МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

СИЛАБУС
навчальної дисципліни

ОСНОВИ ВАЛЕОЛОГІЇ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
(назва)

1. Основна інформація про дисципліну

Тип дисципліни: вибіркова **Форма навчання**: денна, заочна

Освітній ступінь: бакалавр

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність:

Освітня програма: Для всіх освітніх програм

Рік навчання: 2,3 **Семестр**:3-6

Кількість кредитів (годин)для денної форми: 4(120 год.: 24- лекції; 24- семінарські; 72- самостійна робота) **для заочної форми навчання**: 4(120 год.: 6- лекції; 6- семінарські;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:фізичного виховання, спорту та здоров'я людини
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: 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 спорту, анатомія та фізіологія, 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 <u>Теоретичні основи безпечного життя людини</u>

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (2 год.): 1. Безпека життєдіяльності як галузь знань та нормативна дисципліна. 2. Історія розвитку й сучасний стан БЖД людини в Україні. 3. Об'єкт, предмет, мета та завдання БЖД та формування здорового способу життя. Життєдіяльність людини, принципи і проблеми її забезпечення . 4. Загальні закономірності виникнення небезпеки.	1. Стиценко Т.Є, Пронюк Г.В,. Сердюк Н.М., Хондак І.І., 2018. Безпека життєдіяльності: навч. посібник.– Харків: ХНУРЕ. 336 с. 2. Основи законодавства України про охорону здоров`я., 1992 р. , [online] Доступно <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2801-12> 3. Основи національного виховання: Концептуальне положення, 1993- Ч. , [online] Доступно <http://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/4310/> 4. Пістун І.П.,1999. *Безпека життєдіяльності*: Навч. посіб. – Суми: «Університет. Книга, [online] Доступно: <http://eprints.kname.edu.ua/21375/1/%D0%9F%D1%80.%D0%B3%D0%BE%D1%82..pdf> 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
Семінарське заняття (2 год.): 1. Безпека життєдіяльності як галузь знань та нормативна дисципліна. 2. Історія розвитку й сучасний стан БЖД та здорового способу життя людини в Україні. 3. Об'єкт, предмет, мета та завдання БЖД. Життєдіяльність людини, принципи і проблеми її забезпечення . 4. Загальні закономірності виникнення небезпеки.	1. Пістун І.П.,1999. *Безпека життєдіяльності*: Навч. посіб. – Суми: «Університет. Книга, [online] Доступно: <http://eprints.kname.edu.ua/21375/1/%D0%9F%D1%80.%D0%B3%D0%BE%D1%82..pdf> 2. Ткачук А.І., Пуляк О.В. 2017. Безпека життєдіяльності та основи охорони праці. Курс лекцій. Кропивницький: ПП "Центр оперативної поліграфії "Авангард". 184 с.

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

Тема № 2. Правові основи збереження життя людини в Україні.

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (2 год.): 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.	1. Джигирей В.С., Житецький В.Ц., 2001. *Безпека життєдіяльності*. – Львів.: «Афіша». 2. Желібо Є.П., Заверуха Н.М., Зацарний В.В., 2008. *Безпека життєдіяльності*. 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/> Ресурси: 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
Семінарське (заняття (2 год.): 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.	Ткачук А.І., Пуляк О.В. 2017. Безпека життєдіяльності та основи охорони праці. Курс лекцій. Кропивницький: ПП "Центр оперативної поліграфії "Авангард". 184 с.

Тема № 3 Умови і спосіб життя. Здоровий спосіб життя людини.

Перелік питань/завдань, що виноситься на	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**

обговорення/опрацювання	
Лекція (2 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. *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> 2. Баштовенко О., 2019.Формування здоров'язберігаючої компетенції майбутніх педагогів/ О.А. Баштовенко// Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. 42. С. 34-40. 3. Бобрицька В.І. Гриньова М.В., 2000. *Валеологія:* навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: в 2ч.. Полтава: Скайтек, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/bobricka-v-red-valeologya-chastina-1_bd9d73c8de5.html> 4. Нестерова С.Ю., 2014. *Валеологія і основи медичних знань:* тексти лекцій (Частина І). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту. Вінниця : ВДПУ, [online] Доступно: <https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/nesterova1.pdf> 5. Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С., 2009. *Основи шкільної гігієни та валеології. Теорія, практикум, тести*: Навчальний посібник. Кам'янець – Подільський, [online] Доступно: < http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf> 6. Плахтій П.Д., Страшко С.В., Підгірний В.К., 2010. *Вікова фізіологія і валеологія*: навч. посібник. Кам'янець-Подільський, [online] Доступно: <http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf>
Семінарське заняття (2 год.): 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	1. Баштовенко О. З. 2019. Значення і роль методик самоконтролю у формуванні здоров'язберігаючої компетентності майбутніх фахівців фізичної культури// Традиції та інновації в сучасній педагогічній діяльності: Європейський вимір. Збірник наукових праць за матеріалами науково-педагогічної конференції.-С.7-11 2. Нестерова С.Ю., 2014. *Валеологія і основи медичних знань:* тексти лекцій (Частина І). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту. Вінниця : ВДПУ, [online] Доступно: <https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/nesterova1.pdf>

