

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**  
**КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ, СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА**  
**ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**«ЗАТВЕРДЖЕНО»**

Навчально-методичною радою ІДГУ  
Протокол № 4 від 15.01 2019 р.

Голова НМР Н. М. Кольцун Н. М. Кольцун

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ОСНОВИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ТА ВАЛЕОЛОГІЇ**

*(назва навчальної дисципліни)*

освітній ступінь бакалавр  
*(назва освітнього ступеня)*

галузь знань 01 Освіта/Педагогіка, 23 Соціальна робота  
*(шифр і назва галузі знань)*

Спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт, 231 Соціальна робота  
*(код і назва спеціальності)*

освітня програма Середня освіта(Фізична культура)  
*(код і назва спеціальності)*

освітня програма Фізична культура і спорт: тренерсько-викладацька діяльність  
*(код і назва спеціальності)*

освітня програма Соціальна робота. Соціальна реабілітація

тип дисципліни вибіркова  
*(обов'язкова / вибіркова / факультативна)*

**ПОГОДЖЕНО:**

Гарант освітньо-професійної програми

  
(підпис, ініціали, прізвище)

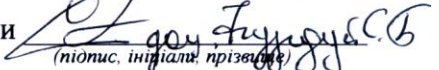
  
(підпис, ініціали, прізвище)

  
(підпис, ініціали, прізвище)

**РЕКОМЕНДОВАНО:**

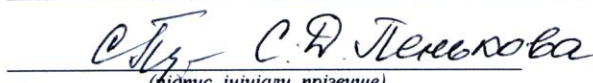
кафедрою соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури

протокол № 5 від 09.01.2019р.

Завідувач кафедри   
(підпис, ініціали, прізвище)

**ПОГОДЖЕНО:**

Голова науково-методичної ради факультету

  
(підпис, ініціали, прізвище)

**Розробники програми:**

Баштовенко Оксана Анатоліївна, кандидат біологічних наук, доцент кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури

**Рецензенти програми:**

Ярчук Геннадій Васильович, кандидат філософських наук, доцент кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури

Ніфака Ярослав Миколайович, кандидат фізичної культури і спорту, доцент кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури

## 1. ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна	Заочна
Кількість кредитів: 4	<i>Лекції:</i>	
	20	6
Модулів:	<i>Практичні заняття:</i>	
Загальна кількість годин: 120	28	6
Рік вивчення дисципліни за навчальним планом: 2-3	<i>Лабораторні заняття:</i>	
Семестр: 3-6	<i>Семінарські заняття:</i>	
Тижневе навантаження (год.): 6	<i>Консультації:</i>	
- аудиторне: 2		
- самостійна робота: 4	<i>Індивідуальні заняття:</i>	
Форма підсумкового контролю: залік		
Мова навчання: українська	<i>Самостійна робота:</i>	
	48	108

## 2. МЕТА ДИСЦИПЛІНИ

**Предмет** вивчення навчальної дисципліни: умови безпечної життєдіяльності, індивідуальне здоров'я і резерви здоров'я людини, суспільне здоров'я, здоровий спосіб життя як складова фізичної культури.

**Метою** вивчення дисципліни є: теоретична та практична підготовка майбутніх фахівців щодо створення безпечних умов діяльності і життя, опанування принципів гармонійного розвитку особистості і сталого розвитку суспільства, виявлення умов позитивного та негативного впливу на життєдіяльність та здоров'я людини, обґрунтування оптимальних умов та принципів життя.

**Передумови** для вивчення дисципліни - оволодіння фаховими компетентностями, що формуються під час вивчення дисциплін: «Анатомія та фізіологія» та «Гігієна фізичного виховання».

**Міждисциплінарні зв'язки** з дисциплінами: «Психологія», «Теорія та методика фізичного виховання», «Біохімія», «Анатомія та фізіологія», «Гігієна фізичного виховання».

## 3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

**Знання:** особливостей анатомії, фізіології з огляду на функціонування внутрішніх систем організму людини, що забезпечують збереження неперервності процесів життєдіяльності. Факторів впливу на організм людини, що зумовлюють виникнення хвороб внутрішніх органів, дії зовнішніх патогенних, руйнівних факторів та інфекційних чинників, компоненти та характеристику здорового способу життя як стратегії виживання.

