



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ

СИЛАБУС
навчальної дисципліни

ВАЛЕОЛОГІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

(назва)

1. Основна інформація про дисципліну

Тип дисципліни: вибіркова Форма навчання: денна, заочна

Освітній ступінь: бакалавр

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 014.11 Середня освіта(Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма: Середня освіта: фізична культура, Фізична культура і спорт: тренерсько-викладацька діяльність

Рік навчання: 2 Семестр: 3-4

Кількість кредитів (годин): 4(120 год.: 20- лекції; 28- практичні; 72- самостійна робота)

Мова викладання: українська

Посилання на курс в онлайн-платформі Moodle:

<http://moodle.idgu.edu.ua/moodle/course/view.php?id=365>

2. Інформація про викладача (викладачів)

ПІБ: Баштовенко Оксана Анатоліївна

Науковий ступінь, вчене звання, посада: к.біол.наук, доцент

Кафедра: фізичної культури, біології та основ здоров'я

Робочій e-mail: osiabasht@gmail.com

Години консультацій на кафедрі: п'ятниця 14.00-15.00

3. Опис та мета дисципліни

Предмет вивчення навчальної дисципліни: основи адаптації валеофізіологічних систем до фізичних навантажень, фізіологічні зрушення організму при систематичних заняттях фізичними вправами.

Метою вивчення дисципліни є: формування у студентів глибокого розуміння необхідності підтримки здорового способу життя, глибоких знань у сфері педагогічної, рухової та психологічної валеології, компетентнісного підходу до педагогічної діяльності з метою профілактики захворювань, рекреації та оптимізації здоров'я особистості, орієнтації її на здоровий спосіб життя, рухову активність а також формування у дітей свідомого та відповідального ставлення до індивідуального здоров'я та здоров'я нації. Навчальна дисципліна поєднує в собі педагогічний, медико-психологічний, соціальний, методико-фізіологічний напрямки.

Передумови для вивчення дисципліни є оволодіння фаховими компетентностями, що формуються під час вивчення дисциплін «Анатомія та фізіологія людини», «Гігієна фізичного виховання», «Основи безпеки життєдіяльності та валеології»

Міждисциплінарні зв'язки з предметами «Психологія», «Теорія та методика фізичного виховання», «Біохімія з основами біохімії спорту», «Анатомія та фізіологія людини», «Онови безпеки життєдіяльності та валеологія».

4. Результати навчання

Знання: Закономірності життєдіяльності організму людини, впливу рівня рухової активності на стан здоров'я; валеологічне значення рухової активності; вплив рухової активності на функціональний стан організму людини; правове законодавство здоров'я; валеологічні особливості етапів життя людини; валеологічну сутність здорового способу життя; основи самоконтролю та самооцінки здоров'я; основи довгострокового планування індивідуального здоров'я, здоров'я майбутньої сім'ї, дітей, піклування про батьків.

Вміння: визначити „кількість” та „якість” здоров'я; виконувати профілактику засобами фізичного виховання; надавати першу допомогу при нещасних випадках та травмах; регулювати взаємини з людьми; володіти методами зняття стресу; визначити індивідуальний рівень здоров'я; розвивати мотиваційний стимул до регулярних самостійних занять фізичною культурою.

Комунікація: використовувати набуті знання при веденні дискусій з питань пропаганди здорового способу життя; формуванні спрямованості на творення власного здоров'я, виявляти повагу до різноманітних національних уподобань, співпрацювати з носіями різних історичних і культурних цінностей; 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.

5. Структура дисципліни для денної форми навчання

Тема № 1. Стан фізичного здоров'я населення України

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Лекція (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none">1. Здоров'я, його визначення і цінність. Значення фізичного виховання і спорту, системи освіти і охорони здоров'я у збереженні здоров'я людей.2. Зміни умов існування людини на сучасному етапі.3. Причини смертності.4. Розвиток поняття “третього стану”. Формування передумов розвитку валеології в Україні.5. Структура валеології як науки.	<ol style="list-style-type: none">1. Антропова Т.О., Пісарєв А.А., Колісниченко О.І., 2006. Обстеження та визначення стану здоров'я. К.: Медицина, [online] Доступно: <http://guhr.sr-msk.ru/klassika/abd3aef375499afd743d2b0c51fe7e06.php>2. Грибан В. Г , 2005. Валеологія. Навчальний посібник . К.: Центр навчальної літератури, [online] Доступно: <http://194.44.152.155/elib/local/sk774331.pdf>3. Коваль В.И., Родионова Т.А., 2013. Гигиена физического воспитания и спорта: Academia. 320 с.4. Фізіологія людини і тварин. Фізіологія м'язів і м'язової діяльності: Навчальний посібник, 2011. За ред. П.Д.Плахтія - Кам'янець – Подільський: ПП Буйницький О.А.5. Цимбал Н.М., 2000. Методи зміцнення фізичного здоров'я. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, , [online] Доступно:<https://bohdan-books.com/upload/iblock/d13/d134f03910045660c9b6e40deb8e8950.pdf>6. Баштовенко О.А., Ярчук Г.В. Теоретичне обґрунтування важливості і необхідності дослідження фізичного розвитку дітей та підлітків в ізмаїльському регіоні/ Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2020. Вип. 48
<p>Практичне заняття (4 год.):</p> <ol style="list-style-type: none">1. Негативні чинники впливу на здоров'я населення України.2. Стан здоров'я в Україні.3. Девіантна поведінка як соціальна проблема.4. Демографічна ситуація, що склалася в сучасній Україні.	<ol style="list-style-type: none">1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., 1998. Медицинская валеология (избранные лекции). К.: Здоров'я, [online] Доступно: http://lib.sale/valeologiya_696/valeologiya.html2. Брехман И. И., 1990. Валеология – наука о здоровье. М.: ФисС, 208 с.3. Булич Е. Г., Муравов І.В, 1997. Валеология. Теоретичні основи валеології: Навч. Посібник. К.: ІЗМН.
<p>Завдання для самостійної роботи: Повідомлення обсягом до 3 стор. : здоровий спосіб життя та його</p>	<p>Інституційний репозитарій ІДГУ http://lib.idgu.edu.ua/institutsiynyy-repozytoriy/</p>

формування. Термін виконання: до останнього тижня практичних занять

Тема № 2 Морфофункціональні системи організму під впливом фізичного навантаження.

