

# ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



**ПОГОДЖУЮ**

Гарант освітньої програми

Є. СТРИКАЛЕНКО

" 28 " серпня 2025 року

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

В.о. завідувача кафедри

Є. СТРИКАЛЕНКО

Протокол засідання кафедри  
теорій та методики фізичної культури і  
спорту ХДАЕУ  
від " 28 " серпня 2025 року № 1

## **СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ** **ОК 14 ОСНОВИ ТЕОРІЇ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

Назва навчальної дисципліни

**Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський) рівень**

**Освітня програма – Менеджмент у спортивній діяльності**

**Спеціальність – 017 Фізична культура і спорт**

**Галузь знань – 01 Освіта / Педагогіка**

**Херсон – 2025**

### Загальна інформація

<b>Назва навчальної дисципліни</b>	<b>Основи теорії здоров'я та здорового способу життя</b>
<b>Факультет</b>	<b>Економічний</b>
<b>Назва кафедри</b>	<b>Теорії та методики фізичної культури і спорту</b>
<b>Викладач</b>	Драчук Сергій Петрович, кандидат біологічних наук, доцент кафедри менеджменту, маркетингу та інформаційних технологій; <a href="https://orcid.org/0000-0001-5783-8830">https://orcid.org/0000-0001-5783-8830</a>
<b>Контактна інформація</b>	Драчук Сергій Петрович 0963604867 e-mail: <a href="mailto:s.p.drachuk@gmail.com">s.p.drachuk@gmail.com</a>
<b>Графік консультацій</b>	Консультації online: Viber +380963604867, Zoom <a href="https://us05web.zoom.us/j/88155142055?pwd=pljZxKpNnvxExAfeaGXr6KkbINeMbb.1">https://us05web.zoom.us/j/88155142055?pwd=pljZxKpNnvxExAfeaGXr6KkbINeMbb.1</a>
<b>Програма дисципліни</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Основні складові здоров'я</li> <li>2. Здоровий спосіб життя людини</li> <li>3 Аспекти здоров'я</li> <li>4 Залежність здоров'я людини від поведінки</li> <li>5. Фізичне здоров'я</li> <li>6. Застосування різних засобів регуляції психосоматичного стану людини</li> <li>7. Харчування та його вплив на людину</li> <li>8. Вплив харчування на якість здоров'я</li> <li>9. Особливості сучасного харчування</li> <li>10. Маса тіла та методи її корекції</li> <li>11. Вплив харчування на людину</li> <li>12. Вплив емоцій та стресових факторів на здоров'я</li> <li>13. Рухова активність</li> <li>14. Фізичні вправи</li> <li>15. Працездатність людини</li> </ol>
<b>Мова викладання</b>	українська

#### 1. Анотація курсу

<b>Анотація курсу</b>	Навчальна дисципліна «Основи теорії здоров'я та здорового способу життя» є обов'язковою навчальною дисципліною, яка займає чільне місце в освітній програмі «Менеджмент у спортивній діяльності», забезпечуючи формування як загальних, так і фахових компетентностей у майбутніх бакалаврів фізичної культури та спорту
<b>Інформаційний пакет дисципліни</b>	На платформі Moodle за посиланням <a href="http://www.ksau.kherson.ua/files/_osv.progr/_розміщено">http://www.ksau.kherson.ua/files/_osv.progr/_розміщено</a> навчально-методичний комплекс з дисципліни “Основи теорії здоров'я та здорового способу життя”, а саме силабус,

	робоча програма, план лекційних та практичних занять та методичні рекомендації щодо їх проведення, завдання до самостійного опрацювання з методичними рекомендаціями, форма та критерії поточного та підсумкового контролю, алгоритм нарахування балів за накопичувальною системою оцінювання, список використаних джерел та інформаційних ресурсів.
--	--

## 2. Мета та завдання курсу

<b>Мета викладання дисципліни</b>	Метою дисципліни «Основи теорії здоров'я та здорового способу життя» є оволодіння знаннями про сутність здоров'я та розуміння усіх факторів, які на нього впливають. Набуття вміння використовувати набуті знання для покращення здоров'я різних груп населення. Створення умов здорового способу життя. Формування вміння діагностики рівня здоров'я та складання оздоровчих програм.
<b>Завдання вивчення дисципліни</b>	Завдання вивчення дисципліни: <ul style="list-style-type: none"> <li>- вивчення основних положень вчення про зміцнення та збереження здоров'я людини;</li> <li>- ознайомлення з методами діагностики індивідуального здоров'я;</li> <li>- ознайомлення з методами діагностики функціонального стану організму у спокої та в процесі занять фізичною культурою;</li> <li>- ознайомлення з функціональними пробами та тестами при діагностуванні стану серцево-судинної, дихальної та нервової систем;</li> <li>- оцінка стану здоров'я за результатами власних досліджень</li> </ul>