**Вміння:** володіти навичками діагностики, технікою надання першої невідкладної допомоги при раптових захворюваннях, ураженнях, нещасних випадках, контролювати належний фізичний розвиток школярів, спрямовувати на здоровий спосіб життя.

**Комунікація:** використовувати набуті знання при веденні наукових дискусій з питань пропаганди здорового способу життя; формуванні спрямованості на творення власного здоров'я, виявляти повагу до різноманітних національних уподобань, співпрацювати з носіями різних етнічних груп; створювати умови для комунікації із представниками наукових, громадських, релігійних і національно-культурних організацій.

*Автономність та відповідальність*: виконувати індивідуальні науково-дослідні завдання з відповідної проблематики, виявляти самостійність і соціальну відповідальність при виконанні функціональних обов'язків.

#### 4. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Назви модулів / тем	Кількість годин (денна форма навчання)							Кількість годин (заочна форма навчання)						
		Аудиторні	Лекції	Семінарські (практичні)	Лабораторні	Консультації	Індивідуальні заняття	Самостійна робота	Аудиторні	Лекції	Семінарські (практичні)	Лабораторні	Консультації	Індивідуальні заняття	Самостійна робота
1.	Теоретичні основи безпеки життєдіяльності	4	2	2	-	-	-	6	2	2	-	-	-	-	9
2.	Правові основи безпеки життєдіяльності	4	2	2	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	9
3.	Умови і способи життя.	4	2	2	-	-	-	6	2	-	2	-	-	-	9
4.	Валеологія як наукова дисципліна. Основні поняття валеології.	4	2	2	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	9
5.	Передумови виникнення та історія валеології	4	2	2	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	9
6.	Валеологічний аналіз факторів здоров'я.	6	2	4	-	-	-	5	2	2	-	-	-	-	9
7.	Поняття про здоров'я, хвороби, третій стан.	4	2	2	-	-	-	6	2	2	-	-	-	-	9
8.	Валеологічні аспекти репродуктивного здоров'я населення	6	2	4	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	9
9.	Значення цілі і завдання при наданні першої до медичної допомоги	4	2	2	-	-	-	5	2	-	2	-	-	-	9
10.	Валеологічні аспекти психічного здоров'я	4	2	2	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	9
11.	Валеологічні основи загартовування.	4	2	2	-	-	-	6	2	-	2	-	-	-	9
12.	Раціональне харчування сучасної людини	4	2	2	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	9
<b>Проміжний контроль</b>		-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-
<b>Разом:</b>		48	20	28	-	-	-	72	12	6	6	-	-	-	108

## 5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### 5.1. Зміст навчальної дисципліни за темами

#### **Тема 1. Теоретичні основи безпеки життєдіяльності людини**

Безпека життєдіяльності (БЖД) як галузь знань та нормативна дисципліна. Історія розвитку й сучасний стан БЖД людини в Україні. Об'єкт, предмет, мета та завдання БЖД. Життєдіяльність людини, принципи і проблеми її забезпечення.

#### **Тема 2. Правові основи безпеки життєдіяльності людини в Україні.**

Засади БЖД в Конституції України. Законодавство у галузі регулювання відносин з охорони здоров'я людини та навколишнього середовища і безпеки в надзвичайних ситуаціях й ситуаціях повсякденного життя. Суспільство і держава за рівень здоров'я і збереження генофонду народу України. Правова сторона охорони навколишнього середовища.

#### **Тема 3. Умови і спосіб життя.**

Здоровий спосіб життя як спосіб життєдіяльності, відповідний генетично обумовленим типологічним особливостям даної людини, конкретних умов життя і спрямований на формування, збереження і зміцнення здоров'я та на повноцінне виконання людиною її соціально-біологічних функцій. Типологічні особливості, індивідуалізація поняття здоровий спосіб життя. Хвороби сучасної людини. Структура здорового способу життя.

#### **Тема 4. Валеологія як наукова дисципліна. Основні поняття валеології.**

Феномен людини - предмет дослідження величезної безлічі природних (біологія, генетика, антропологія, хімія тощо) і суспільних наук. Об'єкт валеології - практично здорова людина. Метод валеології. Моделювання та досягнення здорового способу життя.