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Лекція (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none">1. Особливості біосистеми організму людини.2. Здатність до саморозвитку і самовідновлення.3. Сприятливий вплив фізичного навантаження на людський організм4. Загальна уява про морфо-фізіологію м'язів.	<ol style="list-style-type: none">1. Антропова Т.О., Пісарев А.А., Колісниченко О.І., 2006. Обстеження та визначення стану здоров'я. К.: Медицина, [online] Доступно: <http://guhr.sr-msk.ru/klassika/abd3aef375499afd743d2b0c51fe7e06.php>2. Грибан В. Г , 2005. Валеологія. Навчальний посібник . К.: Центр навчальної літератури, [online] Доступно: <http://194.44.152.155/elib/local/sk774331.pdf>3. Коваль В.И., Родионова Т.А., 2013. Гигиена физического воспитания и спорта: Academia. 320 с.4. Фізіологія людини і тварин. Фізіологія м'язів і м'язової діяльності: Навчальний посібник, 2011. За ред. П.Д.Плахтія - Кам'янець – Подільський: ПП Буйницький О.А.5. Цимбал Н.М., 2000. Методи зміцнення фізичного здоров'я. – Тернопіль: Навчальна книга –Богдан, , [online] Доступно:<https://bohdan-books.com/upload/iblock/d13/d134f03910045660c9b6e40deb8e8950.pdf>6. Баштовенко О.А. Визначення фізичного розвитку – складової здоров'язбереження/ О.А. Баштовенко// Молодь і ринок.-2019.- №2(169).- С.123-129. http://mir.dspu.edu.ua/article/view/163117
<p>Практичне заняття (4 год.):</p> <ol style="list-style-type: none">1. Загальна уява про морфо-фізіологічний механізм та енергетику м'язового скорочення2. Кісткова тканина. Живлення і дихання кісткових клітин.3. Скелетні м'язи, м'язові волокна.4. Роль нервової системи в регуляції діяльності м'язів	<ol style="list-style-type: none">1. Коляденко Г.І., 2007. Анатомія людини: Навчальний посібник. К.: Либідь.2. Коробейніков Г., Приступа Є., Коробейнікова Л, Бріскін Ю., 2013. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія. Л. : ЛДУФК. , [online] Доступно:<repository.ldufk.edu.ua/.../Г.%20Коробейніков%2С%20Є.%20Приступа%2С%20Л.%20.>3. Сергієнко В.М., 2015. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання. Монографія. Суми: Сум. держ. ун-т, [online] Доступно:

	<p><http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/44637></p> <p>4. Сіренко Р. Р., 2011. Фізичне виховання студентів : [курс лекцій]. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, [online] Доступно:http://students.lnu.edu.ua/sport/wp-content/uploads/2015/04/lections_kurs.pdf</p>
<p>Завдання для самостійної роботи: Реферат обсягом до 15 стор.: Визначення працездатності м'язів і величини навантаження. <i>Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i></p>	<p>Інституційний репозитарій іДГУ http://lib.idgu.edu.ua/institutsiynyy-repozytoriy/</p>

Тема № 3 Фізичне здоров'я та його кількісні характеристики.

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Лекція (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фізичне здоров'я, його сутність. 2. Рухова активність і здоров'я . 3. Фізична культура як профілактика розвитку гіподинамічного синдрому. 4. Сучасні підходи до визначення кількісних характеристик фізичного здоров'я, функціональні проби оцінки фізичної працездатності. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Антропова Т.О., Пісарев А.А., Колісниченко О.І., 2006. Обстеження та визначення стану здоров'я. К.: Медицина, [online] Доступно: <http://guhr.sr-msk.ru/klassika/abd3aef375499afd743d2b0c51fe7e06.php> 2. Грибан В. Г , 2005. Валеологія. Навчальний посібник . К.: Центр навчальної літератури, [online] Доступно: <http://194.44.152.155/elib/local/sk774331.pdf> 3. Коваль В.И., Родионова Т.А., 2013. Гигиена физического воспитания и спорта: Academia. 320 с. 4. Фізіологія людини і тварин. Фізіологія м'язів і м'язової діяльності: Навчальний посібник, 2011. За ред. П.Д.Плахтія - Кам'янець – Подільський: ПП Буйницький О.А. 5. Цимбал Н.М., 2000. Методи зміцнення фізичного здоров'я. – Тернопіль: Навчальна книга – 6. Богдан, , [online] Доступно:<https://bohdan-books.com/upload/iblock/d13/d134f03910045660c9b6e40deb8e8950.pdf> 7. Баштовенко О.А. Визначення фізичного розвитку – складової здоров'язбереження// Молодь і ринок.- 2019.- №2(169).- С.123-129. http://mir.dspu.edu.ua/article/view/163117
<p>Практичне заняття (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фізичне здоров'я, його сутність. 2. Фізична культура як профілактика розвитку гіподинамічного синдрому. 3. Сучасні підходи до визначення кількісних характеристик фізичного здоров'я 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов В.Є., 2009. Анатомія, фізіологія дітей (з основами гігієни та фізичної культури): Підручник. К.: Професіонал. Центр навчальної літератури, [online] Доступно: http://chtyvo.org.ua/authors/Antonik_VI/

<p>4. Методи самооцінки деяких фізичних станів людини</p>	<p>Anatomiia_fizioloiiia_ditei_z_osnovamy_hihiieny_ta_fizychnoi_kultury/ 2. Коляденко Г.І., 2007. Анатомія людини: Навчальний посібник. К.: Либідь. 3. Коробейніков Г., Приступа Є., Коробейнікова Л, Бріскін Ю., 2013. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія. Л. : ЛДУФК. , [online] Доступно: <repository.ldufk.edu.ua/.../Г.%20Коробейніков%2С%20Є.%20Приступа%2С%20Л.%..>. 4. Сергієнко В.М., 2015. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання. Монографія. Суми: Сум. держ. ун-т, [online] Доступно: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/44637> 5. Сіренко Р. Р., 2011. Фізичне виховання студентів : [курс лекцій]. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, [online] Доступно: http://students.lnu.edu.ua/sport/wp-content/uploads/2015/04/lections_kurs.pdf</p>
<p>Завдання для самостійної роботи: Повідомлення обсягом до 3 стор. : Явище гіподинамії. Профілактика. Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</p>	<p>Інституційний репозитарій іДГУ http://lib.idgu.edu.ua/institutsiynny-repozytoriy/</p>

Тема № 4 Зовнішнє середовище і його дія на організм людини.

<p>Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання</p>	<p>Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси</p>
<p>Лекція (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття про гомеостаз. 2. Вплив природних факторів зовнішнього середовища на організм. 3. Вимоги до місць проведення спортивних занять. 4. Раціональне харчування при активних заняттях фізичними вправами. 5. Активність людини. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Антропова Т.О., Пісарев А.А., Колісніченко О.І., 2006. Обстеження та визначення стану здоров'я. К.: Медицина, [online] Доступно: <http://guhr.sr-msk.ru/klassika/abd3aef375499afd743d2b0c51fe7e06.php> 2. Грибан В. Г , 2005. Валеологія. Навчальний посібник . К.: Центр навчальної літератури, [online] Доступно: <http://194.44.152.155/elib/local/sk774331.pdf> 3. Коваль В.И., Родионова Т.А., 2013. Гигиена физического воспитания и спорта: Academia. 320 с. 4. Фізіологія людини і тварин. Фізіологія м'язів і м'язової діяльності: Навчальний посібник, 2011. За ред. П.Д.Плахтія - Кам'янець – Подільський: ПП Буйницький О.А. 5. Цимбал Н.М., 2000. Методи зміцнення фізичного здоров'я. – Тернопіль:

	<p>Навчальна книга – Богдан, [online] Доступно:<https://bohdan-books.com/upload/iblock/d13/d134f03910045660c9b6e40deb8e8950.pdf></p> <p>6. Баштовенко О.А. Екологічний та здоров'язбережувальний складники освіти. Екологічні науки : науково-практичний журнал. К: ДЕА, 2020.- №3(30).-296с. С.197-202</p>
<p>Практичне заняття (4 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Нормування та раціональне чергування різних видів діяльності і відпочинку 2. Розпорядок дня 3. Розбіжність індивідуальних ритмів 4. Всі види загартовування 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Коляденко Г.І., 2007. Анатомія людини: Навчальний посібник. К.: Либідь. 303 с. 2. Коробейніков Г., Приступа Є., Коробейнікова Л, Бріскін Ю., 2013. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія. Л. : ЛДУФК. , [online] Доступно:<repository.ldufk.edu.ua/.../Г.%20Коробейніков%2С%20Є.%20Приступа%2С%20Л.%..>. 3. Сергієнко В.М., 2015. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання. Монографія. Суми: Сум. держ. ун-т, [online] Доступно: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/44637> 4. Сіренко Р. Р., 2011.Фізичне виховання студентів : [курс лекцій]. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, [online] Доступно:http://students.lnu.edu.ua/sport/wp-content/uploads/2015/04/lections_kurs.pdf
<p>Завдання для самостійної роботи: <i>Розробити власну систему загартовуючого та розвиваючого напрямку. Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i></p>	<p>Інституційний репозитарій іДГУ http://lib.idgu.edu.ua/instyutsiynny-repozytoriy/</p>

Тема № 5 Загальна характеристика обміну речовин та енергії. Вплив рухової діяльності на процеси.