## 3. Програмні компетентності та результати навчання

<b>Компетентності здобувача вищої освіти, сформовані в результаті вивчення курсу</b>	
<b>Інтегральна компетентність</b>	ІК Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту, зокрема у сфері управління спортивними організаціями та їх підрозділами, або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту та менеджменту у спортивній діяльності, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов.
<b>Загальні</b>	ЗК1 Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями; ЗК4 Здатність працювати в команді ЗК5 Здатність планувати та управляти часом ЗК8 Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій ЗК9 Навички міжособистісної взаємодії ЗК12 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
<b>Спеціальні (фахові)</b>	ФК3 Здатність до організації оздоровчо – рекреаційної рухової активності різних груп населення; ФК5 Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя,

	<p>ФК7 Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;</p> <p>ФК8 Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини;</p> <p>ФК9 Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів;</p> <p>ФК10 Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми</p> <p>ФК11 Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.</p> <p>ФК14 Здатність до безперервного професійного розвитку</p>
<b>Програмні результати навчання (ПРН)</b>	
<b>ПРН</b>	<p>ПРН2 Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування</p> <p>ПРН3 Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій</p> <p>ПРН5 Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег</p> <p>ПРН6 Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці</p> <p>ПРН9-Демонструвати 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</p> <p>ПРН10 Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно – оздоровчі заходи;</p> <p>ПРН13 Використовувати засвоєні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості</p> <p>ПРН15 Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.</p>

#### 4. Місце навчальної дисципліни у структурі освітньої програми

<b>Рік викладання</b>	1 рік
<b>Семестр</b>	2 семестр
<b>Курс</b>	I
<b>Обов'язкова компонента / Вибіркова компонента</b>	Обов'язкова
<b>Пререквізити</b>	Дисципліни, базові знання яких та результати навчання необхідні здобувачу вищої освіти для успішного навчання та опанування компетентностями з дисципліни «Основи теорії здоров'я та

	<p>здорового способу життя»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Анатомія людини»;</li> <li>- «Фізіологія людини»;</li> <li>- «Фізіологія рухової активності і спорту»;</li> <li>- «Безпека життєдіяльності, охорона здоров'я та цивільний захист»</li> </ul>
<b>Постреквізити</b>	Знання про формування, збереження та зміцнення здоров'я людини можуть бути використані під час вивчення таких навчальних дисциплін, як «Основи спортивної медицини та долікарської допомоги», «Теорія та методика спортивного тренування», «Загальна теорія підготовки спортсменів», «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності».

### 5. Обсяг курсу на поточний навчальний рік

<b>Кількість кредитів / годин</b>	4 кредити/ 120 годин
<b>Лекції</b>	30 годин
<b>Практичні / Семінарські</b>	Практичних - 30 годин
<b>Лабораторні</b>	не передбачено
<b>Самостійна робота</b>	60 годин
<b>Форма підсумкового контролю</b>	Залік

### 6. Технічне та програмне забезпечення / обладнання

<b>Технічне та програмне забезпечення</b>	Для проведення занять в дистанційному режимі застосовується мультимедійний проектор і ноутбук з використанням комп'ютерних програм Word, PowerPoint, Excel, VLS media player.
<b>Обладнання</b>	Теоретичні знання здобувачі отримують під час проведення онлайн занять з використанням різноманітних інформаційних технологій з застосуванням комп'ютерів та інших гаджетів для якісного оволодіння програмним матеріалом. Для підвищення якості отримання знань під час роботи в офлайн режимі можливе використання матеріально-технічного обладнання (сфігмоманометри, ростомір, медичні терези, динамометри, фонендоскопи, аналізатори складу тіла тощо).