	3. 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://cul.com.ua/preview/anatomiya%20ta%20fiziologiya%20ditey_Antoniuk.pdf>
Завдання для самостійної роботи: *Скласти рекомендації для дітей шкільного віку щодо формування спрямованості на здоров'язбереження.* *Проходження дистанційних курсів на платформах Prometheus, Ed-era, Coursera* *Термін виконання: до останнього тижня практичних занять*	Ткачук А.І., Пуляк О.В. 2017. Безпека життєдіяльності та основи охорони праці. Курс лекцій. Кропивницький: ПП "Центр оперативної поліграфії "Авангард". 184 с.

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

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
1. Лекція (2 год.): 2. Дослідження феномену людини. 3. Об'єкт валеології - практично здорова людина, а також та що знаходиться в стані передхвороби 4. Методом валеології є дослідження шляхів підвищення резервів здоров'я людини. 5. Основною метою валеології служать максимальне використання успадкованих механізмів і резервів життєдіяльності людини і підтримку на високому рівні адаптації організму 6. Мета валеології - вивчення закономірностей підтримки здоров'я, моделювання та досягнення здорового способу життя. 7. У практичному плані метою валеології можна бачити у розробці заходів та визначенні умов для збереження і зміцнення здоров'я.	1. 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://cul.com.ua/preview/anatomiya%20ta%20fiziologiya%20ditey_Antoniuk.pdf> 2. Бобрицька В.І. Гриньова М.В., 2000. *Валеологія:* навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: в 2ч.. Полтава: Скайтек, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/bobricka-v-red-valeologya-chastina-1_bd9d73c8de5.html> 3. Грибан В. Г. (2018).Валеологія : підручник : для студентів вищ. навч. закл. / Віталій Григорович Грибан. – 2-ге вид, перероб. та допов. – Київ : Центр учбової літератури, – 342 с. http://vlada.pp.ua/goto/aHR0cDovLzE5NC40NC4xNTIuMTU1L2VsaWIvbG9jYWwvc2s3NzQzMzEucGRm/ 4. Горчаков В.Ю. (2017).Курс лекцій з дисципліни «Валеологія з основами фізіології» для студентів спеціальності 162 – Біотехнології та біоінженерія .К.: КПІ ім. Ігоря Сікорського.161 с. 5. Нестерова С.Ю., 2014. *Валеологія і основи медичних знань:* тексти лекцій (Частина І). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту. Вінниця : ВДПУ, [online] Доступно: <https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/nesterova1.pdf> 6. Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С., 2009. *Основи шкільної гігієни та*

	валеології. Теорія, практикум, тести: Навчальний посібник. Кам'янець – Подільський, [online] Доступно: < http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf>
Семінарське заняття (2 год.): 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.	1. Bashtovenko O.A. Health culture of students in the system of universal values. Culegerea Senatului Universităţii Pedagogice de Stat „Ion Creangă" din Chişinău. Ediţia a II-a, 2020, Chişinău. P.260-266 2. Бобрицька В.І. Гриньова М.В., 2000. *Валеологія:* навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: в 2ч.. Полтава: Скайтек, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/bobricka-v-red-valeologya-chastina-1_bd9d73c8de5.html> 3. Нестерова С.Ю., 2014. *Валеологія і основи медичних знань:* тексти лекцій (Частина І). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту. Вінниця : ВДПУ, [online] Доступно: <https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/nesterova1.pdf> 4. Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С., 2009. *Основи шкільної гігієни та валеології. Теорія, практикум, тести*: Навчальний посібник. Кам'янець – Подільський, [online] Доступно: < http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf>