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Лекція (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Загальна характеристика обміну речовин та енергії. 2. Водно-сольовий обмін. Баланс води і солей в організмі. 3. Регуляція водно-сольового обміну. 4. Пластичні процеси росту. 5. Складні органічні речовин, що є джерелами енергії для людини. 6. Вода, вітаміни і мінеральні речовини. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Антропова Т.О., Пісарев А.А., Колісніченко О.І., 2006. Обстеження та визначення стану здоров'я. К.: Медицина, [online] Доступно: <http://guhr.sr-msk.ru/klassika/abd3aef375499afd743d2b0c51fe7e06.php> 2. Грибан В. Г , 2005. Валеологія. Навчальний посібник . К.: Центр навчальної літератури, [online] Доступно: <http://194.44.152.155/elib/local/sk774331.pdf>

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Коваль В.И., Родионова Т.А., 2013. Гигиена физического воспитания и спорта: Academia. 320 с. 4. Фізіологія людини і тварин. Фізіологія м'язів і м'язової діяльності: Навчальний посібник, 2011. За ред. П.Д.Плахтія - Кам'янець – Подільський: ПП Буйницький О.А.Цимбал Н.М., 2000. Методи зміцнення фізичного здоров'я. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, , [online] Доступно:<https://bohdan-books.com/upload/iblock/d13/d134f03910045660c9b6e40deb8e8950.pdf>
<p>Практичне заняття (4 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Зміни під впливом навантаження обміну речовин та енергії 2. Зміни під впливом навантаження водно-сольовий обміну. Баланс води і солей в організмі. 3. Регуляція водно-сольового обміну. 4. Пластичні процеси росту та вплив рухової діяльності. 5. Складні органічні речовин, що є джерелами енергії для людини. 6. Вода, вітаміни і мінеральні речовини. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов В.С., 2009. <i>Анатомія, фізіологія дитей (з основами гігієни та фізичної культури)</i>: Підручник. К.: Професіонал. Центр навчальної літератури, [online] Доступно: http://chtyvo.org.ua/authors/Antonik_VI/Anatomiia_fizioloziia_ditei_z_osnovamy_hihiieny_ta_fizychnoi_kultury/ 2. Коробейніков Г., Приступа Є., Коробейнікова Л, Бріскін Ю., 2013. <i>Оцінювання психофізіологічних станів у спорті</i> : монографія. Л. : ЛДУФК. , [online] Доступно: http://repository.ldufk.edu.ua/.../Г.%20Коробейніков%2С%20Є.%20Приступа%2С%20Л.%20. 3. Сергієнко В.М., 2015. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання. Монографія. Суми: Сум. держ. ун-т, [online] Доступно: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/44637> 4. Сіренко Р. Р., 2011. <i>Фізичне виховання студентів</i> : [курс лекцій]. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, [online] Доступно: http://students.lnu.edu.ua/sport/wp-content/uploads/2015/04/lections_kurs.pdf
<p>Завдання для самостійної роботи: <i>Реферат обсягом 15 стор.: Вода – універсальне джерело життєдіяльності. Роль мікроелементів у природі і житті людини.</i> <i>Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i></p>	<p>Інституційний репозитарій іДГУ http://lib.idgu.edu.ua/instytutsiynny-repozytoriy/</p>

Тема № 6 Взаємозв'язок фізичної та розумової діяльності людини

<p>Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання</p>	<p>Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси</p>
--	---

<p>Лекція (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Залежність параметрів розумової діяльності і працездатності від фізичної підготованості. 2. Значення режиму і розпорядку дня. 3. Втома та відновлення при фізичній та розумовій праці. 4. Біологічні ритми та працездатність. 5. Гіпокінезія та гіподинамія. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Антропова Т.О., Пісарев А.А., Колісніченко О.І., 2006. Обстеження та визначення стану здоров'я. К.: Медицина, [online] Доступно: <http://guhr.sr-msk.ru/klaskika/abd3aef375499afd743d2b0c51fe7e06.php> 2. Грибан В. Г , 2005. Валеологія. Навчальний посібник . К.: Центр навчальної літератури, [online] Доступно: <http://194.44.152.155/elib/local/sk774331.pdf> 3. Коваль В.И., Родионова Т.А., 2013. Гигиена физического воспитания и спорта: Academia.306с. 4. Фізіологія людини і тварин. Фізіологія м'язів і м'язової діяльності: Навчальний посібник, 2011. За ред. П.Д.Плахтія - Кам'янець – Подільський: ПП Буйницький О.А. 5. Цимбал Н.М., 2000. Методи зміцнення фізичного здоров'я. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, , [online] Доступно:<https://bohdan-books.com/upload/iblock/d13/d134f03910045660c9b6e40deb8e8950.pdf>
<p>Практичне заняття (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Втома та відновлення при фізичній та розумовій праці. 2. Біологічні ритми та працездатність. Гіпокінезія та гіподинамія.. 3. Функціональна активність людини. 4. Фізична праця - особливості якої визначаються комплексом чинників. 5. Вага праці, яка визначається ступенем залучення в роботу скелетних м'язів. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., 1998. Медицинская валеология (избранные лекции). К.: Здоров'я, [online] Доступно: http://lib.sale/valeologiya_696/valeologiya.html 2. Брехман И. И., 1990. Валеология – наука о здоровье. М.: ФиС, 208с. 3. Булич Е. Г., Мурахов І.В., 1997. Валеология. Теоретичні основи валеології: Навч. Посібник. К.: ІЗМН.224 с.

Тема № 7 Засоби фізичної культури, що забезпечують стійкість до розумової і фізичної працездатності

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Лекція (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фізичні вправи як основний засіб фізичної культури. 2. Умови виконання фізичних вправ. Групи фізичних вправ. 3. Засоби фізичного виховання та вплив на людину з метою її фізичного вдосконалення та оздоровлення. 4. Засоби фізичного виховання: фізичні вправи, природні сили та гігієнічні чинники. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов В.Є., 2009. <i>Анатомія, фізіологія дітей (з основами гігієни та фізичної культури)</i>: Підручник. К.: Професіонал. Центр навчальної літератури, [online] Доступно: http://chtyvo.org.ua/authors/Antonik_VI/Anatomia_fiziolohiia_ditei_z_osnovamy_hihiieny_ta_fizychnoi_kultury/ 2. Артюнина Г.П., Игнаткова С.А., 2008. <i>Основы медицинских знаний</i>. К.: Гаудеамус, [online] Доступно: <http://window.edu.ru/resource/098/22>

