



СИЛАБУС
навчальної дисципліни

ОСНОВИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ТА ВАЛЕОЛОГІЇ

(назва)

1. Основна інформація про дисципліну

Тип дисципліни: вибіркова Форма навчання: денна, заочна

Освітній ступінь: бакалавр

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: Для всіх галузей знань

Освітня програма: Для всіх освітніх програм

Рік навчання: 3 Семестр: 5-6

Кількість кредитів (годин) для денної форми: 4(120 год.: 20- лекції; 28- практичні
72- самостійна робота) для заочної форми навчання: 4(120 год.: 6- лекції; 6- практичні; 108-
самостійна робота)

Мова викладання: українська

Посилання на курс в онлайн-платформі Moodle: <https://idgu.in.ua/course/view.php?id=205>

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

Робочий e-mail: osiabasht@gmail.com

Години консультацій на кафедрі: п'ятниця 14.00-15.00

3. Опис та мета дисципліни

Предмет вивчення навчальної дисципліни: індивідуальне здоров'я і резерви здоров'я людини, а також здоровий спосіб життя. Знання про уміння будувати та зберігати індивідуальну траєкторію здоров'язбереження.

Метою вивчення є теоретична та практична підготовка майбутніх фахівців щодо створення безпечних умов діяльності і життя, опанування принципами гармонійного розвитку особистості і сталого розвитку суспільства. Завданням основ безпеки життєдіяльності є здійснення можливості для визначення умов позитивного та негативного впливу на життєдіяльність та здоров'я людини зовнішніх факторів та внутрішніх станів, обґрунтування оптимальних умов та принципів життя.

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

Міждисциплінарні зв'язки з дисциплінами «Психологія», «Теорія та методика фізичного виховання», «Біохімія з основами біохімії спорту», «Анатомія та фізіологія людини», «Гігієна фізичного виховання».

4. Результати навчання

Знання: Особливостей анатомії, фізіології функціонування внутрішніх систем організму людини, що забезпечують неперервність у процесах життєдіяльності.

Факторів впливу на організм людини, що зумовлюють виникнення хвороб внутрішніх органів, дії зовнішніх факторів та інфекційних хвороб, компонентів та характеристики 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, дотримання здорового способу життя, формувати навички надання першої допомоги під час нещасних випадків.

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 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 Теоретичні основи безпеки життєдіяльності людини

Перелік питань/завдань, що виносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (2 год.): 1. Безпека життєдіяльності (БЖД) як галузь знань та нормативна дисципліна. 2. Історія розвитку й сучасний стан БЖД людини в Україні. 3. Об'єкт, предмет, мета та завдання БЖД. Життєдіяльність людини, принципи і проблеми її забезпечення. 4. Загальні закономірності виникнення небезпеки.	1. Основи законодавства України про охорону здоров'я, 1992 р. , [online] Доступно < https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2801-12 > 2. Основи національного виховання: Концептуальне положення, 1993- Ч. , [online] Доступно < http://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/4310/ > 3. Пістун І.П.,1999. <i>Безпека життєдіяльності</i> : 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 > 4. http://knowledge.allbest.ru/pedagogics/3c0b65635b2ad68a5c43b88421316d36_0.html 5. http://www.studmed.ru/fizicheskaya-kultura-i-sport/ 6. zabor.zp.ua/Studentu/Referat.htm 7. dir.meta.ua/ru/science-education/students-sites/ 8. https://classomsk.com/zashhita-prav-rabotnika-i-rabotodatelya/oxrana-truda-v-obrazovatelnom-uchrezhdenii-dokumenty-ob-oxrane.html
Практичне заняття (2 год.): 1. Безпека життєдіяльності (БЖД) як галузь знань та нормативна дисципліна. 2. Історія розвитку й сучасний стан БЖД людини в Україні. 3. Об'єкт, предмет, мета та завдання БЖД. Життєдіяльність людини, принципи і проблеми її забезпечення. 4. Загальні закономірності виникнення	1. Пістун І.П.,1999. <i>Безпека життєдіяльності</i> : 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 >

небезпеки.	
Завдання для самостійної роботи: <i>Провести аналіз захворюваності дітей в Україні по статті Р.О. Моїсеєнко (за посиланням). Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i>	https://med-expert.com.ua/journals/wp-content/uploads/2017/08/04-1.pdf

Тема № 2. Правові основи безпеки життєдіяльності людини в Україні.

Перелік питань/завдань, що вносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Лекція (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Засади БЖД в Конституції України. 2. Основи законодавства України про охорону здоров'я. 3. Законодавство про охорону праці. Закону України “Про охорону праці”, 4. Правова сторона охорони навколишнього середовища. 5. Основні положення про єдину державну систему запобігання і реагування на надзвичайні ситуації техногенного та природного характеру. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Джигирей В.С., Житецький В.Ц., 2001. <i>Безпека життєдіяльності</i>. – Львів.: «Афіша». 2. Желібо Є.П., Заверуха Н.М., Зацарний В.В., 2002. <i>Безпека життєдіяльності</i>. Львів: «Новий Світ-2000», [online] Доступно: <https://studfiles.net/preview/5470019/> 3. Основи законодавства України про охорону здоров'я., 1992 р. , [online] Доступно <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2801-12> 4. Основи національного виховання: Концептуальне положення, 1993- Ч. , [online] Доступно <http://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/4310/> 5. http://knowledge.allbest.ru/pedagogics/3c0b65635b2ad68a5c43b88421316d36_0.html 6. http://www.studmed.ru/fizicheskaya-kultura-i-sport/ 7. zabor.zp.ua/Studentu/Referat.htm 8. dir.meta.ua/ru/science-education/students-sites/ 9. https://classomsk.com/zashhita-prav-rabotnika-i-rabotodatelya/oxrana-truda-v-obrazovatelnom-uchrezhdenii-dokumenty-ob-oxrane.html 10. >
<p>Практичне заняття (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Засади БЖД в Конституції України. 2. Основи законодавства України про охорону здоров'я. 3. Законодавство про охорону праці. Закону України “Про охорону праці”, 4. Правова сторона охорони навколишнього середовища. 5. Основні положення про єдину державну систему запобігання і реагування на надзвичайні ситуації техногенного та природного характеру. 	<p>Пістун І.П., 1999. <i>Безпека життєдіяльності</i>: 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></p>

Тема № 3 Умови і спосіб життя.

