



КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

# Велнес і велнесометрія

вибіркова дисципліна

для здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня освіти

спеціальності А7 Фізична культура і спорт

освітньої програми 1.А7.00.01 «Фізичне виховання»



# Розробник курсу:



**Ляхова Інна  
Миколаївна,**

доктор педагогічних наук, професор,  
професор кафедри фізичного виховання і  
педагогіки спорту

Київського столичного університету імені  
Бориса Грінченка

# Мета і завдання дисципліни:

*Мета дисципліни* – здійснення підготовки компетентних конкурентоспроможних фахівців у сфері фізичної культури і спорту, здатних самостійно розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми із застосуванням засобів велнесу і велнесометрії у процесі своєї професійної діяльності з широким доступом до працевлаштування відповідно до місії Київського столичного університету імені Бориса Грінченка – «Служити людині, громаді, суспільству».

*Завдання дисципліни:*

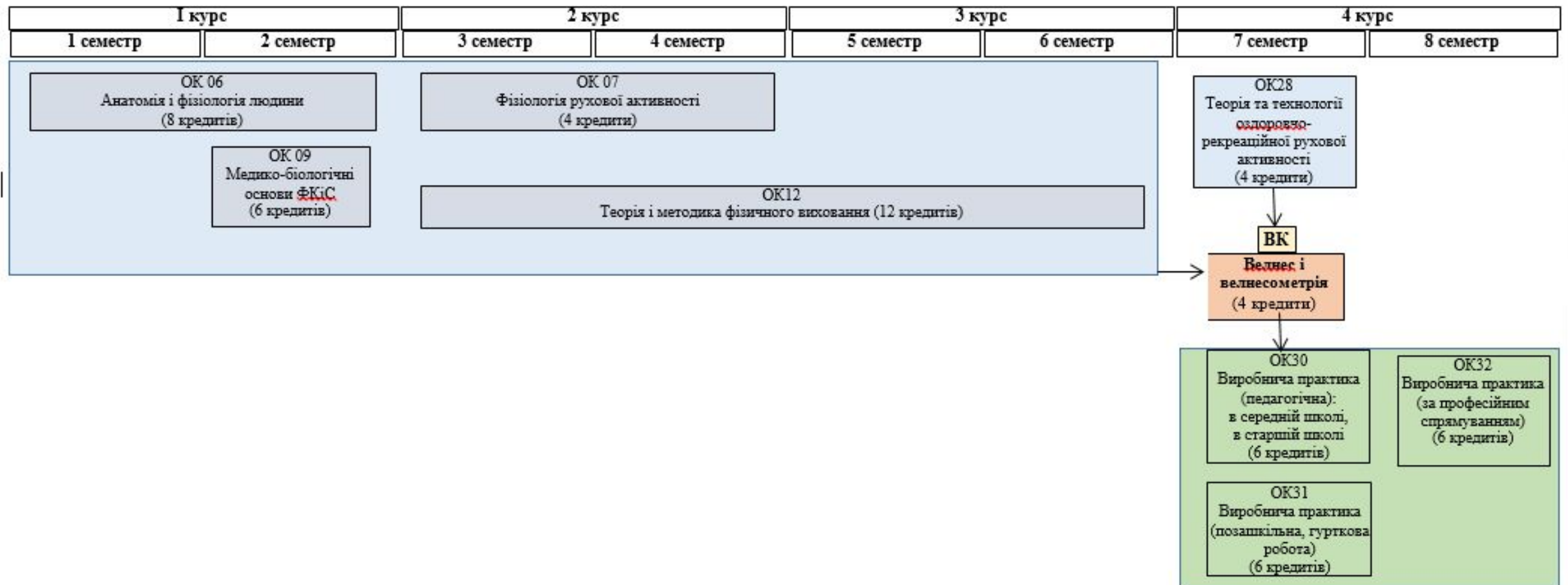
- Опанувати здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів) (ЗК11).
  - Опанувати здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (ЗК12).
  - Опанувати здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості (ФК1).
  - Опанувати здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя (ФК5).
-