	<p>098/files/pspu006.pdf></p> <p>3. Валецька Р.О., 2008. <i>Основи медичних знань</i>. Луцьк: Волинськ обл. друкарня, [online] Доступно: https://studfiles.net/preview/2412960/</p> <p>4. Цимбал Н.М., 2000. <i>Методи зміцнення фізичного здоров'я</i>. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, [online] Доступно: https://bohdan-books.com/upload/iblock/d13/d134f03910045660c9b6e40deb8e8950.pdf</p>
<p>Практичне заняття (4 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Характеристики рухів. 2. Поняття про рухову навичку 3. Методи формування рухової навички 4. Фізичні вправи – як рухові дії 5. Критерії оцінки ефективності техніки виконання вправ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Коробейніков Г., Приступа Є., Коробейнікова Л, Бріскін Ю., 2013. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія. Л. : ЛДУФК. , [online] Доступно:<repository.ldufk.edu.ua/.../Г.%20Коробейніков%2С%20Є.%20Приступа%2С%20Л.%..>. 2. Сергієнко В.М., 2015. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання. Монографія. Суми: Сум. держ. ун-т, [online] Доступно: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/44637> 3. Сіренко Р. Р., 2011. Фізичне виховання студентів : [курс лекцій]. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, [online] Доступно: http://students.lnu.edu.ua/sport/wp-content/uploads/2015/04/lectiоns_kurs.pdf
<p>Завдання для самостійної роботи: <i>Розробити індивідуальну оздоровчу систему з урахуванням обраного виду спорту Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i></p>	<p>Інституційний репозитарій іДГУ http://lib.idgu.edu.ua/institutsiynyy-repozytoriy/</p>

Тема № 8 Фізіологія серцево-судинної системи. Функціональні показники серцево-судинної системи.

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Лекція (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Реакції крові, як фізіологічної системи на навантаження. 2. Серцево-судинна та дихальна система – розширення їх функціональних можливостей внаслідок фізичної діяльності. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов В.Є., 2009. <i>Анатомія, фізіологія дітей (з основами гігієни та фізичної культури)</i>: Підручник. К.: Професіонал. Центр навчальної літератури, [online] Доступно: http://chtyvo.org.ua/authors/Antonik_VI/Anatomiia_fiziolo_hiia_ditei_z_osnovamy_hihiieny_ta_fizychnoi_kultury/ 2. Артюнина Г.П., Игнатъкова С.А., 2008. <i>Основи медичних знань</i>. К.:

	<p>Гаудеамус, [online] Доступно: <http://window.edu.ru/resource/098/22098/files/pspu006.pdf></p> <p>3. Валецька Р.О., 2008. <i>Основи медичних знань</i>. Луцьк: Волинськ обл. друкарня, [online] Доступно: https://studfiles.net/preview/2412960/</p> <p>4. Цимбал Н.М., 2000. <i>Методи зміцнення фізичного здоров'я</i>. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, [online] Доступно: https://bohdan-books.com/upload/iblock/d13/d134f03910045660c9b6e40deb8e8950.pdf</p> <p>5. Баштовенко О.А. Моніторинг самопочуття студентів для визначення ролі фізичної культури в адаптації до учбового процесу // Молодь і ринок (ISSN International Centre, м. Париж).- 2017.- №2(145).- С.78-82.</p>
<p>Практичне заняття (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проби визначення фізичної працездатності. 2. Проба з 20 присіданнями 3. Проба Руфє 4. Дихальні проби 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Коробейніков Г., Приступа Є., Коробейнікова Л, Бріскін Ю., 2013. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія. Л. : ЛДУФК. , [online] Доступно:<repository.ldufk.edu.ua/.../Г.%20Коробейніков%20Є.%20Приступа%20Л.%20>. 2. Сергієнко В.М., 2015. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання. Монографія. Суми: Сум. держ. ун-т, [online] Доступно: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/44637> 3. Сіренко Р. Р., 2011. Фізичне виховання студентів : [курс лекцій]. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, [online] Доступно:http://students.lnu.edu.ua/sport/wp-content/uploads/2015/04/lections_kurs.pdf

Тема № 9 Фізіологічні механізми та закономірності, що забезпечують вдосконалення окремих систем організму під дією направлено фізичного тренування.

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Лекція (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття "адаптація, адаптованість", "тренування, тренуваність". 2. Адаптація організму до фізичних навантажень. 3. Зміни в діяльності всього комплексу функціональних систем організму: серцево-судинної, дихальної, нервової, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов В.Є., 2009. <i>Анатомія, фізіологія дітей (з основами гігієни та фізичної культури)</i>: Підручник. К.: Професіонал. Центр навчальної літератури, [online] Доступно: http://chtyvo.org.ua/authors/Antonik_VI/Anatomija_fiziolo_hiia_ditei_z_osnovamy_hihi

<p>ендокринної, травної, сенсомоторної</p>	<p>ieny_ta_fizychnoi_kultury/</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Артюнина Г.П., Игнатюкова С.А., 2008. <i>Основы медицинских знаний</i>. К.: Гаудеамус, [online] Доступно: <http://window.edu.ru/resource/098/22098/files/pspu006.pdf> 3. Валецька Р.О., 2008. <i>Основы медичних знань</i>. Луцьк: Волинськ обл. друкарня, [online] Доступно: https://studfiles.net/preview/2412960/ 4. Цимбал Н.М., 2000. <i>Методи зміцнення фізичного здоров'я</i>. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, [online] Доступно: https://bohdan-books.com/upload/iblock/d13/d134f03910045660c9b6e40deb8e8950.pdf 5. Oksana BASHTOVENKO, Gennady YARCHUK, Viktoria ZVEKOVA, Kristina HANCHEVA, Vitalii SILAIEV, Svitlana STANIEVA Influence of Sports Games on Coordination Abilities of Adolescents as a Component of Physical Development: Neuropsychological Features. <i>Brain. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience</i> Volume 12, Issue 4 (2021). P. 238-249 https://doi.org/10.18662/brain/12.4/247
<p>Практичне заняття (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фізіологічні чинники, що визначають ступінь адаптації до фізичних навантажень 2. Визначення адаптаційного потенціалу 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Коробейніков Г., Приступа Є., Коробейнікова Л, Бріскін Ю., 2013. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія. Л. : ЛДУФК. , [online] Доступно: <repository.ldufk.edu.ua/.../Г. %20Коробейніков%2С%20Є. %20Приступа%2С%20Л.%20>. 2. Сергієнко В.М., 2015. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання. Монографія. Суми: Сум. держ. ун-т, [online] Доступно: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/44637> 3. Сіренко Р. Р., 2011. Фізичне виховання студентів : [курс лекцій]. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, [online] Доступно: http://students.lnu.edu.ua/sport/wp-content/uploads/2015/04/lections_kurs.pdf

Тема № 10 Сутність і роль оздоровчого тренування у зміцненні здоров'я.