Перелік питань/завдань, що вносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Лекція (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Здоровий спосіб життя як спосіб життєдіяльності, 2. Типологічні особливості, індивідуалізація поняття здоровий спосіб життя, 3. Хвороби сучасної людини. 4. Генетична природа даної людини та її відповідність конкретним умовам життєдіяльності. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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://cul.com.ua/preview/anatomiya%20ta%20fiziologiya%20ditey_Antoniuk.pdf> 2. Бобрицька В.І. Гриньова М.В., 2000. <i>Валеологія: навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: в 2ч..</i> Полтава: Скайтек, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/bobricka-v-red-valeologiya-chastina-1_bd9d73c8de5.html> 3. Нестерова С.Ю., 2014. <i>Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій (Частина І). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту.</i> Вінниця : ВДПУ, [online] Доступно: <https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/nesterova1.pdf> 4. Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С., 2009. <i>Основи шкільної гігієни та валеології. Теорія, практикум, тести: Навчальний посібник.</i> Кам'янець – Подільський, [online] Доступно: <http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf> 5. Плахтій П.Д., Страшко С.В., Підгірний В.К., 2010. <i>Вікова фізіологія і валеологія: навч. посібник.</i> Кам'янець-Подільський, [online] Доступно: <http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf>
<p>Практичне заняття (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Структура здорового способу життя. Формування певної організації самосвідомості людини. 2. Валеологічна культура - усвідомлення людиною цінності здоров'я в ряду життєвих пріоритетів 3. Особлива важливість валеологічної освіти дітей 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Нестерова С.Ю., 2014. <i>Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій (Частина І). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту.</i> Вінниця : ВДПУ, [online] Доступно: <https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/nesterova1.pdf> 2. 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://cul.com.ua/preview/anatomiya%20ta%20fiziologiya%20ditey_Antoniuk.pdf>
<p>Завдання для самостійної роботи:</p>	<p>Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко</p>

<p>Скласти рекомендації для дітей шкільного віку щодо формування спрямованості на здоров'язбереження (обсяг 5 стор.). Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</p>	<p>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></p>
---	--

Тема № 4 Валеологія як наукова дисципліна. Основні поняття валеології.

<p>Перелік питань/завдань, що вносяться на обговорення/опрацювання</p>	<p>Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Лекція (2 год.): 2. Дослідження феномену людини. 3. Об'єкт валеології - практично здорова людина. 4. Метод валеології. Основна мета валеології Вивчення закономірностей підтримки здоров'я, моделювання та досягнення здорового способу життя. 5. Розробка заходів та визначення умов для збереження і зміцнення здоров'я. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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://cul.com.ua/preview/anatomiya%20ta%20fiziologiya%20ditey_Antoniuk.pdf> 2. Бобрицька В.І. Гриньова М.В., 2000. <i>Валеологія: навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: в 2ч..</i> Полтава: Скайтек, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/bobricka-v-red-valeologiya-chastina-1_bd9d73c8de5.html> 3. Нестерова С.Ю., 2014. <i>Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій (Частина І). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту.</i> Вінниця : ВДПУ, [online] Доступно: <https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/nesterova1.pdf> 4. Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С., 2009. <i>Основи шкільної гігієни та валеології. Теорія, практикум, тести: Навчальний посібник.</i> Кам'янець – Подільський, [online] Доступно: <http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf>
<p>Практичне заняття (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основні завдання валеології. 2. Основні поняття, що визначають закономірності здорового буття людини. 3. Гомеостаз, або гомеостазис, - властивість організму підтримувати свої параметри та фізіологічні функції в певному діапазоні. 4. Константи організму. 5. Адаптації, що забезпечують життєдіяльність біосистеми при зміні зовнішнього середовища або параметрів самої біосистеми. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бобрицька В.І. Гриньова М.В., 2000. <i>Валеологія: навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: в 2ч..</i> Полтава: Скайтек, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/bobricka-v-red-valeologiya-chastina-1_bd9d73c8de5.html> 2. Нестерова С.Ю., 2014. <i>Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій (Частина І). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту.</i> Вінниця : ВДПУ, [online] Доступно: <https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/nesterova1.pdf> 3. Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С., 2009. <i>Основи шкільної гігієни та валеології. Теорія, практикум, тести: Навчальний посібник.</i> Кам'янець –

Подільський, [online] Доступно: <
<http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf>
 f>

Тема №5 Передумови виникнення та історія валеології

Перелік питань/завдань, що вноситься на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Лекція (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розвиток ставлення людини до свого здоров'я. Орієнтація на профілактику інфекційних та паразитарних захворювань, діяльність наркома охорони здоров'я СРСР Н.А.Семашко. 2. Спосіб життя сучасної людини та фактори провокації: гіподинамія, переїдання, психічне перенапруження і т.д. 3. Статистика катастрофічного стану здоров'я новонароджених. 4. Низький рівень здоров'я випускників школи 5. Статистичні дані про смертність і тривалості життя громадян. 6. Завдання педагогічної валеології. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Антонік І.П., Андріанов В.С., 2009. <i>Анатомія, фізіологія дітей (з основами гігієни та фізичної культури)</i>: Підручник . К.: Професіонал. Центр навчальної літератури, [online] Доступно: <http://cul.com.ua/preview/anatomiya%20ta%20fiziologiya%20ditey_Antoniuk.pdf> 2. Бобрицька В.І. Гриньова М.В., 2000. <i>Валеологія</i>: навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: в 2ч.. Полтава: Скайтек, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/bobricka-v-red-valeologya-chastina-1_bd9d73c8de5.html> 3. Нестерова С.Ю., 2014. <i>Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій (Частина І)</i>. Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту. Вінниця : ВДПУ, [online] Доступно: <https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/nesterova1.pdf> 4. Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С., 2009. <i>Основи шкільної гігієни та валеології. Теорія, практикум, тести</i>: Навчальний посібник. Кам'янець – Подільський, [online] Доступно: <http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf>
<p>Практичне заняття (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спосіб життя сучасної людини та фактори провокації: гіподинамія, переїдання, психічне перенапруження і т.д. 2. Статистика катастрофічного стану здоров'я новонароджених. 3. Низький рівень здоров'я випускників школи 4. Статистичні дані про смертність і тривалості життя громадян. 5. Завдання педагогічної валеології. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бобрицька В.І. Гриньова М.В., 2000. <i>Валеологія</i>: навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: в 2ч.. Полтава: Скайтек, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/bobricka-v-red-valeologya-chastina-1_bd9d73c8de5.html> 2. Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С., 2009. <i>Основи шкільної гігієни та валеології. Теорія, практикум, тести</i>: Навчальний посібник. Кам'янець – Подільський, [online] Доступно: <http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf>
<p>Завдання для самостійної роботи: <i>Проаналізувати стан здоров'я дитячого населення в регіоні за матеріалами «Щорічної доповіді про стан здоров'я</i></p>	<p>file:///D:/User/Downloads/ %0%A9%D0%94_%D0%B7%D0%B0_2017_ %D1%80%D1%96%D0%BA.pdf</p>

Тема № 6 Валеологічний аналіз факторів здоров'я.