### 7. Політика курсу

<b>Загальні вимоги</b>	Організація освітнього процесу в Університеті відповідає вимогам положень про організаційне і навчально-методичне забезпечення освітнього процесу, освітній програмі та навчальному плану. Здобувач зобов'язаний відвідувати всі заняття згідно з розкладом. Здобувачі вищої освіти повинні планомірно та систематично засвоювати навчальний матеріал. Активно виконувати всі завдання під час лекційних та практичних занять. Заохочується робота у наукових гуртках, підготовка тез доповідей та участь у конференціях, підготовка та публікація наукових статей та інше.
------------------------	---

<b>Політика щодо дедлайнів і перескладання</b>	Складання всіх контрольних заходів повинно відбуватись чітко на програмою вивчення курсу на практичних заняттях вивчення певної змістової частини та мати конкретні дедлайни. Складання теоретичних тестів та інших контрольних випробувань з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Для перескладання тестів здобувач повинен зв'язатись з викладачем і у зазначений час отримати можливість для їх виконання. Своєчасне попередження, причин запізнення в складанні підсумкових завдань не знижує загальної кількості накопичувальних балів.
<b>Політика щодо відвідування</b>	Відвідування занять з дисципліни “ Основи теорії здоров’я та здорового способу життя ” є обов'язковим. При проведенні лекційних та практичних занять здобувач повинен чітко дотримуватись правил спілкування та роботи в онлайн режимі. Під час навчання здобувач не повинен запізнюватися на заняття. Пропущене практичне заняття здобувач зобов'язаний опрацювати з викладачем відповідно до тематики певної змістової частини у встановлений викладачем час. Не виконані завдання призводять до зменшення кількості накопичувальних балів та зниженню загальної оцінки за роботу протягом семестру.
<b>Політика щодо виконання завдань</b>	В ході виконання творчих завдань для самостійного опрацювання (реферати, повідомлення, презентації, тощо) здобувачі будують власні оригінальні міркування, створюючи власний погляд на ту чи іншу проблему. Виконання завдань під час проведення практичних занять повинно ґрунтуватись на свідомому розумінні всіх запропонованих тем, а також їх місця в підготовці майбутнього тренера з виду спорту. Під час виконання завдань позитивно оцінюється творчий підхід до виконання та активність й якість роботи протягом практичного заняття.
<b>Академічна доброчесність</b>	Виконання теоретичних завдань повинно бути цілком оригінальним. Будь-яке списування або плагіат (використання, копіювання підготовлених завдань або розв'язання задач іншими здобувачами) тягне за собою анулювання зароблених балів. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування, втручання в роботу інших здобувачів становлять приклади можливої академічної не доброчесності. Виявлення ознак академічної не доброчесності в письмовій роботі здобувача є підставою для її не зарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

## 8. Структура курсу

Номер	Вид занять	Тема заняття або завдання на самостійну роботу	Кількість				балів
			годин				
			л.	лаб.	пр.	СР	
<b>Змістова частина 1 “ Формування мотивації до здорового способу життя ”</b>							
1	Лекція	Основні складові здоров'я	2				1

2	Практичне	Донозологічна діагностика за допомогою адаптаційного потенціалу системи кровообігу			2	4	4
3	Лекція	Здоровий спосіб життя людини	2				1
4	Практичне	Визначення біологічного віку людини та гіпотетичної тривалості життя			2	4	4
5	Лекція	Аспекти здоров'я	2				1
6	Практичне	Визначення максимального споживання кисню та оцінка енергопотенціалу за індексом Робінсона			2	4	4
7	Лекція	Залежність здоров'я людини від поведінки	2				1
8	Практичне	Техніка антропометрії			2	4	4
9	Лекція	Фізичне здоров'я	2				1
10	Практичне	Визначення антропометричних індексів людини			2	4	4
11	Лекція	Застосування різних засобів регуляції психосоматичного стану людини.	2				1
12	Практичне	Визначення пропорцій тіла людини			2	4	6,5
<b>Змістова частина 2 “ Харчування і здоров'я”</b>							
13	Лекція	Харчування та його вплив на людину	2				1
14	Практичне	Класифікація конституційних типів людини за Чорноручьким та Бунаком. Класифікація соматотипів дітей за Штефко-Островським Визначення і оцінка статичної силової витривалості сідничних м'язів. Визначення і оцінка активної гнучкості хребта			2	4	4