Тема №5 Передумови виникнення та історія валеології

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (2 год.): 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.	1. Грибан В. Г. (2018).Валеологія : підручник : для студентів вищ. навч. закл. / Віталій Григорович Грибан. – 2-ге вид, перероб. та допов. – Київ : Центр учбової літератури, – 342 с. http://vlada.pp.ua/goto/aHR0cDovLzE5NC40NC4xNTIuMTU1L2VsaWIvbG9jYWwvc2s3NzQzMzEucGRm/ 2. 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://cul.com.ua/preview/anatomiya%20ta%20fiziologiya%20ditey_Antoniuk.pdf> 3. Бобрицька В.І. Гриньова М.В., 2000. *Валеологія:* навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: в 2ч.. Полтава: Скайтек, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/bobricka-v-red-

	valeologya-chastina-1_bd9d73c8de5.html> 4. 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> 5. Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С., 2009. *Основи шкільної гігієни та валеології. Теорія, практикум, тести*: Навчальний посібник. Кам'янець – Подільський, [online] Доступно: < http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf>
Семінарське заняття (2 год.): 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.	1. Бобрицька В.І. Гриньова М.В., 2000. *Валеологія:* навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: в 2ч.. Полтава: Скайтек, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/bobricka-v-red-valeologya-chastina-1_bd9d73c8de5.html> 2. Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С., 2009. *Основи шкільної гігієни та валеології. Теорія, практикум, тести*: Навчальний посібник. Кам'янець – Подільський, [online] Доступно: < http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf >
Завдання для самостійної роботи: *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*	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 виноситься на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (2 год.): 1. Орієнтовне співвідношення різних чинників забезпечення здоров'я сучасної людини. 2. Генетичні чинники. 3. Несприятливі 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	1. Грибан В. Г. (2018).Валеологія : підручник : для студентів вищ. навч. закл. / Віталій Григорович Грибан. – 2-ге вид, перероб. та допов. – Київ : Центр учбової літератури, – 342 с. http://vlada.pp.ua/goto/aHR0cDovLzE5NC40NC4xNTIuMTU1L2VsaWIvbG9jYWwvc2s3NzQzMzEucGRm/ 2. 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://cul.com.ua/preview/anatomiya%20ta%20fiziologiya%20ditey_Antoniuk.pdf>

і ритму природних явищ та ін	3. Бобрицька В.І. Гриньова М.В., 2000. *Валеологія:* навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: в 2ч.. Полтава: Скайтек, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/bobricka-v-red-valeologya-chastina-1_bd9d73c8de5.html> 4. Нестерова С.Ю., 2014. *Валеологія і основи медичних знань:* тексти лекцій (Частина І). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту. Вінниця : ВДПУ, [online] Доступно: <https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/nesterova1.pdf> 5. Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С., 2009. *Основи шкільної гігієни та валеології. Теорія, практикум, тести*: Навчальний посібник. Кам'янець – Подільський, [online] Доступно: < http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf >
Семінарське заняття (2 год.): 1. Генетичні чинники. 2. Несприятливі 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	1. Грибан В. Г. (2018).Валеологія : підручник : для студентів вищ. навч. закл. / Віталій Григорович Грибан. – 2-ге вид, перероб. та допов. – Київ : Центр учбової літератури, – 342 с. http://vlada.pp.ua/goto/aHR0cDovLzE5NC40NC4xNTIuMTU1L2VsaWIvbG9jYWwvc2s3NzQzMzEucGRm/ 2. Бобрицька В.І. Гриньова М.В., 2000. *Валеологія:* навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: в 2ч.. Полтава: Скайтек, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/bobricka-v-red-valeologya-chastina-1_bd9d73c8de5.html> 3. Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С., 2009. *Основи шкільної гігієни та валеології. Теорія, практикум, тести*: Навчальний посібник. Кам'янець – Подільський, [online] Доступно: < http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf>
Завдання для самостійної роботи: *Реферативні повідомлення. Генетичні захворювання.* *Термін виконання: до останнього тижня практичних занять*	Ткачук А.І., Пуляк О.В. 2017. Безпека життєдіяльності та основи охорони праці. Курс лекцій. Кропивницький: ПП "Центр оперативної поліграфії "Авангард". 184 с.

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

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**

Лекція (2 год.): 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.	1. 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://cul.com.ua/preview/anatomiya%20ta%20fiziologiya%20ditey_Antoniuk.pdf> 2. Баштовенко О.А. , 2017.Моніторинг самопочуття студентів для визначення ролі фізичної культури в адаптації до учбового процесу . Молодь і ринок . 2(145). С.78-82. 3. Бобрицька В.І. Гриньова М.В., 2000. *Валеологія:* навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: в 2ч.. Полтава: Скайтек, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/bobricka-v-red-valeologya-chastina-1_bd9d73c8de5.html> 4. Нестерова С.Ю., 2014. *Валеологія і основи медичних знань:* тексти лекцій (Частина І). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту. Вінниця : ВДПУ, [online] Доступно: <https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/nesterova1.pdf> 5. Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С., 2009. *Основи шкільної гігієни та валеології. Теорія, практикум, тести*: Навчальний посібник. Кам'янець – Подільський, [online] Доступно: < http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf>
Семінарське заняття (2 год.): 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.	1. Бобрицька В.І. Гриньова М.В., 2000. *Валеологія:* навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: в 2ч.. Полтава: Скайтек, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/bobricka-v-red-valeologya-chastina-1_bd9d73c8de5.html> 2. Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С., 2009. *Основи шкільної гігієни та валеології. Теорія, практикум, тести*: Навчальний посібник. Кам'янець – Подільський, [online] Доступно: < http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf>