#### **Тема 5. Передумови виникнення та історія валеології**

Ставлення людини до свого здоров'я - здатність до збереження життя, до виконання свого біологічного і соціального призначення. Рівень знань про особливості анатомії та фізіології людини, про фактори, що викликають порушення нормального функціонування організму. Орієнтація на профілактику інфекційних та паразитарних захворювань.

#### **Тема 6. Валеологічний аналіз факторів здоров'я.**

Експерти ВООЗ про орієнтовне співвідношення різних чинників забезпечення здоров'я сучасної людини. Генетичні чинники як успадковані в процесі еволюції тваринного світу механізми адаптації до умов існування. Неприятливі екологічні умови. Порушення здорового способу життя майбутніх батьків. Фактори зовнішнього середовища. Діяльність людини по перетворенню природи.

#### **Тема 7. Поняття про здоров'я, хвороби, стан перед хвороби. Проблема норми і аномалії**

Існуючі якісні та кількісні характеристики здоров'я їх діапазон. Рівень життєстійкості організму, широта його адаптаційних можливостей, біологічна активність органів і систем, їх здатність до регенерації і т.д. Суб'єктивні і об'єктивні показники здоров'я. Сучасні нові методи діагностики стану здоров'я. Основні критерії здоров'я.

#### **Тема 8. Валеологічні аспекти репродуктивного здоров'я населення**

Проблеми народонаселення в рамках демографічної науки, результат тривалого їх осмислення міжнародною науковою та політичною громадськістю. Сексуальне здоров'я - стан і реалізація. Типи впливу на репродуктивне здоров'я. Неприятливі зміни репродуктивного здоров'я дітей. Репродуктивна система в дитячому та юнацькому віці. Спеціальна система навчання в галузі охорони репродуктивного здоров'я, гігієнічного виховання в школах.

#### **Тема 9. Значення цілі і завдання при наданні першої до медичної допомоги**

Перша до медична допомога безпосередньо на місці отримання травми або виникнення захворювання. Важливість знання і володіння прийомами надання першої допомоги для будь-якої людини. Допомога при термінальних станах (реанімація) - заходи, спрямовані на усунення розладів серцевої діяльності та дихання.

#### **Тема 10. Валеологічні аспекти психічного здоров'я**

Душевне і тілесне здоров'я. Контроль емоцій, раціональне харчування, фізичні вправи, боротьба зі стресом, участь у суспільному житті. Профілактика неврозів.

Девіантна поведінка і неправильний спосіб життя. Динамічна гармонія людини. Основні властивості благополучних і здорових людей. Портрет психологічно здорової людини.

### **Тема 11. Валеологічні основи загартовування**

Умови життя сучасної людини, що створюють передумови збачення механізмів терморегуляції. Фізіологічні механізми загартовування. Специфічний ефект, ряд сприятливих неспецифічних наслідків. Підвищення стійкості загартованої людини до інфекції. Неспецифічний ефект загартовування. Побудова методики загартовування для особливості реакції організму на тривалий холодний вплив, які, зокрема, проявляються у відповіді судин шкіри. Принципи загартовування.

### **Тема 12. Раціональне харчування сучасної людини**

Харчування - найважливіша умова підтримки та збереження життя. Теорія збалансованого харчування. Взаємозв'язок всіх трьох потоків забезпечення життя - речовини, енергії та інформації - і можливості їх взаємоперетворень. Різновиди енергії. Основний обмін людини - витрати енергії, необхідної для забезпечення процесів життєдіяльності (підтримки температури тіла, серцевих скорочень, дихання, роботи інших внутрішніх органів), - згідно з існуючими нормативами. Роль біологічної енергії. Харчові інфекції, отруєння недоброякісними продуктами харчування.

### **5.2. Тематика практичних занять.**

Тема 1. Теоретичні основи безпеки життєдіяльності людини.

Тема 2. Правові основи безпеки життєдіяльності людини в Україні.

Тема 3. Умови і спосіб життя. Поняття здорового способу життя.

Тема 5. Передумови виникнення та історія валеології

Тема 6. Валеологічний аналіз зовнішніх факторів здоров'я.