15	Лекція	Вплив харчування на якість здоров'я	2				1
16	Практичне	Класифікація конституційних типів людини за Хіт-Картером			2	4	4
17	Лекція	Особливості сучасного харчування	2				1
18	Практичне	Методика обстеження опорно-рухового апарату			2	4	4
19	Лекція	Маса тіла та методи її корекції	2				1
20	Практичне	Визначення компонентного складу маси тіла людини			2	4	4
21	Декція	Вплив харчування на людину	2				1
22	Практичне	Методика обстеження м'язової системи			2	4	4
<b>Змістова частина 3 “ Формування вмінь і навичок здорового способу життя ”</b>							
23	Лекція	Вплив емоцій та стресових факторів на здоров'я	2				1
24	Практичне	Діагностика серцево-судинної системи людини. Функціональні проби Мартине, Руф'є, Гарвардський степ-тест			2	4	4
25	Лекція	Рухова активність	2				1
26	Практичне	Діагностика функціонального стану системи дихання. Функціональні проби Штанге, Генчі, Розенталя			2	4	4
27	Лекція	Фізичні вправи	2				1
28	Практичне	Функціональні проби для дослідження стану нервової системи людини			2	4	4
29	Лекція	Працездатність людини	2				1

30	Практичне	Фізична культура та здоров'я людини. Щоденник самоконтролю			2	4	6,5
----	-----------	--	--	--	---	---	-----

### 9. Форми і методи навчання

<b>Лекція</b>	Вербальні (розповідь, пояснення та роз'яснення, аналіз та корегування) та наочні (показ навчального матеріалу у вигляді презентацій, відео роликів та навчальних фільмів) методи.
<b>Практичні /Семінарські</b>	Вербальні (розповідь, роз'яснення, аналіз результатів досліджень рівнів здоров'я, морфофункціональних та антропометричних показників) та наочні (номограми, таблиці антропометричних норм тіла людини, стандартні таблиці взаємозалежності різних фізіологічних показників тощо) методи. Практичні методи спрямовані на оволодіння навичками проводити дослідження рівнів здоров'я, визначати антропометричні показники, функціональний стан організму, визначати біологічний вік та ступінь виснаженості організму
<b>Лабораторні</b>	не передбачено навчальним планом
<b>Самостійна робота</b>	Самостійна робота включає опрацювання лекційного матеріалу, підготовку до практичних занять, самостійне вивчення тем, питань та основних теоретичних положень, які не викладаються на лекційних заняттях. Крім того, до деяких тем передбачається написання рефератів, міні-проектів.

### 10. Система контролю та оцінювання

<b>Поточний контроль</b>
Поточний контроль відбуватиметься безпосередньо на кожному лекційному та практичному занятті у вигляді оцінки присутності на занятті, активності та інтенсивності роботи на занятті. Здебільшого використовується опитування та спостереження, як метод контролю. Поточний контроль дозволяє оцінити систематичність та ефективність засвоєння програмного матеріалу.
<b>Підсумковий контроль за змістовою частиною</b>
По завершенню вивчення кожної змістовної частини передбачено виконання підсумкового теоретичного тесту, за яке здобувачі отримують певну кількість балів у відповідності до критеріїв оцінювання. По завершенні вивчення освітньої компоненти здобувачі виконують залікові завдання, що сумуються з отриманими раніше балами накопичувальної системи оцінювання. Окремо оцінюється й самостійна робота здобувачів протягом змістовної частини у вигляді самостійного виконання завдань, підготовки та захисту рефератів та повідомлень. Якість виконання завдань для самостійного опрацювання підтверджується отриманими балами за даний вид роботи.
<b>Підсумковий контроль</b>
Формою підсумкового контролю є залік, що виставляється на основі результатів поточного контролю та виконання завдань самостійної роботи. Основні вимоги до контролю знань наведені у "Положенні про оцінювання знань здобувачів вищої освіти" Херсонського державного аграрно-економічного університету.
Педагогічний контроль здійснюється з дотриманням вимог об'єктивності, індивідуального підходу, систематичності і системності, всебічності та професійної спрямованості контролю. Здобувачі за виконану роботу, протягом вивчення дисципліни, отримують певну кількість балів, яка акумулюється в підсумковий бал оцінювання.
Здобувачі, які мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, не допускаються до заліку. Їх допуск до заліку стає

можливим лише тільки при умові вдалої ліквідації академічної заборгованості за результатами поточного контролю. Вважається, що студент підготувався до заліку, якщо рейтингова оцінка за його результатом більша або дорівнює 60 балам.

Таблиця 1.