Тема № 8 Валеологічні аспекти репродуктивного здоров'я населення

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (2 год.): 1. Проблеми народонаселення в рамках демографічної науки. 2. Сексуальне здоров'я та репродуктивне здоров'я. 3. Несприятливі зміни репродуктивного	1. Артюнина Г.П., Игнаткова С.А., 2008. *Основы медицинских знаний*. К.: Гаудеамус, [online] Доступно: <http://window.edu.ru/resource/098/22098/files/pspu006.pdf> 2. Баштовенко О.А., Вовк А.М. 2020.

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.	Екологічне спрямування освіти – необхідна умова сучасності./ Матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»: Зб. наук. праць. Переяслав, Вип. 65.. С.47-50 3. Валецька Р.О., 2008.*Основи медичних знань*. Луцьк: Волинськ обл. друкарня, [online] Доступно: https://studfiles.net/preview/2412960/
Семінарське заняття (2 год.): 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.	1. Артюнина Г.П., Игнаткова С.А., 2008. *Основы медицинских знаний*. К.: Гаудеамус, [online] Доступно: <http://window.edu.ru/resource/098/22098/files/pspu006.pdf> 2. Валецька Р.О., 2008.*Основи медичних знань*. Луцьк: Волинськ обл. друкарня, [online] Доступно: https://studfiles.net/preview/2412960/
Завдання для самостійної роботи: *Реферативне повідомлення: Захворювання, що передаються статевим шляхом.* *Термін виконання: до останнього тижня практичних занять*	Ткачук А.І., Пуляк О.В. 2017. Безпека життєдіяльності та основи охорони праці. Курс лекцій. Кропивницький: ПП "Центр оперативної поліграфії "Авангард". 184 с.

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

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (2 год.): 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).	1. 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://cul.com.ua/preview/anatomiya%20ta%20fiziologiya%20ditey_Antoniuk.pdf> 2. Нестерова С.Ю., 2014. *Валеологія і основи медичних знань:* тексти лекцій (Частина І). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту. Вінниця : ВДПУ, [online] Доступно: <https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/nesterova1.pdf> 3. Плахтій П.Д., Страшко С.В., Підгірний В.К., 2010. *Вікова фізіологія і валеологія*: навч. посібник. Кам'янець-Подільський, [online] Доступно: <http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf>

Семінарське заняття (2 год.): 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	1. 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
Завдання для самостійної роботи: *Проходження дистанційних курсів на платформах Prometheus, Ed-era, Coursera* *Термін виконання: до останнього тижня практичних занять*	https://prometheus.org.ua/ https://www.ed-era.com/courses/

Тема № 10 Валеологічні аспекти психічного здоров'я

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (2 год.): 1. Духовне 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.	1. 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://cul.com.ua/preview/anatomiya%20ta%20fiziologiya%20ditey_Antoniuk.pdf> 2. 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> 3. Плахтій П.Д., Страшко С.В., Підгірний В.К., 2010. *Вікова фізіологія і валеологія*: навч. посібник. Кам'янець-Подільський, [online] Доступно: <http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf>
Семінарське заняття (2 год.): 1. Дховне 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.	1. 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>

Завдання для самостійної роботи: *Розробити рекомендації: Гігієна для розуму. Що таке майндфулнес-медитація та як вона впливає на наш мозок.* *Термін виконання: до останнього тижня практичних занять*	Ресурси: 2. http://knowledge.allbest.ru/pedagogics/3c0b65635b2ad68a5c43b88421316d36_0.html 3. http://www.studmed.ru/fizicheskaya-kultura-i-sport/ 4. zabor.zp.ua/Studentu/Referat.htm 5. dir.meta.ua/ru/science-education/students-sites/ 6. https://classomsk.com/zashhita-prav-rabotnika-i-rabotodatelya/oxrana-truda-v-obrazovatelnom-uchrezhdenii-dokumenty-ob-oxrane.html