<p>Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання</p>	<p>Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси</p>
--	---

<p>Лекція (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вплив фізичних навантажень на розвиток опорно-рухової системи 2. Значення видільної системи у виведенні з організму продуктів розпаду, що утворюються при інтенсивно протікаючих процесах обміну речовин. 3. Роль ритмічних фізичних вправ у попередженні втоми. 4. Мобілізація компенсаторних фізіологічних механізмів при інтенсивній м'язовій роботі. Опорно руховий апарат як система органів довільних рухів. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов В.Є., 2009. <i>Анатомія, фізіологія дітей (з основами гігієни та фізичної культури)</i>: Підручник. К.: Професіонал. Центр навчальної літератури, [online] Доступно: http://chtyvo.org.ua/authors/Antonik_VI/Anatomiia_fiziolohiia_ditei_z_osnovamy_hihiieny_ta_fizychnoi_kultury/ 2. Артюнина Г.П., Игнатъкова С.А., 2008. <i>Основы медицинских знаний</i>. К.: Гаудеамус, [online] Доступно: <http://window.edu.ru/resource/098/22098/files/pspu006.pdf> 3. Валецька Р.О., 2008. <i>Основы медицинских знаний</i>. Луцьк: Волинськ обл. друкарня, [online] Доступно: https://studfiles.net/preview/2412960/ 4. Цимбал Н.М., 2000. <i>Методи зміцнення фізичного здоров'я</i>. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, [online] Доступно: https://bohdan-books.com/upload/iblock/d13/d134f03910045660c9b6e40deb8e8950.pdf
<p>Практичне заняття (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття про оздоровче тренування 2. Показання та протипоказання до оздоровчого тренування 3. Основні вимоги до навантажень 4. Сучасні підходи до визначення кількісних характеристик фізичного здоров'я. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов В.Є., 2009. <i>Анатомія, фізіологія дітей (з основами гігієни та фізичної культури)</i>: Підручник. К.: Професіонал. Центр навчальної літератури, [online] Доступно: http://chtyvo.org.ua/authors/Antonik_VI/Anatomiia_fiziolohiia_ditei_z_osnovamy_hihiieny_ta_fizychnoi_kultury/ 2. Артюнина Г.П., Игнатъкова С.А., 2008. <i>Основы медицинских знаний</i>. К.: Гаудеамус, [online] Доступно: <http://window.edu.ru/resource/098/22098/files/pspu006.pdf> 3. Валецька Р.О., 2008. <i>Основы медицинских знаний</i>. Луцьк: Волинськ обл. друкарня, [online] Доступно: https://studfiles.net/preview/2412960/
<p>Завдання для самостійної роботи: Розробити і заповнити індивідуальний план рухової активності “Щоденник оздоровчого тренування Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</p>	<p>Інституційний репозитарій іДГУ http://lib.idgu.edu.ua/institutsiynyy-repozytoriy/</p>

Тема № 1. Стан фізичного здоров'я населення України

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Лекція (1 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Здоров'я, його визначення і цінність. Значення фізичного виховання і спорту, системи освіти і охорони здоров'я у збереженні здоров'я людей. 2. Зміни умов існування людини на сучасному етапі. 3. Причини смертності. 4. Розвиток поняття “третього стану”. Формування передумов розвитку валеології в Україні. 5. Структура валеології як науки. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Антропова Т.О., Пісарев А.А., Колісниченко О.І., 2006. Обстеження та визначення стану здоров'я. К.: Медицина, [online] Доступно: <http://guhr.sr-msk.ru/klassika/abd3aef375499afd743d2b0c51fe7e06.php> 2. Грибан В. Г , 2005. Валеологія. Навчальний посібник . К.: Центр навчальної літератури, [online] Доступно: <http://194.44.152.155/elib/local/sk774331.pdf> 3. Коваль В.И., Родионова Т.А., 2013. Гигиена физического воспитания и спорта: Academia. 320 с. 4. Фізіологія людини і тварин. Фізіологія м'язів і м'язової діяльності: Навчальний посібник, 2011. За ред. П.Д.Плахтія - Кам'янець – Подільський: ПП Буйницький О.А. 5. Цимбал Н.М., 2000. Методи зміцнення фізичного здоров'я. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, , [online] Доступно:<https://bohdan-books.com/upload/iblock/d13/d134f03910045660c9b6e40deb8e8950.pdf> 6. Баштовенко О.А. Визначення фізичного розвитку – складової здоров'язбереження/ Молодь і ринок.- 2019.- №2(169).- С.123-129. http://mir.dspu.edu.ua/article/view/163117
<p>Завдання для самостійної роботи: <i>Повідомлення обсягом до 3 стор. :</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Негативні чинники впливу на здоров'я населення України. 2. Стан здоров'я в Україні. 3. Девіантна поведінка як соціальна проблема. 4. Демографічна ситуація, що склалася в сучасній Україні. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., 1998. Медицинская валеология (избранные лекции). К.: Здоров'я, [online] Доступно: http://lib.sale/valeologiya_696/valeologiya.html 2. Брехман И. И., 1990. Валеология – наука о здоровье. М.: ФиС, 208 с. 3. Булич Е. Г., Мурахов І.В, 1997. Валеология. Теоретичні основи валеології: Навч. Посібник. К.: ІЗМН.

Тема № 2 Морфофункціональні системи організму під впливом фізичного навантаження.

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Лекція (1 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Особливості біосистеми організму людини. 6. Здатність до саморозвитку і 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Антропова Т.О., Пісарев А.А., Колісниченко О.І., 2006. Обстеження та визначення стану здоров'я. К.: Медицина, [online] 2. здоров'я. К.: Медицина, [online]

<p>самовідновлення.</p> <p>7. Сприятливий вплив фізичного навантаження на людський організм</p> <p>8. Загальна уява про морфо-фізіологію м'язів.</p>	<p>Доступно: < http://guhr.sr-msk.ru/klassika/abd3aef375499afd743d2b0c51fe7e06.php></p> <p>3. Грибан В. Г., 2005. Валеологія. Навчальний посібник. К.: Центр навчальної літератури, [online] Доступно: < http://194.44.152.155/elib/local/sk774331.pdf></p> <p>4. Коваль В.И., Родионова Т.А., 2013. Гигиена физического воспитания и спорта: Academia. 320 с.</p> <p>5. Фізіологія людини і тварин. Фізіологія м'язів і м'язової діяльності: Навчальний посібник, 2011. За ред. П.Д.Плахтія - Кам'янець – Подільський: ПП Буйницький О.А.</p> <p>6. Цимбал Н.М., 2000. Методи зміцнення фізичного здоров'я. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, [online] Доступно:<https://bohdan-books.com/upload/iblock/d13/d134f03910045660c9b6e40deb8e8950.pdf></p> <p>7. Oksana BASHTOVENKO, Gennady YARCHUK, Viktoria ZVEKOVA, Kristina HANCHEVA, Vitalii SILAIEV, Svitlana STANIEVA Influence of Sports Games on Coordination Abilities of Adolescents as a Component of Physical Development: Neuropsychological Features. Brain. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience Volume 12, Issue 4 (2021). P. 238-249 https://doi.org/10.18662/brain/12.4/247</p>
<p>Завдання для самостійної роботи: Конспект тем:</p> <p>1. Загальна уява про морфо-фізіологічний механізм та енергетику м'язового скорочення</p> <p>2. Кісткова тканина. Живлення і дихання кісткових клітин.</p> <p>3. Скелетні м'язи, м'язові волокна.</p> <p>4. Роль нервової системи в регуляції діяльності м'язів</p> <p>Реферт обсягом 15 стор.: Визначення працездатності м'язів і величини навантаження. Рухова активність як складова здоров'язбереження Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</p>	<p>5. Коляденко Г.І., 2007. Анатомія людини: Навчальний посібник. К.: Либідь.</p> <p>6. Коробейніков Г., Приступа Є., Коробейнікова Л, Бріскін Ю., 2013. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія. Л. : ЛДУФК. , [online] Доступно:<repository.ldufk.edu.ua/.../Г.%20Коробейніков%2С%20Є.%20Приступа%2С%20Л.%20.></p> <p>7. Сергієнко В.М., 2015. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання. Монографія. Суми: Сум. держ. ун-т, [online] Доступно: < http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/44637></p> <p>8. Сіренко Р. Р., 2011. Фізичне виховання студентів : [курс лекцій]. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, [online] Доступно:http://students.lnu.edu.ua/sport/</p>

Тема № 3 Фізичне здоров'я та його кількісні характеристики.