**Алгоритм підрахунку балів за накопичувальною системою оцінювання балів**

Вид роботи	Бали	Кількість	Максимальна кількість балів
Відвідування лекційних занять	1	15	1 X 15= 15
Відвідування практичних занять	1	15	1 X 15=15
Активна робота на практичному занятті	2	15	2 X 15=30
Захист самостійного завдання	1	15	1 X 15=15
Теоретичний тест( контрольна робота)	2,5	2	2,5 X 2=5
Залік	20	1	1 X 20=20
<b>Разом</b>			<b>100</b>

Розподіл балів з дисципліни “ Основи теорії здоров’я та здорового способу життя ” (форма контролю - залік)

Розділ 1						Розділ 2					Розділ 3				Разом	Залік	Сума балів
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	T15			
5	5	5	5	5	7.5	5	5	5	5	5	5	5	5	7.5	80	20	100
Разом за розділ 1: 32.5						Разом за розділ 2: 25					Разом за розділ 3: 22.5						

### Шкала оцінювання

Шкала рейтингу ХДАЕУ	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
90-100	A	Відмінно	зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C		
64-73	D	Задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	Незадовільно	не зараховано
1-34	F	Незадовільно (з обов'язковим повторним вивченням курсу)	

#### 11. Рекомендована література та інформаційні ресурси

Основна література
<ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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».</li> </ol>

	<p>спорт» ступеня вищої освіти бакалавр (3-є видання, перероблене та доповнене). Полтава :Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2023. 82 с.</p> <p>3. Корнійчук Н., Гарлінська А., Заблоцька О. Теорія здоров'я, здорового способу життя та нетрадиційні засоби оздоровлення : курс лекцій / уклад. Н. Корнійчук, А. Гарлінська, О. Заблоцька. Житомир, 2022. 181 с.</p> <p>4. Грушко В. С. Основи здорового способу життя / В. С. Грушко. Тернопіль:«АСТОН», 2020. 368 с.</p> <p>5. 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</p>
<p><b>Додаткова</b></p>	<p>1.Слободян Н. О., Теренда Н. О., Мулик Т. О., Романюк Л. М. Оцінка якості життя та здоров'я учасників освітнього процесу : Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. 2024. №2(100). С. 38-43.</p> <p>2.Теренда Н. О., Янчишина М. А., Мірошник В. А., Слободян Н. О. Тютюнокуріння та смертність від раку легень у країнах Європи та Азії : Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. 2024. №4(98). С. 29–36.</p> <p>3. Куруц Н.В., Вакерич М.М., Гасинець Я.С. Методика навчання основ здоров'я. Конспект лекцій: навчальний посібник. Ужгород: вид-во «ФОП Сабов А.М.», 2024. 122 с.</p> <p>4.Сулима А. С. Методика навчання основ здоров'я, валеології та проведення виховної роботи з формування мотивації до здорового способу життя : навч.-метод. посіб. для студентів ст. вищ. освіти бакалавр освіт. програми «Середня освіта. Здоров'я людини» спец. 014 «Середня освіта (Здоров'я людини)». Вінниця, 2019. 182 с</p> <p>5. Міхеєнко, О. І. Загальна теорія здоров'я: навч. посіб. Суми :Університетська книга, 2019. 156 с.</p> <p>6. Risk factors associated with cancer pathology / Arkadii H. Shulhai, Nataliia O. Terenda, Larysa Ya. Fedoniuk, Yurii M. Petrashyk, Nataliia Ya. Panchyshyn, Lesia M. Sas, Viktoriia V. Piliponova</p>

	<p>// Wiadomości Lekarskie Medical Advances. 2023. Volume LXXVI, ISSUE 2. P. 346-351. SCOPUS</p> <p>7. The morbidity of malignant neoplasms of the body of womb in ukraine during lockdown restrictions / Mariia P. Romaniv, Nataliia O. Terenda // Wiadomości Lekarskie Medical Advances. 2023. Volume LXXVI, ISSUE 4. P. 879. SCOPUS</p>
<p><b>Інформаційні ресурси</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="https://ela.kpi.ua/items/0e05cb6b-ce85-4355-b9b3-3ccfbb5944de">https://ela.kpi.ua/items/0e05cb6b-ce85-4355-b9b3-3ccfbb5944de</a></li> <li>2. <a href="https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/32c0831b-95d5-45bf-990f-5f1b0b2599b6/content">https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/32c0831b-95d5-45bf-990f-5f1b0b2599b6/content</a></li> </ol>