Тема № 11 Валеологічні основи загартовування

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (2 год.): 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	1. 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://cul.com.ua/preview/anatomiya%20ta%20fiziologiya%20ditey_Antoniuk.pdf> 2. Грибан В. Г. (2018).Валеологія : підручник : для студентів вищ. навч. закл. / Віталій Григорович Грибан. – 2-ге вид, перероб. та допов. – Київ : Центр учбової літератури, – 342 с. http://vlada.pp.ua/goto/aHR0cDovLzE5NC40NC4xNTIuMTU1L2VsaWIvbG9jYWwvc2s3NzQzMzEucGRm/ 3. 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> 4. Плахтій П.Д., Страшко С.В., Підгірний В.К., 2010. *Вікова фізіологія і валеологія*: навч. посібник. Кам'янець-Подільський, [online] Доступно: <http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf>
Семінарське заняття (2 год.): 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.	1. 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://cul.com.ua/preview/anatomiya%20ta%20fiziologiya%20ditey_Antoniuk.pdf> 2. Грибан В. Г. (2018).Валеологія : підручник

6. Засоби для реалізації принципів загартування. 7. Поняття про простудно-інфекційні захворювання	: для студентів вищ. навч. закл. / Віталій Григорович Грибан. – 2-ге вид, перероб. та допов. – Київ : Центр учбової літератури, – 342 с. http://vlada.pp.ua/goto/aHR0cDovLzE5NC40NC4xNTIuMTU1L2VsaWIvbG9jYWwvc2s3NzQzMzEucGRm/ 3. 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> 4. Плахтій П.Д., Страшко С.В., Підгірний В.К., 2010. *Вікова фізіологія і валеологія*: навч. посібник. Кам'янець-Подільський, [online] Доступно: <http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf>
Завдання для самостійної роботи: *Розробити рекомендації для загартування (на вибір)* *Проходження дистанційних курсів на платформах Prometheus, Ed-era, Coursera* *Термін виконання: до останнього тижня практичних занять*	Ресурси: 1. http://knowledge.allbest.ru/pedagogics/3c0b65635b2ad68a5c43b88421316d36_0.html 2. http://www.studmed.ru/fizicheskaya-kultura-i-sport/ 3. zabor.zp.ua/Studentu/Referat.htm 4. dir.meta.ua/ru/science-education/students-sites/ 5. https://classomsk.com/zashhita-prav-rabotnika-i-rabotodatelya/oxrana-truda-v-obrazovatelnom-uchrezhdenii-dokumenty-ob-oxrane.html

Тема 12. Раціональне харчування сучасної людини

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (2 год.): 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. 4. Основний обмін людини - витрати енергії, необхідної для забезпечення процесів життєдіяльності. 5. Роль біологічної енергії, продукти багаті біоплазмою з найвищим енергетичним потенціалом і з природним співвідношенням основних харчових речовин. 6. Правильна організація харчування	1. 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://cul.com.ua/preview/anatomiya%20ta%20fiziologiya%20ditey_Antoniuk.pdf> 2. Бобрицька В.І. Гриньова М.В., 2000. *Валеологія:* навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: в 2ч.. Полтава: Скайтек, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/bobricka-v-red-valeologya-chastina-1_bd9d73c8de5.html> 3. 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> 4. Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С., 2009. *Основи шкільної гігієни та валеології. Теорія, практикум, тести*: Навчальний посібник. Кам'янець – Подільський, [online] Доступно: < http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf>
Семінарське заняття (2 год.): 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. 4. Основний обмін людини - витрати енергії, необхідної для забезпечення процесів життєдіяльності. 5. Роль біологічної енергії, продукти багаті біоплазмою з найвищим енергетичним потенціалом і з природним співвідношенням основних харчових речовин. 6. Правильна	1. Бобрицька В.І. Гриньова М.В., 2000. *Валеологія:* навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: в 2ч.. Полтава: Скайтек, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/bobricka-v-red-valeologya-chastina-1_bd9d73c8de5.html> 2. Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С., 2009. *Основи шкільної гігієни та валеології. Теорія, практикум, тести*: Навчальний посібник. Кам'янець – Подільський, [online] Доступно: < http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf >
Завдання для самостійної роботи: *Розробити тижневе меню для школяра, що займається в спортивній секції (вид спорту за уподобанням).* *Термін виконання: до останнього тижня практичних занять*	Ресурси: 1. http://knowledge.allbest.ru/pedagogics/3c0b65635b2ad68a5c43b88421316d36_0.html 2. http://www.studmed.ru/fizicheskaya-kultura-i-sport/ 3. zabor.zp.ua/Studentu/Referat.htm 4. dir.meta.ua/ru/science-education/students-sites/ 5. https://classomsk.com/zashhita-prav-rabotnika-i-rabotodatelya/oxrana-truda-v-obrazovatelnom-uchrezhdenii-dokumenty-ob-oxrane.html