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. Орієнтовне співвідношення різних чинників забезпечення здоров'я сучасної людини.2. Генетичні чинники.3. Неприятливі екологічні умови.4. Зростання використання в харчовій промисловості і в побуті синтетичних препаратів.5. Порушення здорового способу життя майбутніх батьків в період дозрівання.6. Динамічний і хімічний характер атмосфери, водний компонент; фізичні, хімічні та механічні характеристики поверхні Землі, характер біосистем місцевості і їх ландшафтних сполучень; збалансованість і стабільність кліматичних і пейзажних умов і ритму природних явищ та ін	<ol style="list-style-type: none">1. 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://cul.com.ua/preview/anatomiya%20ta%20fiziologiya%20ditey_Antoniuk.pdf>2. Бобрицька В.І. Гриньова М.В., 2000. <i>Валеологія</i>: 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>3. Нестерова С.Ю., 2014. <i>Валеологія і основи медичних знань</i>: тексти лекцій (Частина I). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту. Вінниця : ВДПУ, [online] Доступно: <https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/nesterova1.pdf>4. Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С., 2009. <i>Основи шкільної гігієни та валеології. Теорія, практикум, тести</i>: Навчальний посібник. Кам'янець – Подільський, [online] Доступно: <http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf>
<p>Практичне заняття (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none">1. Генетичні чинники.2. Неприятливі екологічні умови.3. Зростання використання в харчовій промисловості і в побуті синтетичних препаратів.4. Порушення здорового способу життя майбутніх батьків в період дозрівання.5. Динамічний і хімічний характер атмосфери, водний компонент; фізичні, хімічні та механічні характеристики поверхні Землі, характер біосистем місцевості і їх ландшафтних сполучень; збалансованість і стабільність кліматичних і пейзажних умов і ритму природних явищ та ін	<ol style="list-style-type: none">1. Бобрицька В.І. Гриньова М.В., 2000. <i>Валеологія</i>: 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>2. Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С., 2009. <i>Основи шкільної гігієни та валеології. Теорія, практикум, тести</i>: Навчальний посібник. Кам'янець – Подільський, [online] Доступно: <http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf>

<p>Завдання для самостійної роботи: <i>Реферат обсягом 15 стор. Генетичні захворювання. Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i></p>	<p>Нестерова С.Ю., 2014. Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій (Частина I). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту. Вінниця : ВДПУ, [online] Доступно: <https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/nesterova1.pdf></p>
--	--

Тема № 7 Поняття про здоров'я, хвороби, стан перед хвороби. Проблема норми і аномалії

<p>Перелік питань/завдань, що вноситься на обговорення/опрацювання</p>	<p>Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси</p>
<p>Лекція (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Здоров'я як ресурс задоволення всіх потреб людини. 2. Психосоматичний рівень здоров'я. 3. Гармонійне єдність біологічних і соціальних якостей людини, що дозволяють йому адаптуватися до умов макро-і мікросфери, а також вести продуктивну в соціальному і економічному плані життя. 4. Якісні та кількісні характеристики здоров'я. Розрізняють суб'єктивні і об'єктивні показники здоров'я. 5. Оцінка стану здоров'я людини. 6. Поняття норми. 7. Основні критерії здоров'я. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Антонік І.П., Андрианов В.Є., 2009. <i>Анатомія, фізіологія дітей (з основами гігієни та фізичної культури)</i>: Підручник . К.: Професіонал. Центр навчальної літератури, [online] Доступно: <http://cul.com.ua/preview/anatomiya%20ta%20fiziologiya%20ditey_Antoniuk.pdf> 2. Бобрицька В.І. Гриньова М.В., 2000. <i>Валеологія: навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: в 2ч..</i> Полтава: Скайтек, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/bobricka-v-red-valeologiya-chastina-1_bd9d73c8de5.html> 3. Нестерова С.Ю., 2014. <i>Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій (Частина I)</i>. Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту. Вінниця : ВДПУ, [online] Доступно: <https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/nesterova1.pdf> 4. Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С., 2009. <i>Основи шкільної гігієни та валеології. Теорія, практикум, тести</i>: Навчальний посібник. Кам'янець – Подільський, [online] Доступно: <http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf>
<p>Практичне заняття (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Якісні та кількісні характеристики здоров'я. Розрізняють суб'єктивні і об'єктивні показники здоров'я. 2. Оцінка стану здоров'я людини. 3. Поняття норми. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бобрицька В.І. Гриньова М.В., 2000. <i>Валеологія: навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: в 2ч..</i> Полтава: Скайтек, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/bobricka-v-red-valeologiya-chastina-1_bd9d73c8de5.html> 2. Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С., 2009. <i>Основи шкільної гігієни та валеології. Теорія, практикум, тести</i>: Навчальний посібник. Кам'янець – Подільський, [online] Доступно: <http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf>

Тема № 8 Валеологічні аспекти репродуктивного здоров'я населення

Перелік питань/завдань, що вносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Лекція (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проблеми народонаселення в рамках демографічної науки. 2. Сексуальне здоров'я та репродуктивне здоров'я. 3. Несприятливі зміни репродуктивного здоров'я дітей при впливі забрудненого навколишнього середовища на батьків і потомство. 4. Репродуктивна система в дитячому та юнацькому віці. 5. Ризик порушень репродуктивного здоров'я у дітей та підлітків в критичні періоди росту і розвитку організму. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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> 2. Валецька Р.О., 2008. <i>Основы медичних знань</i>. Луцьк: Волинськ обл. друкарня, [online] Доступно: https://studfiles.net/preview/2412960/
<p>Практичне заняття (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Статева культура, розуміння феномена чоловіки і жінки 2. Формування гармонійних відносин між чоловіком і жінкою. 3. Спеціальна система навчання в галузі охорони репродуктивного здоров'я, гігієнічного виховання в школах. 4. Психологія спілкування між статями та усвідомлене ставлення до народження дітей. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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> 2. Валецька Р.О., 2008. <i>Основы медичних знань</i>. Луцьк: Волинськ обл. друкарня, [online] Доступно: https://studfiles.net/preview/2412960/
<p>Завдання для самостійної роботи: <i>Реферат обсягом 15 стор.: Захворювання, що передаються статевим шляхом (одна нозологія). Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i></p>	