# Програмні результати навчання:

Дисципліна спрямована на досягнення програмних результатів навчання, а саме:

- здобувач здатний навчатися руховим діям та розвитку рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами (ПРН7).
  - здобувач демонструє готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення (ПРН9);
  - здобувач здатний використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості (ПРН13).
-

# Освітня траєкторія:



# Тематичний план

№	Змістовні модулі	Кількість годин			
		Всього	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота
4 курс, 7 семестр					
Змістовий модуль 1. Велнес й основи управління здоров'ям					
1.	Вступ до дисципліни «Велнес і велнесометрія». Велнес як культурно-науковий феномен сьогодення.	2	2	-	-
2.	Фактори ризику виникнення найнебезпечніших захворювань.	28	-	4	14
3.	Імунітет як комплекс захисних реакцій людини.	4	-	4	-
4.	Значення правильної постави в збереженні здоров'я людини та профілактика її порушень.	4	-	4	-
	Модульний контроль	2			
Змістовий модуль 2. Показники здоров'я людини та його валеометрія					
5.	Здоров'я, «третій стан», хвороба та фактори впливу.	2	2	-	-
6.	Методика визначення рівня здоров'я за Г. Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко.	18	-	4	14
7.	Біологічний вік людини. Методика визначення біологічного віку за В. П. Войтенко.	4	-	4	-
8.	Основи активного творчого довголіття. Прогноз тривалості життя за методикою Г. Л. Апанасенко.	4	-	4	-
	Модульний контроль	4			
<b>Разом:</b>		<b>60</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>28</b>

# Тематичний план

№	Змістовні модулі	Кількість годин			Самостійна робота
		Всього	Лекції	Практичні заняття	
<b>Змістовий модуль 3. Харчування як один із важливих факторів впливу на здоров'я</b>					
9.	Оздоровче харчування	2	2	-	-
10.	Маса тіла, ожиріння та їх вплив на здоров'я	4	-	4	-
11.	Голодування та його вплив на здоров'я людини	4	-	4	-
12.	Оцінювання правильності харчування	18		4	14
	Модульний контроль	2			
<b>Змістовий модуль 4. Психічне здоров'я як стан благополуччя людини. Практики збільшення енергопотенціалу людини</b>					
13.	Психічне здоров'я і його роль у життєдіяльності людини	2	2	-	-
14.	Емоційна напруга людини та способи запобігання стресових станів	4	-	4	-
15.	Емоційне благополуччя і його вплив на здоров'я	4	-	4	-
16.	Фізичні вправи для збільшення енергопотенціалу людини, омолодження, оздоровлення і довголіття. Експрес-оцінка енергопотенціалу людини	18	-	4	14
	Модульний контроль	2			
	<i>Разом:</i>	<i>60</i>	<i>4</i>	<i>24</i>	<i>28</i>
	<b>Форма контролю – залік</b>				
	<b>Всього:</b>	<b>120</b>	<b>8</b>	<b>48</b>	<b>56</b>

## 5 причин вивчати дисципліну «Велнес і велнесометрія»:

- **Збереження та зміцнення здоров'я** – дисципліна допомагає зрозуміти основи здорового способу життя, профілактики захворювань та підвищення якості життя.
- **Формування культури здоров'я** – вивчення велнес сприяє усвідомленому ставленню до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, розвитку відповідального підходу до способу життя.
- **Оцінка та моніторинг стану здоров'я** – велнесометрія дає навички вимірювання фізичних, психологічних та соціальних параметрів здоров'я, що дозволяє контролювати та покращувати його.
- **Підвищення працездатності та адаптації** – знання у цій сфері допомагають підтримувати оптимальну фізичну та розумову форму, підвищувати витривалість та стійкість до стресів.
- **Професійна та особиста користь** – знання потрібні у багатьох сферах (медицина, освіта, спорт, психологія), а також допомагають краще розуміти власний організм і приймати правильні рішення про збереження здоров'я.