6. *Структура дисципліни для заочної форми навчання*

Тема № 1 <u>Теоретичні основи безпеки життєдіяльності людини</u>

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (1 год.): 1. Безпека життєдіяльності як галузь знань та нормативна дисципліна. 2. Історія розвитку й сучасний стан БЖД, здорового способу життя людини в Україні. 3. Об'єкт, предмет, мета та завдання БЖД. Життєдіяльність людини, принципи і проблеми її забезпечення . 4. Загальні закономірності виникнення небезпеки.	1. Стиценко Т.Є, Пронюк Г.В,. Сердюк Н.М., Хондак І.І., 2018. Безпека життєдіяльності: навч. посібник.– Харків: ХНУРЕ. 336 с. 2. Основи законодавства України про охорону здоров`я., 1992 р. , [online] Доступно <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2801-12> 3. Основи національного виховання:

	Концептуальне положення, 1993- Ч. , [online] Доступно <http://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/4310/> 4. Пістун І.П.,1999. *Безпека життєдіяльності*: Навч. посіб. – Суми: «Університет. Книга, [online] Доступно: <http://eprints.kname.edu.ua/21375/1/%D0%9F%D1%80.%D0%B3%D0%BE%D1%82..pdf> 5. Ресурси: 6. http://knowledge.allbest.ru/pedagogics/3c0b65635b2ad68a5c43b88421316d36_0.html 7. http://www.studmed.ru/fizicheskaya-kultura-i-sport/ 8. zabor.zp.ua/Studentu/Referat.htm 9. dir.meta.ua/ru/science-education/students-sites/ *10.* https://classomsk.com/zashhita-prav-rabotnika-i-rabotodatelya/oxrana-truda-v-obrazovatelnom-uchrezhdenii-dokumenty-ob-oxrane.html
Семінарське заняття (1 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. Пістун І.П.,1999. *Безпека життєдіяльності*: Навч. посіб. – Суми: «Університет. Книга, [online] Доступно: <http://eprints.kname.edu.ua/21375/1/%D0%9F%D1%80.%D0%B3%D0%BE%D1%82..pdf> 2 .Ткачук А.І., Пуляк О.В. 2017. Безпека життєдіяльності та основи охорони праці. Курс лекцій. Кропивницький: ПП "Центр оперативної поліграфії "Авангард". 184 с.
Завдання для самостійної роботи: *Провести аналіз захворюваності дітей в Україні по статті Р.О. Моісеєнко (за посиланням).* *Термін виконання: до останнього тижня практичних занять*	https://med-expert.com.ua/journals/wp-content/uploads/2017/08/04-1.pdf

Тема № 2. <u>Правові основи безпеки життєдіяльності людини в Україні.</u>

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (1 год.): 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.	1. Джигирей В.С., Житецький В.Ц., 2001. *Безпека життєдіяльності*. – Львів.: «Афіша». 2. Желібо Є.П., Заверуха Н.М., Зацарний В.В., 2008. *Безпека життєдіяльності*. 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. Ресурси: 6. http://knowledge.allbest.ru/pedagogics/3c0b65635b2ad68a5c43b88421316d36_0.html 7. http://www.studmed.ru/fizicheskaya-kultura-i-sport/ 8. zabor.zp.ua/Studentu/Referat.htm 9. dir.meta.ua/ru/science-education/students-sites/ *10.* https://classomsk.com/zashhita-prav-rabotnika-i-rabotodatelya/oxrana-truda-v-obrazovatelnom-uchrezhdenii-dokumenty-ob-oxrane.html
Семінарське (заняття (1 год.): 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.	Ткачук А.І., Пуляк О.В. 2017. Безпека життєдіяльності та основи охорони праці. Курс лекцій. Кропивницький: ПП "Центр оперативної поліграфії "Авангард". 184 с.

Тема № 3 Умови і спосіб життя. Здоровий спосіб життя людини.

Перелік питань/завдань, що виноситься 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. *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> 2. Баштовенко О., 2019.Формування здоров'язберігаючої компетенції майбутніх педагогів/ О.А. Баштовенко// Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. 42. С. 34-40. 3. Бобрицька В.І. Гриньова М.В., 2000. *Валеологія:* навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: в 2ч.. Полтава: Скайтек, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/bobricka-v-red-valeologya-chastina-1_bd9d73c8de5.html> 4. Нестерова С.Ю., 2014. *Валеологія і основи медичних знань:* тексти лекцій (Частина І). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту. Вінниця : ВДПУ,