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Лекція (1 год.):</p> <ol style="list-style-type: none">1. Фізичне здоров'я, його сутність.2. Рухова активність і здоров'я .3. Фізична культура як профілактика розвитку гіподинамічного синдрому.4. Сучасні підходи до визначення кількісних характеристик фізичного здоров'я, функціональні проби оцінки фізичної працездатності.	<ol style="list-style-type: none">1. Антропова Т.О., Пісарев А.А., Колісниченко О.І., 2006. Обстеження та визначення стану здоров'я. К.: Медицина, [online] Доступно: <http://guhr.sr-msk.ru/klassika/abd3aef375499afd743d2b0c51fe7e06.php>2. Грибан В. Г , 2005. Валеологія. Навчальний посібник . К.: Центр навчальної літератури, [online] Доступно: <http://194.44.152.155/elib/local/sk774331.pdf>3. Коваль В.И., Родионова Т.А., 2013. Гигиена физического воспитания и спорта: Academia. 320 с.4. Фізіологія людини і тварин. Фізіологія м'язів і м'язової діяльності: Навчальний посібник, 2011. За ред. П.Д.Плахтія - Кам'янець – Подільський: ПП Буйницький О.А.5. Цимбал Н.М., 2000. Методи зміцнення фізичного здоров'я. – Тернопіль: Навчальна книга –6. Богдан, , [online] Доступно:<https://bohdan-books.com/upload/iblock/d13/d134f03910045660c9b6e40deb8e8950.pdf>7. Баштовенко О.А., Ярчук Г.В. Теоретичне обґрунтування важливості і необхідності дослідження фізичного розвитку дітей та підлітків в ізмаїльському регіоні/ Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2020. Вип. 48
<p>Завдання для самостійної роботи: Конспект тем.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Фізична культура як профілактика розвитку гіподинамічного синдрому.2. Сучасні підходи до визначення кількісних характеристик фізичного здоров'я3. Методи самооцінки деяких фізичних станів людини <p><i>Повідомлення: Явище гіподинамії. (Фізичне здоров'я, його сутність. Профілактика. Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i></p>	<ol style="list-style-type: none">6. Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов В.Є., 2009. Анатомія, фізіологія дітей (з основами гігієни та фізичної культури): Підручник. К.: Професіонал. Центр навчальної літератури, [online] Доступно: http://chtyvo.org.ua/authors/Antonik_VI/Anatomiia_fizioloziia_ditei_z_osnovamy_hihiyeny_ta_fizychnoi_kultury/7. Коляденко Г.І., 2007. Анатомія людини: Навчальний посібник. К.: Либідь.8. Коробейніков Г., Приступа Є., Коробейнікова Л, Бріскін Ю., 2013. Оцінювання психофізіологічних станів у

	<p>спорті : монографія. Л. : ЛДУФК. , [online] Доступно: <repository.ldufk.edu.ua/.../Г. %20Коробейников%2С%20С. %20Пристапа%2С%20Л.%..>.</p> <p>9. Сергієнко В.М., 2015. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання. Монографія. Суми: Сум. держ. ун-т, [online] Доступно: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/44637></p> <p>10. Сіренко Р. Р., 2011. Фізичне виховання студентів : [курс лекцій]. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, [online] Доступно: http://students.lnu.edu.ua/sport/wp-content/uploads/2015/04/lections_kurs.pdf Інституційний репозитарій іДГУ http://lib.idgu.edu.ua/institutsiynyy-repozytoriy/</p>
--	---

Тема № 4 Зовнішнє середовище і його дія на організм людини.

<p>Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання</p>	<p>Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси</p>
<p>Практичне заняття (1 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття про гомеостаз. 2. Вплив природних факторів зовнішнього середовища на організм. 3. Вимоги до місць проведення спортивних занять. 4. Раціональне харчування при активних заняттях фізичними вправами. 5. Активність людини. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Антропова Т.О., Пісарев А.А., Колісниченко О.І., 2006. Обстеження та визначення стану здоров'я. К.: Медицина, [online] Доступно: <http://guhr.sr-msk.ru/klassika/abd3aef375499afd743d2b0c51fe7e06.php> 2. Грибан В. Г , 2005. Валеологія. Навчальний посібник . К.: Центр навчальної літератури, [online] Доступно: <http://194.44.152.155/elib/local/sk774331.pdf> 3. Коваль В.И., Родионова Т.А., 2013. Гигиена физического воспитания и спорта: Academia. 320 с. 4. Фізіологія людини і тварин. Фізіологія м'язів і м'язової діяльності: Навчальний посібник, 2011. За ред. П.Д.Плахтія - Кам'янець – Подільський: ПП Буйницький О.А. 5. Цимбал Н.М., 2000. Методи зміцнення фізичного здоров'я. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, [online] Доступно:<https://bohdan-books.com/upload/iblock/d13/d134f03910045660c9b6e40deb8e8950.pdf> 6. Баштовенко О.А. Екологічний та здоров'язбережувальний складники освіти. Екологічні науки : науково-практичний журнал. К: ДЕА, 2020.- №3(30).-296с. С.197-202
<p>Завдання для самостійної роботи:</p>	<p>5. Коляденко Г.І., 2007. Анатомія людини:</p>

<p>Конспект тем:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Нормування та раціональне чергування різних видів діяльності і відпочинку 2. Розпорядок дня 3. Розбіжність індивідуальних ритмів 4. Всі види загартовування <p><i>Розробити власну систему загартовуючого та розвиваючого напрямку. Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i></p>	<p>Навчальний посібник. К.: Либідь. 303 с.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Коробейніков Г., Приступа Є., Коробейнікова Л, Бріскін Ю., 2013. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія. Л. : ЛДУФК. , [online] Доступно:<">repository.ldufk.edu.ua/.../Г.%20Коробейніков%2С%20Є.%20Приступа%2С%20Л.%..>. 7. Сергієнко В.М., 2015. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання. Монографія. Суми: Сум. держ. ун-т, [online] Доступно: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/44637> 8. Сіренко Р. Р., 2011. Фізичне виховання студентів : [курс лекцій]. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, [online] Доступно:http://students.lnu.edu.ua/sport/wp-content/uploads/2015/04/lections_kurs.pdf
--	---

Тема № 5 Загальна характеристика обміну речовин та енергії. Вплив рухової діяльності на процеси.

<p>Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання</p>	<p>Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси</p>
<p>Практичне заняття (1 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Загальна характеристика обміну речовин та енергії. 2. Водно-сольовий обмін. Баланс води і солей в організмі. 3. Регуляція водно-сольового обміну. 4. Пластичні процеси росту. 5. Складні органічні речовин, що є джерелами енергії для людини. 6. Вода, вітаміни і мінеральні речовини. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Антропова Т.О., Пісарев А.А., Колісниченко О.І., 2006. Обстеження та визначення стану здоров'я. К.: Медицина, [online] Доступно: <http://guhr.sr-msk.ru/klassika/abd3aef375499afd743d2b0c51fe7e06.php> 2. Грибан В. Г , 2005. Валеологія. Навчальний посібник . К.: Центр навчальної літератури, [online] Доступно: <http://194.44.152.155/elib/local/sk774331.pdf> 3. Коваль В.И., Родионова Т.А., 2013. Гигиена физического воспитания и спорта: Academia. 320 с. 4. Фізіологія людини і тварин. Фізіологія м'язів і м'язової діяльності: Навчальний посібник, 2011. За ред. П.Д.Плахтія - Кам'янець – Подільський: ПП Буйницький О.А.Цимбал Н.М., 2000. Методи зміцнення фізичного здоров'я. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, , [online] Доступно:<https://bohdan-books.com/upload/iblock/d13/d134f03910045660c9b6e40deb8e8950.pdf>
<p>Завдання для самостійної роботи:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов

<p>Конспект тем:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Зміни під впливом навантаження обміну речовин та енергії 2. Зміни під впливом навантаження водно-сольовий обміну. Баланс води і солей в організмі. 3. Регуляція водно-сольового обміну. 4. Пластичні процеси росту та вплив рухової діяльності. 5. Складні органічні речовин, що є джерелами енергії для людини. 6. Вода, вітаміни і мінеральні речовини. <p><i>Реферат обсягом 15 стор.: Вода – універсальне джерело життєдіяльності!</i> <i>Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i></p>	<p>В.Є., 2009. <i>Анатомія, фізіологія дітей (з основами гігієни та фізичної культури)</i>: Підручник. К.: Професіонал. Центр навчальної літератури, [online] Доступно: http://chtyvo.org.ua/authors/Antonik_VI/Anatomia_fiziolo_hiia_ditei_z_osnovamy_hihiieny_ta_fizychnoi_kultury/</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Коробейніков Г., Приступа Є., Коробейнікова Л, Бріскін Ю., 2013. <i>Оцінювання психофізіологічних станів у спорті</i> : монографія. Л. : ЛДУФК. , [online] Доступно: "><repository.ldufk.edu.ua/.../Г.%20Коробейніков%2С%20Є.%20Приступа%2С%20Л.%..> 3. Сергієнко В.М., 2015. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання. Монографія. Суми: Сум. держ. ун-т, [online] Доступно: http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/44637 4. Сіренко Р. Р., 2011. <i>Фізичне виховання студентів</i> : [курс лекцій]. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, [online] Доступно: http://students.lnu.edu.ua/sport/wp-content/uploads/2015/04/lections_kurs.pdf
---	---

Тема № 6 Взаємозв'язок фізичної та розумової діяльності людини

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Практичне заняття (1 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Залежність параметрів розумової діяльності і працездатності від фізичної підготованості. 2. Значення режиму і розпорядку дня. 3. Втома та відновлення при фізичній та розумовій праці. 4. Біологічні ритми та працездатність. 5. Гіпокінезія та гіподинамія. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Антропова Т.О., Пісарєв А.А., Колісніченко О.І., 2006. <i>Обстеження та визначення стану здоров'я</i>. К.: Медицина, [online] Доступно: http://guhr.sr-msk.ru/klassika/abd3aef375499afd743d2b0c51fe7e06.php 2. Грибан В. Г , 2005. <i>Валеологія</i>. Навчальний посібник . К.: Центр навчальної літератури, [online] Доступно: http://194.44.152.155/elib/local/sk774331.pdf 3. Коваль В.И., Родионова Т.А., 2013. <i>Гігієна фізического воспитания и спорта</i>: Academia.306с. 4. <i>Фізіологія людини і тварин. Фізіологія м'язів і м'язової діяльності</i>: Навчальний посібник, 2011. За ред. П.Д.Плахтія - Кам'янець – Подільський: ПП Буйницький О.А. 5. Цимбал Н.М., 2000. <i>Методи зміцнення фізичного здоров'я</i>. – Тернопіль:

	Навчальна книга – Богдан, , [online] Доступно:< https://bohdan-books.com/upload/iblock/d13/d134f03910045660c9b6e40deb8e8950.pdf >
Задання для самостійної роботи: Конспект тем: 1. Втома та відновлення при фізичній та розумовій праці. 2. Біологічні ритми та працездатність. Гіпокінезія та гіподинамія.. 3. Функціональна активність людини. 4. Фізична праця - особливості якої визначаються комплексом чинників. 5. Вага праці, яка визначається ступенем залучення в роботу скелетних м'язів.	1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., 1998. Медицинская валеология (избранные лекции). К.: Здоров'я, [online] Доступно: http://lib.sale/valeologiya_696/valeologiya.html 2. Брехман И. И., 1990. Валеология – наука о здоровье. М.: ФиС, 208с. 3. Булич Е. Г., Муравов І.В, 1997. Валеология. Теоретичні основи валеології: Навч. Посібник. К.: ІЗМН.224 с.

Тема № 7 Засоби фізичної культури, що забезпечують стійкість до розумової і фізичної працездатності

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Завдання для самостійної роботи: Конспект тем: 1. Фізичні вправи як основний засіб фізичної культури. 2. Умови виконання фізичних вправ. Групи фізичних вправ. 3. Засоби фізичного виховання та вплив на людину з метою її фізичного вдосконалення та оздоровлення. 4. Засоби фізичного виховання: фізичні вправи, природні сили та гігієнічні чинники. <i>Розробити індивідуальну оздоровчу систему з урахуванням обраного виду спорту Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i>	1. Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов В.Є., 2009. <i>Анатомія, фізіологія дітей (з основами гігієни та фізичної культури)</i> : Підручник. К.: Професіонал. Центр навчальної літератури, [online] Доступно: http://chtyvo.org.ua/authors/Antonik_VI/Anatomiia_fiziolo_hiia_ditei_z_osnovamy_hihiieny_ta_fizychnoi_kultury/ 2. Артюнина Г.П., Игнатъкова С.А., 2008. <i>Основы медицинских знаний</i> . К.: Гаудеамус, [online] Доступно: < http://window.edu.ru/resource/098/22098/files/pspu006.pdf > 3. Валецька Р.О., 2008. <i>Основи медичних знань</i> . Луцьк: Волинськ обл. друкарня, 4. [online] Доступно: https://studfiles.net/preview/2412960/ Цимбал Н.М., 2000. <i>Методи зміцнення фізичного здоров'я</i> . Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, [online] Доступно: https://bohdan-books.com/upload/iblock/d13/d134f03910045660c9b6e40deb8e8950.pdf Інституційний репозитарій іДГУ 1. http://lib.idgu.edu.ua/institutsiynyy-repozytoriy/

Тема № 8 Фізіологія серцево-судинної системи. Функціональні показники серцево-судинної системи.

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Завдання для самостійної роботи: Зробити конспект тем:	1. Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов В.Є., 2009. <i>Анатомія, фізіологія дітей (з</i>

<ol style="list-style-type: none"> 1. Реакції крові, як фізіологічної системи на навантаження. 2. Серцево-судинна та дихальна система – розширення їх функціональних можливостей внаслідок фізичної діяльності. 3. Проби визначення фізичної працездатності. 4. Проба з 20 присіданнями 5. Проба Руф'є 6. Дихальні проби 	<ol style="list-style-type: none"> 2. <i>основами гігієни та фізичної культури</i>): Підручник. К.: Професіонал. Центр навчальної літератури, [online] Доступно: 3. http://chtyvo.org.ua/authors/Antonik_VI/Anatomiiia_fiziolohtia_ditei_z_osnovamy_hihiieny_ta_fizychnoi_kultury/ 4. Артюнина Г.П., Игнаткова С.А., 2008. <i>Основы медицинских знаний</i>. К.: 5. Гаудеамус, [online] Доступно: <http://window.edu.ru/resource/098/22098/files/pspu006.pdf> 6. Валецька Р.О., 2008. <i>Основи медичних знань</i>. Луцьк: Волинськ обл. друкарня, 7. [online] Доступно: https://studfiles.net/preview/2412960/ 8. Цимбал Н.М., 2000. <i>Методи зміцнення фізичного здоров'я</i>. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, [online] Доступно: https://bohdan-books.com/upload/iblock/d13/d134f03910045660c9b6e40deb8e8950.pdf 9. Коробейніков Г., Приступа Є., Коробейнікова Л, Бріскін Ю., 2013. <i>Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія</i>. Л. : ЛДУФК. , [online] Доступно:<repository.ldufk.edu.ua/.../Г.%20Коробейніков%2С%20Є.%20Приступа%2С%20Л.%20>. 10. Сергієнко В.М., 2015. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання. Монографія. Суми: Сум. держ. ун-т, [online] Доступно: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/44637> 11. Сіренко Р. Р., 2011. <i>Фізичне виховання студентів : [курс лекцій]</i>. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, [online] Доступно:http://students.lnu.edu.ua/sport/wp-content/uploads/2015/04/lections_kurs.pdf
--	--

Тема № 9 Фізіологічні механізми та закономірності, що забезпечують вдосконалення окремих систем організму під дією направлено фізичного тренування.