Тема № 9 Значення цілі і завдання при наданні першої до медичної допомоги

Перелік питань/завдань, що вносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Лекція (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перша до медична допомога безпосередньо на місці отримання травми або виникнення захворювання. 2. Важливість знання і володіння прийомами надання першої допомоги для будь-якої людини. 3. Правильні дії в перші секунди після виявлення потерпілого. 4. Три групи заходів першої долікарської допомоги. 5. Термінальні стани. Допомога при термінальних станах (реанімація). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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://cul.com.ua/preview/anatomiya%20ta%20fiziologiya%20ditey_Antoniuk.pdf> 2. Нестерова С.Ю., 2014. <i>Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій (Частина I)</i>. Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту. Вінниця : ВДПУ, [online]

	<p>Доступно: https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/nesterova1.pdf</p> <p>3. Плахтій П.Д., Страшко С.В., Підгірний В.К., 2010. <i>Вікова фізіологія і валеологія</i>: навч. посібник. Кам'янець-Подільський, [online] Доступно: http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf</p>
<p>Практичне заняття (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перша до медична допомога безпосередньо на місці отримання травми або виникнення захворювання. 2. Важливість знання і володіння прийомами надання першої допомоги для будь-якої людини. 3. Правильні дії в перші секунди після виявлення потерпілого. 4. Три групи заходів першої долікарської допомоги. 5. Термінальні стани. Допомога при термінальних станах 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Нестерова С.Ю., 2014. <i>Валеологія і основи медичних знань</i>: тексти лекцій (Частина I). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту. Вінниця : ВДПУ, [online] Доступно: https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/nesterova1.pdf
<p>Самостійна робота:</p> <p>Підготувати реферат обсягом 15 стор. Етапи транспортної іммобілізації Утоплення. Невідкладна допомога Термінальні стани у дітей <i>Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Нестерова С.Ю., 2014. <i>Валеологія і основи медичних знань</i>: тексти лекцій (Частина I). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту. Вінниця : ВДПУ, [online] Доступно: https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/nesterova1.pdf

Тема № 10 Валеологічні аспекти психічного здоров'я

Перелік питань/завдань, що вносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Лекція (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Душевне і тілесне здоров'я. Цілісний підхід. Особиста відповідальність за хвороби. Нерозумна поведінка і неправильний спосіб життя. 2. Психологічне здоров'я. 3. Адаптація до сприятливих умов. Адаптація до несприятливих умов. 4. Портрет психологічно здорової людини. Вроджені властивості психіки. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Антонік І.П., Андріанов В.С., 2009. <i>Анатомія, фізіологія дітей (з основами гігієни та фізичної культури)</i>: Підручник. К.: Професіонал. Центр навчальної літератури, [online] Доступно: http://cul.com.ua/preview/anatomiya%20ta%20fiziologiya%20ditey_Antoniuk.pdf 2. Нестерова С.Ю., 2014. <i>Валеологія і основи медичних знань</i>: тексти лекцій (Частина I). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту. Вінниця : ВДПУ, [online] Доступно: https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/nesterova1.pdf

	<p>3. Плахтій П.Д., Страшко С.В., Підгірний В.К., 2010. <i>Вікова фізіологія і валеологія</i>: навч. посібник. Кам'янець-Подільський, [online] Доступно: http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf</p> <p>4. Баитовенко О.А. <i>Моніторинг самопочуття студентів для визначення ролі фізичної культури в адаптації до навчального процесу</i> // <i>Молодь і ринок (ISSN International Centre, м. Париж).</i>-2017.- №2(145).- С.78-82.</p>
<p>Практичне заняття (4 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Душевне і тілесне здоров'я. Цілісний підхід. Особиста відповідальність за хвороби. Нерозумна поведінка і неправильний спосіб життя. 2. Психічне здоров'я. 3. Адаптація до сприятливих умов. Адаптація до несприятливих умов. 4. Портрет психічно здорової людини. Вроджені властивості психіки. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Нестерова С.Ю., 2014. <i>Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій (Частина I). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту.</i> Вінниця : ВДПУ, [online] Доступно: https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/nesterova1.pdf
<p>Завдання для самостійної роботи: <i>Розробити рекомендації: Гігієна для розуму. Що таке майдфулнес-медитація та як вона впливає на наш мозок. Термін виконання – до останнього практичного заняття.</i></p>	<p>Антонік І.П., Андріанов В.Є., 2009. <i>Анатомія, фізіологія дітей (з основами гігієни та фізичної культури): Підручник . К.:</i> Професіонал. Центр навчальної літератури, [online] Доступно: http://cul.com.ua/preview/anatomiya%20ta%20fiziologiya%20ditey_Antoniuk.pdf</p>

Тема № 11 Валеологічні основи загартовування

Перелік питань/завдань, що вносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Лекція (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Умови життя сучасної людини, що створюють передумови збачення механізмів терморегуляції. 2. Фізіологічні механізми загартовування. 3. Неспецифічний ефект загартовування. 4. Побудова методики загартовування 5. Принципи загартування. 6. Засоби для реалізації принципів загартування. 7. Поняття про простудно-інфекційні захворювання 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Антонік І.П., Андріанов В.Є., 2009. <i>Анатомія, фізіологія дітей (з основами гігієни та фізичної культури): Підручник . К.:</i> Професіонал. Центр навчальної літератури, [online] Доступно: http://cul.com.ua/preview/anatomiya%20ta%20fiziologiya%20ditey_Antoniuk.pdf 2. Нестерова С.Ю., 2014. <i>Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій (Частина I). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту.</i> Вінниця : ВДПУ, [online] Доступно: https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/nesterova1.pdf 3. Плахтій П.Д., Страшко С.В., Підгірний В.К., 2010. <i>Вікова фізіологія і валеологія</i>: навч. посібник. Кам'янець-Подільський, [online] Доступно: http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.p