	[online] Доступно: <https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/nesterova1.pdf> 5. Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С., 2009. *Основи шкільної гігієни та валеології. Теорія, практикум, тести*: Навчальний посібник. Кам'янець – Подільський, [online] Доступно: < http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf> 6. Плахтій П.Д., Страшко С.В., Підгірний В.К., 2010. *Вікова фізіологія і валеологія*: навч. посібник. Кам'янець-Подільський, [online] Доступно: <http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf>
Семінарське заняття (1 год.): 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	1. Баштовенко О. З. 2019. Значення і роль методик самоконтролю у формуванні здоров'язберігаючої компетентності майбутніх фахівців фізичної культури// Традиції та інновації в сучасній педагогічній діяльності: Європейський вимір. Збірник наукових праць за матеріалами науково-педагогічної конференції.-С.7-11 2. Нестерова С.Ю., 2014. *Валеологія і основи медичних знань:* тексти лекцій (Частина І). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту. Вінниця : ВДПУ, [online] Доступно: <https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/nesterova1.pdf> 3. 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://cul.com.ua/preview/anatomiya%20ta%20fiziologiya%20ditey_Antoniuk.pdf>
Завдання для самостійної роботи: *Скласти рекомендації для дітей шкільного віку щодо формування спрямованості на здоров'язбереження.* *Термін виконання: до останнього тижня практичних занять*	Ткачук А.І., Пуляк О.В. 2017. Безпека життєдіяльності та основи охорони праці. Курс лекцій. Кропивницький: ПП "Центр оперативної поліграфії "Авангард". 184 с.

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

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (1 год.): 1. Дослідження феномену людини. 2. Об'єкт валеології - практично здорова людина, а також та що знаходиться в стані передхвороби 3. Методом валеології є дослідження шляхів	1. 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://cul.com.ua/preview/anatomiya%20ta%

підвищення резервів здоров'я людини. 4. Основною метою валеології служать максимальне використання успадкованих механізмів і резервів життєдіяльності людини і підтримку на високому рівні адаптації організму 5. Мета валеології - вивчення закономірностей підтримки здоров'я, моделювання та досягнення здорового способу життя. 6. У практичному плані метою валеології можна бачити у розробці заходів та визначенні умов для збереження і зміцнення здоров'я.	20fiziologiya%20ditey_Antoniuk.pdf> 2. Бобрицька В.І. Гриньова М.В., 2000. *Валеологія:* навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: в 2ч.. Полтава: Скайтек, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/bobricka-v-red-valeologya-chastina-1_bd9d73c8de5.html> 3. Грибан В. Г. (2018).Валеологія : підручник : для студентів вищ. навч. закл. / Віталій Григорович Грибан. – 2-ге вид, перероб. та допов. – Київ : Центр учбової літератури, – 342 с. http://vlada.pp.ua/goto/aHR0cDovLzE5NC40NC4xNTIuMTU1L2VsaWIvbG9jYWwvc2s3NzQzMzEucGRm/ 4. Горчаков В.Ю. (2017).Курс лекцій з дисципліни «Валеологія з основами фізіології» для студентів спеціальності 162 – Біотехнології та біоінженерія .К.: КПІ ім. Ігоря Сікорського.161 с. 5. Нестерова С.Ю., 2014. *Валеологія і основи медичних знань:* тексти лекцій (Частина І). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту. Вінниця : ВДПУ, [online] Доступно: <https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/nesterova1.pdf> 6. Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С., 2009. *Основи шкільної гігієни та валеології. Теорія, практикум, тести*: Навчальний посібник. Кам'янець – Подільський, [online] Доступно: < http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf>
Семінарське заняття (1 год.): 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.	1. Bashtovenko O.A. Health culture of students in the system of universal values. Culegerea Senatului Universităţii Pedagogice de Stat „Ion Creangă" din Chişinău. Ediţia a II-a, 2020, Chişinău. P.260-266 2. Бобрицька В.І. Гриньова М.В., 2000. *Валеологія:* навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: в 2ч.. Полтава: Скайтек, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/bobricka-v-red-valeologya-chastina-1_bd9d73c8de5.html> 3. Нестерова С.Ю., 2014. *Валеологія і основи медичних знань:* тексти лекцій (Частина І). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту. Вінниця : ВДПУ, [online] Доступно: <https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/nesterova1.pdf> 4. Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С., 2009. *Основи шкільної гігієни та валеології. Теорія, практикум, тести*: Навчальний посібник. Кам'янець –