Тема 7. Валеологічний аналіз внутрішніх факторів здоров'я.

Тема 8. Поняття про здоров'я, хвороби, стан перед хвороби. Проблема норми і аномалії

Тема 9. Значення цілі і завдання при наданні першої до медичної допомоги

Тема 10. Валеологічні аспекти психічного здоров'я

Тема 11. Валеологічні основи загартовування

Тема 12. Раціональне харчування сучасної людини

Тема 13. Валеологічні аспекти репродуктивного здоров'я населення

Тема 14. Хвороби, що передаються статевим шляхом. Попередження захворювань.

### **5.3. Організація самостійної роботи студентів.**

№ з/п	Вид роботи	Кількість годин		Форми звітності
		денна	заочна	
1.	Опрацювання лекційного матеріалу	8	20	конспект, словник
2	Підготовка до практичних занять	12	10	конспект, протокол
3.	Підготовка до проміжного контролю	4	4	модульна контрольна робота
4.	Підготовка до підсумкового контролю	4	20	залік
5.	Опрацювання тем, винесених на самостійну підготовку	18	22	конспект
6.	Робота з Інтернет ресурсами	10	20	реферат
7.	Підготовка і написання рефератів	16	10	реферат
	Разом	72	108	

### **Тематика індивідуальних завдань**

1. Використовуючи рекомендації літературних джерел, результати проведення функціональної діагностики на практичних заняттях і самодіагностики, розробити і

заповнити індивідуальний “Щоденник здоров’я”. Доступно: <http://valeolog.net/ru/pages/1073/>

2. Використовуючи знання та вміння, отримані на лекціях і практичних заняттях, а також результати самостійного вивчення оздоровчих систем, розробити сценарій позакласного заходу з безпеки життєдіяльності або валеології
3. Використовуючи знання та вміння, отримані на лекціях і практичних заняттях, рекомендації літературних джерел розробити індивідуальну оздоровчу систему з урахуванням вихідного стану здоров’я. Доступно: [http://kts-osvita.org.ua/index.php?option=com\\_content&task=view&id=426&Itemid=68](http://kts-osvita.org.ua/index.php?option=com_content&task=view&id=426&Itemid=68)

### Теми рефератів для самостійного опрацювання.

№ з/п	Назва теми
1	Валеологія як стратегія виживання людини в сучасному суспільстві
2	Розвиток науки про здоров'я людини від реліктових культур до цивілізованих держав Месопотамії, Єгипту та Ізраїлю. Стратегія оздоровлення у народів Сходу (Стародавні Персія, Китай, Індія).
3	Лікування людей в класичну епоху стародавньої Греції та Риму.
4	Внесок лікарів Середньовіччя та епохи відродження у вирішення проблеми здоров'я людини.
5	Сутність людини та сенс життя.
6	Оздоровче тренування дітей і підлітків як фактор формування і зміцнення здоров'я.
7	Застосування методу фітопрофілактики у практиці оздоровлення людського організму.
8	Роль загартовування у підтримці фізичного здоров'я людини
9	Проблеми харчування в минулому і в нинішній час.
10	Фізіологія процесу травлення.
11	Роль білків, жирів і вуглеводів у харчуванні людини.
12	Вітаміни і здоров'я людини.
13	Народні традиції харчування українців.
14	Сучасна еколого-географічна ситуація в країні та її вплив на здоров'я дітей і дорослих.
15	Антропогенне забруднення довкілля та здоров'я людини.
16	Психологія і концепція стресу. Саморегуляція діяльності як фактор організації здорового способу життя.
17	Психологічні методи підвищення стійкості до стресів.
18	Народні засоби зняття нервово-емоційної напруги
19	Аутогене тренування та його значення.
20	Алкоголізм як прояв девіантної поведінки.
21	Тютюнопаління - як один з видів побутової наркоманії
22	Медико-соціальні проблеми наркотизму
23	Види та форми насильницької поведінки.
24	Проблеми спілкування людей в соціальному оточенні.
25	Роль духовності у формуванні здоров'я людини.
26	Наркоманія, токсикоманія. Профілактика та шляхи боротьби.
27	Психоневрологічні порушення та стресові стани у дітей.
28	Раціональне харчування дітей різного віку.
29	Гормони, їх дія на організм на різних етапах його розвитку

## 6. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

6.1. *Форми поточного контролю.* Усна або письмова перевірка вивчення навчальних матеріалів на практичних заняттях.