	<p>df></p> <p>4. Баитовенко О.А. Визначення фізичного розвитку – складової здоров'язбереження// Молодь і ринок.- 2019.- №2(169).- С.123-129.</p> <p>5. http://mir.dspu.edu.ua/article/view/163117</p>
<p>Практичне заняття (4 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Умови життя сучасної людини, що створюють передумови збочення механізмів терморегуляції. 2. Фізіологічні механізми загартовування. 3. Неспецифічний ефект загартовування. 4. Побудова методики загартовування 5. Принципи загартування. 6. Засоби для реалізації принципів загартування. 7. Поняття про простудно-інфекційні захворювання 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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://cul.com.ua/preview/anatomiya%20ta%20fiziologiya%20ditey_Antoniuk.pdf> 2. Нестерова С.Ю., 2014. <i>Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій (Частина І)</i>. Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту. Вінниця : ВДПУ, [online] Доступно: <https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/nesterova1.pdf> 3. Плахтій П.Д., Страшко С.В., Підгірний В.К., 2010. <i>Вікова фізіологія і валеологія: навч. посібник</i>. Кам'янець-Подільський, [online] Доступно: <http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf>
<p>Завдання для самостійної роботи: Розробити рекомендації для загартування (на вибір) Термін виконання – до останнього практичного заняття.</p>	<p>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://cul.com.ua/preview/anatomiya%20ta%20fiziologiya%20ditey_Antoniuk.pdf></p>

Тема 12. Рациональне харчування сучасної людини

Перелік питань/завдань, що вноситься на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Практичне заняття (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Харчування - найважливіша умова підтримки та збереження життя. 2. Теорія збалансованого харчування. 3. Різновид енергії як відомих науці, так і ще не відкритих: космічна, Сонця, фізичного вакууму і т.д. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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://cul.com.ua/preview/anatomiya%20ta%20fiziologiya%20ditey_Antoniuk.pdf> 2. Бобрицька В.І. Гриньова М.В., 2000. <i>Валеологія: навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: в 2ч.</i>. Полтава: Скайтек, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/bobricka-v-red-valeologya-chastina-1_bd9d73c8de5.html>

	<p>3. Нестерова С.Ю., 2014. <i>Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій</i> (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></p> <p>4. Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С., 2009. <i>Основи шкільної гігієни та валеології. Теорія, практикум, тести: Навчальний посібник</i>. Кам'янець – Подільський, [online] Доступно: <http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf></p>
<p>Практичне заняття (2 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основний обмін людини - витрати енергії, необхідної для забезпечення процесів життєдіяльності. 2. Роль біологічної енергії, продукти багаті біоплазмою з найвищим енергетичним потенціалом і з природним співвідношенням основних харчових речовин. 3. Правильна організація харчування 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бобрицька В.І. Гриньова М.В., 2000. <i>Валеологія: навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: в 2ч.</i>. Полтава: Скайтек, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/bobricka-v-red-valeologiya-chastina-1_bd9d73c8de5.html> 2. Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С., 2009. <i>Основи шкільної гігієни та валеології. Теорія, практикум, тести: Навчальний посібник</i>. Кам'янець – Подільський, [online] Доступно: <http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf>
<p>Завдання для самостійної роботи: <i>Розробити тижневе меню для школяра.</i> <i>Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i></p>	<p>Антонік І.П., Андріанов В.Є., 2009. <i>Анатомія, фізіологія дітей (з основами гігієни та фізичної культури): Підручник</i>. К.: Професіонал. Центр навчальної літератури, [online] Доступно: <http://cul.com.ua/preview/anatomiya%20ta%20fiziologiya%20ditey_Antoniuk.pdf></p>

6. Структура дисципліни для заочної форми навчання

Тема № 1 Теоретичні основи безпеки життєдіяльності людини

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. Безпека життєдіяльності (БЖД) як галузь знань та нормативна дисципліна. 2. Історія розвитку й сучасний стан БЖД людини в Україні. 3. Об'єкт, предмет, мета та завдання БЖД. Життєдіяльність людини, принципи і проблеми її забезпечення. 4. Загальні закономірності виникнення небезпеки. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основи законодавства України про охорону здоров'я, 1992 р., [online] Доступно <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2801-12> 2. Основи національного виховання: Концептуальне положення, 1993- Ч., [online] Доступно <http://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/4310/> 3. Пістун І.П., 1999. <i>Безпека життєдіяльності: Навч. посіб.</i> – Суми:

	<p>«Університет. Книга, [online] Доступно: <http://eprints.kname.edu.ua/21375/1/%D0%9F%D1%80.%D0%B3%D0%BE%D1%82..pdf> http://knowledge.allbest.ru/pedagogics/3c0b65635b2ad68a5c43b88421316d36_0.html http://www.studmed.ru/fizicheskaya-kultura-i-sport/</p> <p>4. zabor.zp.ua/Studentu/Referat.htm dir.meta.ua/ru/science-education/students-sites/</p> <p>5. https://classomsk.com/zashhita-prav-rabotnika-i-rabotodatelya/oxrana-truda-v-obrazovatelnom-uchrezhdenii-dokumenty-ob-oxrane.html</p>
<p>Завдання для самостійної роботи: <i>Провести аналіз захворюваності дітей в Україні по статті Р.О. Моїсеєнко (за посиланням).</i> <i>Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i></p>	<p>2. Пістун І.П., 1999. <i>Безпека життєдіяльності</i>: 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> https://med-expert.com.ua/journals/wp-content/uploads/2017/08/04-1.pdf</p>

Тема № 2. Правові основи безпеки життєдіяльності людини в Україні.

Перелік питань/завдань, що вносяться на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Лекція (1 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Засади БЖД в Конституції України. 2. Основи законодавства України про охорону здоров'я. 3. Законодавство про охорону праці. Закону України “Про охорону праці”, 4. Правова сторона охорони навколишнього середовища. 5. Основні положення про єдину державну систему запобігання і реагування на надзвичайні ситуації техногенного та природного характеру. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Джигирей В.С., Житецький В.Ц., 2001. <i>Безпека життєдіяльності</i>. – Львів.: «Афіша». 2. Желібо Є.П., Заверуха Н.М., Зацарний В.В., 2002. <i>Безпека життєдіяльності</i>. Львів: «Новий Світ-2000», [online] Доступно: <https://studfiles.net/preview/5470019/> 3. Основи законодавства України про охорону здоров'я., 1992 р. , [online] Доступно <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2801-12> 4. Основи національного виховання: Концептуальне положення, 1993- Ч. , [online] Доступно <http://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/4310/> 5. http://knowledge.allbest.ru/pedagogics/3c0b65635b2ad68a5c43b88421316d36_0.html 6. http://www.studmed.ru/fizicheskaya-kultura-i-sport/ 7. zabor.zp.ua/Studentu/Referat.htm 8. dir.meta.ua/ru/science-education/students-sites/

	9. https://classomsk.com/zashhita-prav-rabotnika-i-rabotodatelya/oxrana-truda-v-obrazovatelnom-uchrezhdenii-dokumenty-ob-oxrane.html >
Завдання для самостійної роботи: Законспектувати тему: Основні положення про єдину державну систему запобігання і реагування на надзвичайні ситуації техногенного та природного характеру. Термін виконання: до кінця останнього практичного заняття.	Основи законодавства України про охорону здоров'я., 1992 р. , [online] Доступно < https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2801-12 > Пістун І.П.,1999. <i>Безпека життєдіяльності</i> : 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 >

Тема № 3 Умови і спосіб життя.

