здоров'я.
17. Критерії оцінки стану здоров'я.
18. Рівні характеристики здоров'я.
19. Види здоров'я.
20. Визначення поняття хвороба.
21. Стадії хвороби.
22. Перехідні стани між здоров'ям та хворобою.
23. Категорії «способу життя».
24. Вплив здорового способу життя на організм та життя людини.
25. Основа здорового способу життя.
26. Вплив рухового режиму на здоровий спосіб життя.
27. Гіпокінезія, види гіпокінезії.
28. Проби для самоконтролю фізичного стану.
29. Визначення біоритм, гомеостаз.
30. Шляхи підтримки гомеостазу.
31. Вплив на організм людини факторів навколишнього середовища.
32. Види біоритмів.
33. Механізми формування біоритмів.
34. Активність людини протягом доби.
35. Особливість біоритмів людини.
36. Добовий ритм людини.
37. Визначення поняття адаптація.
38. Аспекти адаптації.
39. Види адаптації.
40. Стадії адаптації.
41. Адаптованість як показник здоров'я.
42. Резервні можливості організму.
43. Адаптивні типи.
44. Особливості психіки людини.
45. Класифікація типів нервової діяльності людини.
46. Неврози, види неврозів.
47. Діяльність великих півкуль головного мозку.
48. Сон, фази сну.
49. Теорії і механізми сну.
50. Сновидіння.
51. Патології сну.
52. Стрес як особливість психіки людини.
53. Три основних положення про стрес.
54. Стадії розвитку стресу.
55. Класифікація стресорів.

56. Види стресів.
57. Ознаки стресу.
58. Засоби боротьби зі стресом.
59. Концепція раціонального харчування.
60. Значення білків в харчуванні людини.
61. Жири як джерело енергії.
62. Значення вуглеводів.
63. Потреба організму людини у воді.
64. Вода у харчових продуктах.
65. Питний режим.
66. Значення вітамінів у щоденному раціоні.
67. Вегетаріанство як спосіб життя.
68. Мета та стадії голодування.
69. Загальні проблеми наркоманії.
70. Психічна залежність від наркотика.
71. Фізична залежність від наркотика.
72. Дія морфіну на організм людини.
73. Залежність від препаратів коноплі.
74. Вплив кокаїну на організм людини.
75. Вплив інших наркотичних речовин на організм людини.
76. Вплив токсикоманії на здоров'я людини.
77. Тютюнопаління і його вплив на організм людини.

## **XVII. ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ**

1. Здоров'я та його складові
2. Формування індивідуального здоров'я, методи діагностики, шляхи корекції.
3. Значення визначення «передхвороба», «здоров'я», «хвороба»
4. Особливості оцінки «анкети здоров'я»
5. Оцінка стану потенційного здоров'я.
6. Основи формування здорового способу життя.
7. Позитивні чинники, що впливають на здоров'я.
8. Негативні чинники, що впливають на здоров'я.
9. Основні фактори формування фізичного здоров'я, методи тестування, значення результатів.
10. Визначення рівнів фізичного здоров'я.
11. Відтворення здоров'я, формування здоров'я, споживання здоров'я, відновлення здоров'я
12. Особливості психологічного здоров'я особистості
13. Негативні чинники, що впливають на формування схильності до алкоголізму. Шляхи боротьби за відновлення здоров'я.
14. Основні фактори формування психічного здоров'я,
15. Формування тривожності, агресії в сім'ї, методи корекції
16. Способи спілкування в сім'ї та на роботі, значення методів анкетування та опитування у навчанні і формуванні психічного здоров'я.
17. Вплив конфліктних ситуацій на здоров'я. Методи діагностики

конфліктності.

18. Основні фактори формування духовного здоров'я,
19. Основні фактори формування соціального здоров'я.
20. Індивідуальний розвиток і психічне здоров'я. Типи психічних розладів. Заходи підтримання доброго психологічного здоров'я.
21. Властивості характеру, терпимість, інтелект. Значення у формуванні порушень психічного здоров'я.
22. Основні критерії фізичного здоров'я у різних вікових групах.
23. Вплив шкідливих звичок на здоров'я дітей і підлітків, методи виявлення вживання алкоголю, наркотиків, токсичних речовин, паління.
24. Індикатори соціального здоров'я.
25. Фактори зовнішнього середовища та їх вплив на здоров'я.
26. Емоційний стрес. Ознаки, методи відновлення здоров'я.
27. Підтримання психологічного здоров'я. Індивідуальний розвиток і психічне здоров'я.
28. Виявлення схильності до депресії. Загроза для здоров'я. Шляхи корекції.
29. Рівень збудженості під час змагань, небезпека для здоров'я, шляхи корекції.
30. Шкідливі звички. Алкоголізм, наркоманія, тютюнопаління. Соціальна небезпека.
31. ВІЛ/ СНІД. Шляхи розповсюдження. Загроза для здоров'я.

## XVIII. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Базова:

1. Грибан В. Г. Валеологія: підручник / В. Г. Грибан. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 214 с.
2. Міхеєнко О. І. Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій: теоретико-методичні аспекти / О. І. Міхеєнко. – Суми : ВТД «Університетська книга», 2015. – 316 с.
3. Присяжнюк С. І. Курс лекцій з фізичного виховання : навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев. – К. : Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.

### Допоміжна:

1. Микитюк О.М., Бойчук Ю.Д., Іонов І.А. Екологічна безпека харчування людини: навч. посіб. – Харків: ХНПУ, 2007. – 183с.
2. Сирохман І.В. Товарознавство харчових продуктів функціонального призначення: навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури. – 2009. – 543с.
3. Норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії (Наказ МОЗ України №272 від 18.11.1999 р., К., 1999).
4. Павлоцька Л.Ф., Дуденко Н.В., Левітін Є.Я. Фізіологія харчування: підручник. – Суми: Університетська книга, 2011. – с. 473.

5. Плахтій П.Д. Вікова фізіологія і валеологія: [навч. посібник] / П.Д.Плахтій, С.В.Страшко, В.К.Підгірний. - Кам'янець-Подільський, 2010. – 308 с. - ISBN 978-966-2937-95-4.

6. Цимбал Н.М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я: [навч.-метод.посібник] / Н.М.Цимбал. - Тернопіль: «Навчальна книга - Богдан», 2005.-168 с.- ISBN 966-7520-21-8.

7. Гончаренко М. С. Екологія людини : навч. посіб. / М. С. Гончаренко, Ю. Д. Бойчук. – Суми : Університетська книга, 2008. – 391 с.

### **Інформаційні ресурси**

Сайт ВСП «Олімпійського фахового коледжу імені Івана Піддубного НУФВСУ» - <https://olimpko.com/>