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Завдання для самостійної роботи: Зробити конспект тем:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття "адаптація, адаптованість", "тренування, тренованість". 2. Адаптація організму до фізичних навантажень. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов В.Є., 2009. <i>Анатомія, фізіологія дітей (з основами гігієни та фізичної культури)</i>: Підручник. К.: Професіонал. Центр навчальної літератури, [online] Доступно:

<p>3. Зміни в діяльності всього комплексу функціональних систем організму: серцево-судинної, дихальної, нервової, ендокринної, травної, сенсомоторної</p>	<p>http://chtyvo.org.ua/authors/Antonik_VI/Anatomiia_fiziolohiia_ditei_z_osnovamy_hihieny_ta_fizychnoi_kultury/</p> <p>2. Артюнина Г.П., Игнаткова С.А., 2008. <i>Основы медицинских знаний</i>. К.: Гаудеамус, [online] Доступно: <http://window.edu.ru/resource/098/22098/files/pspu006.pdf></p> <p>3. Валецька Р.О., 2008. <i>Основы медичних знань</i>. Луцьк: Волинськ обл. друкарня,</p> <p>4. [online] Доступно: https://studfiles.net/preview/2412960/</p> <p>5. Цимбал Н.М., 2000. <i>Методи зміцнення фізичного здоров'я</i>. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, [online] Доступно: https://bohdan-books.com/upload/iblock/d13/d134f03910045660c9b6e40deb8e8950.pdf</p> <p>6. Коробейніков Г., Приступа Є., Коробейнікова Л, Бріскін Ю., 2013. <i>Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія</i>. Л. : ЛДУФК. , [online] Доступно:</p> <p>7. <repository.ldufk.edu.ua/.../Г.%20Коробейніков%2С%20Є.%20Приступа%2С%20Л.%..>.</p> <p>8. Сергієнко В.М., 2015. <i>Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання</i>. Монографія. Суми: Сум. держ. ун-т, [online] Доступно: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/44637></p> <p>5. Сіренко Р. Р., 2011. <i>Фізичне виховання студентів : [курс лекцій]</i>. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, [online] Доступно:http://students.lnu.edu.ua/sport/wp-content/uploads/2015/04/lections_kurs.pdf</p>
---	--

Тема № 10 Сутність і роль оздоровчого тренування у зміцненні здоров'я.

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Завдання для самостійної роботи: Зробити конспект тем:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вплив фізичних навантажень на розвиток опорно-рухової системи 2. Значення видільної системи у виведенні з організму продуктів розпаду, що утворюються при інтенсивно протікаючих процесах обміну речовин. 3. Роль ритмічних фізичних вправ у попередженні втоми. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов В.Є., 2009. <i>Анатомія, фізіологія дітей (з основами гігієни та фізичної культури)</i>: Підручник. К.: Професіонал. Центр навчальної літератури, [online] Доступно: http://chtyvo.org.ua/authors/Antonik_VI/Anatomiia_fiziolohiia_ditei_z_osnovamy_hihieny_ta_fizychnoi_kultury/ 2. Артюнина Г.П., Игнаткова С.А., 2008.

<p>4. Мобілізація компенсаторних фізіологічних механізмів при інтенсивній м'язовій роботі. Опорно руховий апарат як система органів довільних рухів.</p> <p>5. Поняття про оздоровче тренування</p> <p>6. Показання та протипоказання до оздоровчого тренування</p> <p>7. Основні вимоги до навантажень Сучасні підходи до визначення кількісних характеристик фізичного здоров'я. <i>Розробити і заповнити індивідуальний план рухової активності "Щоденник оздоровчого тренування Термін виконання: до останнього тижня практичних занять"</i></p>	<p><i>Основи медичних знань. К.:</i></p> <p>3. Гаудеамус, [online] Доступно: http://window.edu.ru/resource/098/22098/files/pspu006.pdf</p> <p>4. Валецька Р.О., 2008. <i>Основи медичних знань</i>. Луцьк: Волинськ обл. друкарня, [online] Доступно: https://studfiles.net/preview/2412960/</p> <p>5. Цимбал Н.М., 2000. <i>Методи зміцнення фізичного здоров'я</i>. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, [online] Доступно: https://bohdan-books.com/upload/iblock/d13/d134f03910045660c9b6e40deb8e8950.pdf</p> <p>Інституційний репозитарій ІДГУ http://lib.idgu.edu.ua/institutsiynyy-repozytoriy/</p>
--	--

6. Політика курсу

Студенти обов'язково відвідують навчальні заняття відповідно до розкладу занять. Пропуски занять з поважних причин, що підтверджені документально, можуть бути відпрацьовані протягом двох тижнів. Присутність на проміжному контролі – обов'язкова. У випадку відсутності за поважних причин – назначається додатковий час для складання модульної контрольної роботи («Положення про порядок оцінювання рівня навчальних досягнень студентів в умовах ЄКТС в ІДГУ»).

Політика академічної доброчесності

Навчальна траєкторія повинна скеровуватись відповідно до «Кодексу академічної доброчесності ІДГУ». Списування студентів під час проведення модульної контрольної роботи є недопустимою та заслуговує негативної оцінки.

7. Проміжний і підсумковий контроль

Форма проміжного контролю

Модульна контрольна робота проводиться у формі комп'ютерного тестування (за допомогою сервісу MOODL) та включає 30 тестових завдань різних рівнів складності.

Зразок модульної контрольної роботи

1. Вплив природних факторів оздоровчого напрямку називається
- | | |
|-----------------|----------------|
| А) адаптація | В) тренування |
| Б) загартування | Г) оптимізація |

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

Максимальна кількість балів	70 балів (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	30 балів (проміжний контроль) – за результатами виконання модульної контрольної роботи
Мінімальний пороговий рівень	35 балів (поточний контроль)	16 балів (проміжний контроль)

8.2. Критерії оцінювання під час аудиторних занять

Оцінка	Критерії оцінювання навчальних досягнень
5 балів	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.
4 бали	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.
3 бали	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.
2 бали	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.
1 бал	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.
0 балів	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

Вид	Максимальна кількість балів
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 тестове питання складає 1 бал. Критеріями оцінювання є правильна відповідь.

8.5. Критерії оцінювання під час підсумкового контролю

Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю.

Викладач

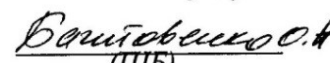

(підпис)


(ПІБ)

Затверджено на засіданні кафедри Фізичної культури, спорту та основ здоров'я
протокол № 7 від «11» січня 2022 р.

Завідувач кафедри


(підпис)


(ПІБ)