6.2. *Форми проміжного контролю.* Модульна контрольна робота

6.3. *Форми підсумкового контролю.* Залік

## 7. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Під час поточного контролю оцінюється здатність та рівень виконання студентом завдань на практичних заняттях, результати самостійної роботи з навчальною літературою, а також якість виконання студентом індивідуального завдання у вигляді реферату та його презентації.

Модульна контрольна робота проводиться в письмовій формі та включає два теоретичні питання, відповіді на які дають можливість оцінити рівень оволодіння теоретичним матеріалом.

*Зразок варіанту модульної контрольної роботи:*

1. Дайте спільну характеристику фізичного і психічного здоров'я людини.
2. Охарактеризуйте дихання в нормі і при патології

## 8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

8.1. *Шкала та схема формування підсумкової оцінки*

**Переведення підсумкового балу за 100-бальною шкалою оцінювання в підсумкову оцінку за традиційною шкалою**

Підсумковий бал	Оцінка за традиційною шкалою
90-100	зараховано
70-89	
51-69	
26-50	не зараховано
1-25	

### Схема розподілу балів

<b>Максимальна кількість балів</b>	<b>70 балів</b> (поточний контроль) – середньозважений бал оцінок за відповіді на семінарських заняттях та виконання індивідуальних завдань, який переводиться у 100-бальну шкалу з ваговим коефіцієнтом.0,7	<b>30 балів</b> (проміжний контроль) – за результатами виконання модульної контрольної роботи
<b>Мінімальний пороговий рівень</b>	<b>35 балів</b> (поточний контроль)	<b>16 балів</b> (проміжний контроль)

8.2. *Критерії оцінювання під час аудиторних занять*

Оцінка	Критерії оцінювання навчальних досягнень
<b>5 балів</b>	Оцінюється робота студента, який у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу, вільно послуговується науковою термінологією, розв'язує задачі стандартним або оригінальним способом, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки.
<b>4 бали</b>	Оцінюється робота студента, який достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, в основному розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань,



	використовуючи при цьому обов'язкову літературу, розв'язує задачі стандартним способом, послуговується науковою термінологією. Але при висвітленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки.
<b>3 бали</b>	Оцінюється робота студента, який відтворює значну частину навчального матеріалу, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень, записує основні формули, рівняння, закони. Не здатний до глибокого, всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, не користується необхідною літературою, допускає істотні неточності та помилки.
<b>2 бали</b>	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом у достатньому обсязі, проте фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає окремі питання навчальної дисципліни, не розкриває зміст теоретичних питань і практичних завдань.
<b>1 бал</b>	Оцінюється робота студента, який не в змозі викласти зміст більшості питань теми та курсу, володіє навчальним матеріалом на рівні розпізнавання явищ, допускає істотні помилки, відповідає на запитання, що потребують однослівної відповіді.
<b>0 балів</b>	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його висвітлити, не розуміє змісту теоретичних питань та практичних завдань.

### 8.3. Критерії оцінювання індивідуальних завдань

<b>Вид</b>	<b>Максимальна кількість балів</b>
Презентація оздоровчої системи або заходу	5
Конспект тем для самостійного опрацювання	5
Реферат	5

Критеріями оцінювання індивідуальних завдань є знання фактів, явищ. Вірне, науково достовірне їх пояснення. Оволодіння науковими термінами, поняттями, законами, методами, правилами; вміння користуватися ними при поясненні нових фактів, розв'язуванні різних питань і виконанні практичних завдань. Максимальна ясність, точність викладу думки, вміння відстоювати свої погляди, захищати їх. Знання повинні мати практичну значимість.

### 8.4. Критерії оцінювання модульної контрольної роботи.

Критерії оцінки успішності відповідають навчальній програмі й найбільш важливим вимогам до знань студентів: відповіді повинні бути повними, логічними, доказовими.

Максимальна кількість балів за відповідь на 1 питання складає 15 балів. Критеріями оцінювання є: повнота відповіді, здатність критичного аналізу теоретичного матеріалу, вміння наводити аргументи та робити висновки.