Перелік питань/завдань, що вноситься на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (1 год.): 1. Здоровий спосіб життя як спосіб життєдіяльності, 2. Типологічні особливості, індивідуалізація поняття здоровий спосіб життя, 3. Хвороби сучасної людини. 4. Генетична природа даної людини та її відповідність конкретним умовам життєдіяльності.	1. 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://cul.com.ua/preview/anatomiya%20ta%20fiziologiya%20ditey_Antoniuk.pdf > 2. Бобрицька В.І. Гриньова М.В., 2000. <i>Валеологія: навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: в 2ч.</i> Полтава: Скайтек, [online] Доступно: < http://www.studmed.ru/bobricka-v-red-valeologiya-chastina-1_bd9d73c8de5.html > 3. Нестерова С.Ю., 2014. <i>Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій (Частина І)</i> . Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту. Вінниця : ВДПУ, [online] Доступно: < https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/nesterova1.pdf > 4. Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С., 2009. <i>Основи шкільної гігієни та валеології. Теорія, практикум, тести</i> : Навчальний посібник. Кам'янець – Подільський, [online] Доступно: < http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf > 5. Плахтій П.Д., Страшко С.В., Підгірний В.К., 2010. <i>Вікова фізіологія і валеологія: навч. посібник</i> . Кам'янець-Подільський, [online] Доступно: < http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf >
Завдання для самостійної роботи: Законспектувати теми: 1. Структура здорового способу життя.	1. Нестерова С.Ю., 2014. <i>Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій (Частина І)</i> . Посібник для студентів

<p>Формування певної організації самосвідомості людини.</p> <p>2. Валеологічна культура - усвідомлення людиною цінності здоров'я в ряду життєвих пріоритетів</p> <p>3. Особлива важливість валеологічної освіти дітей</p> <p><i>Скласти рекомендації для дітей шкільного віку щодо формування спрямованості на здоров'язбереження (обсяг 5 стор.). Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i></p>	<p>інституту фізичного виховання та спорту. Вінниця : ВДПУ, [online] Доступно: <https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/nesterova1.pdf></p> <p>2. Антонік І.П., Андріанов В.С., 2009. <i>Анатомія, фізіологія дітей (з основами гігієни та фізичної культури)</i>: Підручник . К.: Професіонал. Центр навчальної літератури, [online] Доступно: <http://cul.com.ua/preview/anatomiya%20ta%20fiziologiya%20ditey_Antoniuk.pdf></p> <p>3. Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С., 2009. <i>Основи шкільної гігієни та валеології. Теорія, практикум, тести: Навчальний посібник. Кам'янець – Подільський</i>, [online] Доступно: <http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf></p>
--	---

Тема № 4 Валеологія як наукова дисципліна. Основні поняття валеології.

<p>Перелік питань/завдань, що вноситься 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. Дослідження феномену людини. 2. Об'єкт валеології - практично здорова людина. 3. Метод валеології. Основна мета валеології 4. Закономірності підтримки здоров'я. 5. Моделювання та досягнення здорового способу життя. 6. Розробка заходів та визначення умов для збереження і зміцнення здоров'я. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Антонік І.П., Андріанов В.С., 2009. <i>Анатомія, фізіологія дітей (з основами гігієни та фізичної культури)</i>: Підручник . К.: Професіонал. Центр навчальної літератури, [online] Доступно: <http://cul.com.ua/preview/anatomiya%20ta%20fiziologiya%20ditey_Antoniuk.pdf> 2. Бобрицька В.І. Гриньова М.В., 2000. <i>Валеологія: навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: в 2ч..</i> Полтава: Скайтек, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/bobricka-v-red-valeologiya-chastina-1_bd9d73c8de5.html> 3. Нестерова С.Ю., 2014. <i>Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій (Частина I)</i>. Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту. Вінниця : ВДПУ, [online] Доступно: <https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/nesterova1.pdf> 4. Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С., 2009. <i>Основи шкільної гігієни та валеології. Теорія, практикум, тести: Навчальний посібник. Кам'янець – Подільський</i>, [online] Доступно: <

	http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf >
<p>Завдання для самостійної роботи: Зробити конспект тем:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основні завдання валеології. 2. Основні поняття, що визначають закономірності здорового буття людини. 3. Гомеостаз, або гомеостазис, - властивість організму підтримувати свої параметри та фізіологічні функції в певному діапазоні. 4. Константи організму. 5. Адаптації, що забезпечують життєдіяльність біосистеми при зміні зовнішнього середовища або параметрів самої біосистеми. 6. Термін виконання до кінця останнього практичного заняття. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бобрицька В.І. Гриньова М.В., 2000. <i>Валеологія: навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: в 2ч..</i> Полтава: Скайтек, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/bobricka-v-red-valeologiya-chastina-1_bd9d73c8de5.html> 2. Нестерова С.Ю., 2014. <i>Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій (Частина І).</i> Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту. Вінниця : ВДПУ, [online] Доступно: <https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/nesterova1.pdf> 3. Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С., 2009. <i>Основи шкільної гігієни та валеології. Теорія, практикум, тести: Навчальний посібник.</i> Кам'янець – Подільський, [online] Доступно: <http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf>

Тема №5 Передумови виникнення та історія валеології

Перелік питань/завдань, що вноситься на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Практичне заняття (1 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розвиток ставлення людини до свого здоров'я. Орієнтація на профілактику інфекційних та паразитарних захворювань, діяльність наркома охорони здоров'я СРСР Н.А.Семашко. 2. Спосіб життя сучасної людини та фактори провокації: гіподинамія, переїдання, психічне перенапруження і т.д. 3. Статистика катастрофічного стану здоров'я новонароджених. 4. Низький рівень здоров'я випускників школи 5. Статистичні дані про смертність і тривалості життя громадян. 6. Завдання педагогічної валеології. 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Антонік І.П., Андріанов В.С., 2009. <i>Анатомія, фізіологія дітей (з основами гігієни та фізичної культури):</i> Підручник . К.: Професіонал. Центр навчальної літератури, [online] Доступно: <http://cul.com.ua/preview/anatomiya%20ta%20fiziologiya%20ditey_Antoniuk.pdf> 6. Бобрицька В.І. Гриньова М.В., 2000. <i>Валеологія: навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: в 2ч..</i> Полтава: Скайтек, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/bobricka-v-red-valeologiya-chastina-1_bd9d73c8de5.html> 7. Нестерова С.Ю., 2014. <i>Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій (Частина І).</i> Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту. Вінниця : ВДПУ, [online] Доступно: <https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/nesterova1.pdf> 8. Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С., 2009. <i>Основи шкільної гігієни та валеології. Теорія, практикум, тести: Навчальний посібник.</i> Кам'янець – Подільський, [online] Доступно: <http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf>

	f>
<p>Завдання для самостійної роботи: Законспектувати теми:</p> <ol style="list-style-type: none"> Спосіб життя сучасної людини та фактори провокації: гіподинамія, переїдання, психічне перенапруження і т.д. Статистика катастрофічного стану здоров'я новонароджених. Низький рівень здоров'я випускників школи Статистичні дані про смертність і тривалості життя громадян. <ol style="list-style-type: none"> Завдання педагогічної валеології. <p><i>Проаналізувати стан здоров'я дитячого населення в регіоні за матеріалами «Щорічної доповіді про стан здоров'я населення України». Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> Бобрицька В.І. Гриньова М.В., 2000. <i>Валеологія: навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: в 2ч..</i> Полтава: Скайтек, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/bobricka-v-red-valeologya-chastina-1_bd9d73c8de5.html> Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С., 2009. <i>Основи шкільної гігієни та валеології. Теорія, практикум, тести: Навчальний посібник.</i> Кам'янець – Подільський, [online] Доступно: <http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf> file:///D:/User/Downloads/%D0%A9%D0%94_%D0%B7%D0%B0_2017_%D1%80%D1%96%D0%BA.pdf

Тема № 6 Валеологічний аналіз факторів здоров'я.

Перелік питань/завдань, що вноситься на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p>Практичне заняття (1 год.):</p> <ol style="list-style-type: none"> Орієнтовне співвідношення різних чинників забезпечення здоров'я сучасної людини. Генетичні чинники. Несприятливі екологічні умови. Зростання використання в харчовій промисловості і в побуті синтетичних препаратів. Порушення здорового способу життя майбутніх батьків в період дозрівання. Динамічний і хімічний характер атмосфери, водний компонент; фізичні, хімічні та механічні характеристики поверхні Землі, характер біосистем місцевості і їх ландшафтних сполучень; збалансованість і стабільність кліматичних і пейзажних умов і ритму природних явищ та ін 	<ol style="list-style-type: none"> Антонік І.П., Андріанов В.Є., 2009. <i>Анатомія, фізіологія дітей (з основами гігієни та фізичної культури): Підручник .</i> К.: Професіонал. Центр навчальної літератури, [online] Доступно: <http://cul.com.ua/preview/anatomiya%20ta%20fiziologiya%20ditey_Antoniuk.pdf> Бобрицька В.І. Гриньова М.В., 2000. <i>Валеологія: навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: в 2ч..</i> Полтава: Скайтек, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/bobricka-v-red-valeologya-chastina-1_bd9d73c8de5.html> Нестерова С.Ю., 2014. <i>Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій (Частина I). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту.</i> Вінниця : ВДПУ, [online] Доступно: <https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/nesterova1.pdf> Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С., 2009. <i>Основи шкільної гігієни та валеології. Теорія, практикум, тести: Навчальний посібник.</i> Кам'янець – Подільський, [online] Доступно: <

	http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf
<p>Завдання для самостійної роботи: Зробити конспект тем:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Генетичні чинники. 2. Неприятливі екологічні умови. 3. Зростання використання в харчовій промисловості і в побуті синтетичних препаратів. 4. Порушення здорового способу життя майбутніх батьків в період дозрівання. 5. Динамічний і хімічний характер атмосфери, водний компонент; фізичні, хімічні та механічні характеристики поверхні Землі. <i>Реферат обсягом 15 стор. Генетичні захворювання. Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бобрицька В.І. Гриньова М.В., 2000. <i>Валеологія: навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: в 2ч..</i> Полтава: Скайтек, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/bobricka-v-red-valeologiya-chastina-1_bd9d73c8de5.html> 2. Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С., 2009. <i>Основи шкільної гігієни та валеології. Теорія, практикум, тести: Навчальний посібник.</i> Кам'янець – Подільський, [online] Доступно: <http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf> 3. Нестерова С.Ю., 2014. <i>Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій (Частина І). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту.</i> Вінниця : ВДПУ, [online] Доступно: <https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/nesterova1.pdf>

Тема № 7 Поняття про здоров'я, хвороби, стан перед хвороби. Проблема норми і аномалії

Перелік питань/завдань, що вносяться 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. Здоров'я як ресурс задоволення всіх потреб людини. 2. Психосоматичний рівень здоров'я. 3. Гармонійне єдність біологічних і соціальних якостей людини, що дозволяють йому адаптуватися до умов макро-і мікросфери, а також вести продуктивну в соціальному і економічному плані життя. 4. Якісні та кількісні характеристики здоров'я. Розрізняють суб'єктивні і об'єктивні показники здоров'я. 5. Оцінка стану здоров'я людини. 6. Поняття норми. 7. Основні критерії здоров'я. <p><i>Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Антонік І.П., Андріанов В.Є., 2009. <i>Анатомія, фізіологія дітей (з основами гігієни та фізичної культури): Підручник .</i> К.: Професіонал. Центр навчальної літератури, [online] Доступно: <http://cul.com.ua/preview/anatomiya%20ta%20fiziologiya%20ditey_Antoniuk.pdf> 2. Бобрицька В.І. Гриньова М.В., 2000. <i>Валеологія: навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: в 2ч..</i> Полтава: Скайтек, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/bobricka-v-red-valeologiya-chastina-1_bd9d73c8de5.html> 3. Нестерова С.Ю., 2014. <i>Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій (Частина І). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту.</i> Вінниця : ВДПУ, [online] Доступно: <https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/nesterova1.pdf>