### 8.5. Критерії оцінювання під час підсумкового контролю

Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю.

## **9. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА**

Опорні конспекти лекцій; наочні посібники, навчально-методичні посібники, підручники; атласи, ілюстративні матеріали (муляжі, плакати, тощо). Технічні засоби для демонстрування презентацій (ноутбук, проектор), веб-сервіс Google Classroom.

## 10. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

### 10.1. Основні джерела

Бобрицька В.І. Гриньова М.В., 2000. *Валеологія*: навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: в 2ч.. Полтава: Скайтек, [online] Доступно: <[http://www.studmed.ru/bobricka-v-red-valeologiya-chastina-1\\_bd9d73c8de5.html](http://www.studmed.ru/bobricka-v-red-valeologiya-chastina-1_bd9d73c8de5.html)>

Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С., 2009. *Основи шкільної гігієни та валеології. Теорія, практикум, тести*: Навчальний посібник. Кам'янець – Подільський, [online] Доступно: <<http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf>>

Артюнина Г.П., Игнатъкова С.А., 2008. *Основы медицинских знаний*. К.: Гаудеамус, [online] Доступно: <<http://window.edu.ru/resource/098/22098/files/pspu006.pdf>>

Валецька Р.О., 2008. *Основи медичних знань*. Луцьк: Волинськ обл. друкарня, [online] Доступно: <https://studfiles.net/preview/2412960/>

Джигирей В.С., Житецький В.Ц., 2001. *Безпека життєдіяльності*. – Львів.: «Афіша». Желібо Є.П., Заверуха Н.М., Зацарний В.В., 2002. *Безпека життєдіяльності*. Львів: «Новий Світ-2000», [online] Доступно: <<https://studfiles.net/preview/5470019/>>

Нестерова С.Ю., 2014. *Валеологія і основи медичних знань*: тексти лекцій (Частина І). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту. Вінниця : ВДПУ, [online] Доступно: <[https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf\\_5/nesterova1.pdf](https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/nesterova1.pdf)>

### 10.2. Допоміжні джерела

Антонік І.П., Андриянов В.Є., 2009. *Анатомія, фізіологія дітей (з основами гігієни та фізичної культури)*: Підручник . К.: Професіонал. Центр навчальної літератури, [online] Доступно: <[http://cul.com.ua/preview/anatomiya%20ta%20fiziologiya%20ditey\\_Antoniuk.pdf](http://cul.com.ua/preview/anatomiya%20ta%20fiziologiya%20ditey_Antoniuk.pdf)>

Пістун І.П., 1999. *Безпека життєдіяльності*: Навч. посіб. – Суми: «Університет. Книга, [online] Доступно: <<http://eprints.kname.edu.ua/21375/1/%D0%9F%D1%80.%D0%B3%D0%BE%D1%82..pdf>>

Плахтій П.Д., Страшко С.В., Підгірний В.К., 2010. *Вікова фізіологія і валеологія*: навч. посібник. Кам'янець-Подільський, [online] Доступно: <<http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf>>

Основи законодавства України про охорону здоров'я., 1992 р. , [online] Доступно <<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2801-12>>

Основи національного виховання: Концептуальне положення, 1993- Ч. , [online] Доступно <[http://osvita.ua/legislation/Vishya\\_osvita/4310/](http://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/4310/)>

### 10.3. Інтернет-ресурси

[http://knowledge.allbest.ru/pedagogics/3c0b65635b2ad68a5c43b88421316d36\\_0.html](http://knowledge.allbest.ru/pedagogics/3c0b65635b2ad68a5c43b88421316d36_0.html)

<http://www.studmed.ru/fizicheskaya-kultura-i-sport/>

[zabor.zp.ua/Studentu/Referat.htm](http://zabor.zp.ua/Studentu/Referat.htm)

[dir.meta.ua/ru/science-education/students-sites/](http://dir.meta.ua/ru/science-education/students-sites/)

<https://classomsk.com/zashhita-prav-rabotnika-i-rabotodatel'ya/oxrana-truda-v-obrazovatel'nom-uchrezhdenii-dokumenty-ob-oxrane.html>