	<p>4. Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С., 2009. <i>Основи шкільної гігієни та валеології. Теорія, практикум, тести</i>: Навчальний посібник. Кам'янець – Подільський, [online] Доступно: <http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf></p>
--	--

Тема № 8 Валеологічні аспекти репродуктивного здоров'я населення

Перелік питань/завдань, що вноситься 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. Проблеми народонаселення в рамках демографічної науки. 2. Сексуальне здоров'я та репродуктивне здоров'я. 3. Неприятливі зміни репродуктивного здоров'я дітей при впливі забрудненого навколишнього середовища на батьків і потомство. 4. Репродуктивна система в дитячому та юнацькому віці. 5. Ризик порушень репродуктивного здоров'я у дітей та підлітків в критичні періоди росту і розвитку організму. <p><i>Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Артюнина Г.П., Игнаткова С.А., 2008. <i>Основи медичних знань</i>. К.: Гаудеамус, [online] Доступно: <http://window.edu.ru/resource/098/22098/files/pspu006.pdf> 2. Валецька Р.О., 2008. <i>Основи медичних знань</i>. Луцьк: Волинськ обл. друкарня, [online] Доступно: https://studfiles.net/preview/2412960/

Тема № 9 Значення цілі і завдання при наданні першої до медичної допомоги

Перелік питань/завдань, що вноситься 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. Перша до медична допомога безпосередньо на місці отримання травми або виникнення захворювання. 2. Важливість знання і володіння прийомами надання першої допомоги для будь-якої людини. 3. Правильні дії в перші секунди після виявлення потерпілого. 4. Три групи заходів першої долікарської допомоги. <p>Термінальні стани. Допомога при термінальних станах (реанімація). Підготувати реферат обсягом 15 стор. Етапи транспортної іммобілізації Утоплення. Невідкладна допомога Термінальні стани у дітей <i>Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Антонік І.П., Андрианов В.С., 2009. <i>Анатомія, фізіологія дітей (з основами гігієни та фізичної культури)</i>: Підручник . К.: Професіонал. Центр навчальної літератури, [online] Доступно: <http://cul.com.ua/preview/anatomiya%20ta%20fiziologiya%20ditey_Antoniuk.pdf> 2. Нестерова С.Ю., 2014. <i>Валеологія і основи медичних знань</i>: 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> 3. Плахтій П.Д., Страшко С.В., Підгірний В.К., 2010. <i>Вікова фізіологія і валеологія</i>: навч. посібник. Кам'янець-Подільський, [online] Доступно: <http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf>

	4. Нестерова С.Ю., 2014. <i>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></i>
--	---

Тема № 10 Валеологічні аспекти психічного здоров'я

Перелік питань/завдань, що вноситься 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. Душевне і тілесне здоров'я. Цілісний підхід. Особиста відповідальність за хвороби. Нерозумна поведінка і неправильний спосіб життя. 2. Психологічне здоров'я. 3. Адаптація до сприятливих умов. Адаптація до несприятливих умов. 4. Портрет психологічно здорової людини. Вроджені властивості психіки. <p><i>Розробити рекомендації: Гігієна для розуму. Що таке майндфулнес-медитація та як вона впливає на наш мозок. Термін виконання – до останнього практичного заняття.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Антонік І.П., Андрианов В.Є., 2009. <i>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></i> 2. Нестерова С.Ю., 2014. <i>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></i> 3. Плахтій П.Д., Страшко С.В., Підгірний В.К., 2010. <i>Вікова фізіологія і валеологія: навч. посібник. Кам'янець-Подільський, [online] Доступно: <http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf></i>

Тема № 11 Валеологічні основи загартовування

Перелік питань/завдань, що вноситься 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. Умови життя сучасної людини, що створюють передумови збочення механізмів терморегуляції. 2. Фізіологічні механізми загартовування. 3. Неспецифічний ефект загартовування. 4. Побудова методики загартовування 5. Принципи загартування. 6. Засоби для реалізації принципів загартування. 7. Поняття про простудно-інфекційні захворювання <p><i>Розробити рекомендації для загартування (на вибір) Термін виконання – до останнього практичного заняття.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Антонік І.П., Андрианов В.Є., 2009. <i>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></i> 2. Нестерова С.Ю., 2014. <i>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></i> 3. Плахтій П.Д., Страшко С.В., Підгірний

	В.К., 2010. <i>Вікова фізіологія і валеологія</i> : навч. посібник. Кам'янець-Подільський, [online] Доступно: < http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf >
--	---

Тема 12. Раціональне харчування сучасної людини

Перелік питань/завдань, що вносяться 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. Харчування - найважливіша умова підтримки та збереження життя. 2. Теорія збалансованого харчування. 3. Різновид енергії як відомих науці, так і ще не відкритих: космічна, Сонця, фізичного вакууму і т.д. <i>Розробити тижневе меню для школяра.</i> <i>Термін виконання: до останнього тижня практичних занять</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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://cul.com.ua/preview/anatomiya%20ta%20fiziologiya%20ditey_Antoniuk.pdf> 2. Бобрицька В.І. Гриньова М.В., 2000. <i>Валеологія</i>: навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: в 2ч.. Полтава: Скайтек, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/bobricka-v-red-valeologya-chastina-1_bd9d73c8de5.html> 3. Нестерова С.Ю., 2014. <i>Валеологія і основи медичних знань</i>: тексти лекцій (Частина I). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту. Вінниця : ВДПУ, [online] Доступно: <https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/nesterova1.pdf> 4. Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С., 2009. <i>Основи шкільної гігієни та валеології. Теорія, практикум, тести</i>: Навчальний посібник. Кам'янець – Подільський, [online] Доступно: <http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf> 5. Бобрицька В.І. Гриньова М.В., 2000. <i>Валеологія</i>: навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: в 2ч.. Полтава: Скайтек, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/bobricka-v-red-valeologya-chastina-1_bd9d73c8de5.html>

7. 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 заслугове негативної оцінки.

8. 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. Визначте стани, що не відносяться до термінальних:
А)опіки. В)гостре отруєння
Б)інфаркт міокарда Г)втрата свідомості

9. 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.

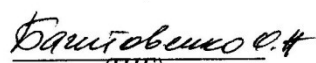
8.5. Критерії оцінювання під час підсумкового контролю

Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю.

Викладач



(підпис)



(ПІБ)

Затверджено на засіданні кафедри *фізичної культури, фізіології та основ здоров'я*
протокол № *7* від «*11*» *січня* 20*22* р.

Завідувач кафедри



(підпис)



(ПІБ)