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

Тема № 5 Передумови виникнення та історія валеології

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Завдання для самостійної роботи: Законспектувати теми: 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. Завдання педагогічної валеології. *Проаналізувати стан здоров'я дитячого населення в регіоні за матеріалами «Щорічної доповіді про стан здоров'я населення України».* *Проходження дистанційних курсів на платформах Prometheus, Ed-era, Coursera* *Термін виконання: до останнього тижня практичних занять*	file:///D:/User/Downloads/%D0%A9%D0%94_%D0%B7%D0%B0_2017_%D1%80%D1%96%D0%BA.pdf 1. Грибан В. Г. (2018).Валеологія : підручник : для студентів вищ. навч. закл. / Віталій Григорович Грибан. – 2-ге вид, перероб. та допов. – Київ : Центр учбової літератури, – 342 с. http://vlada.pp.ua/goto/aHR0cDovLzE5NC40NC4xNTIuMTU1L2VsaWIvbG9jYWwvc2s3NzQzMzEucGRm/ 2. 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://cul.com.ua/preview/anatomiya%20ta%20fiziologiya%20ditey_Antoniuk.pdf> 3. Бобрицька В.І. Гриньова М.В., 2000. *Валеологія:* навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: в 2ч.. Полтава: Скайтек, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/bobricka-v-red-valeologya-chastina-1_bd9d73c8de5.html>

Тема № 6 Валеологічний аналіз факторів здоров'я.

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (1 год.): 1. Орієнтовне співвідношення різних чинників забезпечення здоров'я сучасної людини. 2. Генетичні чинники. 3. Несприятливі 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	1. Грибан В. Г. (2018).Валеологія : підручник : для студентів вищ. навч. закл. / Віталій Григорович Грибан. – 2-ге вид, перероб. та допов. – Київ : Центр учбової літератури, – 342 с. http://vlada.pp.ua/goto/aHR0cDovLzE5NC40NC4xNTIuMTU1L2VsaWIvbG9jYWwvc2s3NzQzMzEucGRm/ 2. 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://cul.com.ua/preview/anatomiya%20ta%20fiziologiya%20ditey_Antoniuk.pdf>

стабільність кліматичних і пейзажних умов і ритму природних явищ та ін	3. Бобрицька В.І. Гриньова М.В., 2000. *Валеологія:* навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: в 2ч.. Полтава: Скайтек, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/bobricka-v-red-valeologya-chastina-1_bd9d73c8de5.html> 4. Нестерова С.Ю., 2014. *Валеологія і основи медичних знань:* тексти лекцій (Частина І). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту. Вінниця : ВДПУ, [online] Доступно: <https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/nesterova1.pdf> 5. Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С., 2009. *Основи шкільної гігієни та валеології. Теорія, практикум, тести*: Навчальний посібник. Кам'янець – Подільський, [online] Доступно: < http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf>
Семінарське заняття (1год.): 1. Генетичні чинники. 2. Несприятливі 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	1. Грибан В. Г. (2018).Валеологія : підручник : для студентів вищ. навч. закл. / Віталій Григорович Грибан. – 2-ге вид, перероб. та допов. – Київ : Центр учбової літератури, – 342 с. http://vlada.pp.ua/goto/aHR0cDovLzE5NC40NC4xNTIuMTU1L2VsaWIvbG9jYWwvc2s3NzQzMzEucGRm/ 2. Бобрицька В.І. Гриньова М.В., 2000. *Валеологія:* навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: в 2ч.. Полтава: Скайтек, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/bobricka-v-red-valeologya-chastina-1_bd9d73c8de5.html> 3. Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С., 2009. *Основи шкільної гігієни та валеології. Теорія, практикум, тести*: Навчальний посібник. Кам'янець – Подільський, [online] Доступно: < http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf >
Завдання для самостійної роботи: *Реферативні повідомлення. Генетичні захворювання. Термін виконання: до останнього тижня практичних занять*	Ткачук А.І., Пуляк О.В. 2017. Безпека життєдіяльності та основи охорони праці. Курс лекцій. Кропивницький: ПП "Центр оперативної поліграфії "Авангард". 184 с.

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

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

Завдання для самостійної роботи: Законспектувати теми: 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 Якісні та кількісні характеристики здоров'я. 4. Оцінка стану здоров'я людини. 5. Поняття норми. *Термін виконання: до останнього тижня практичних занять*	1. 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://cul.com.ua/preview/anatomiya%20ta%20fiziologiya%20ditey_Antoniuk.pdf> 2. Баштовенко О.А. , 2017.Моніторинг самопочуття студентів для визначення ролі фізичної культури в адаптації до учбового процесу . Молодь і ринок . 2(145). С.78-82. 3. Бобрицька В.І. Гриньова М.В., 2000. *Валеологія:* навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: в 2ч.. Полтава: Скайтек, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/bobricka-v-red-valeologya-chastina-1_bd9d73c8de5.html> 4. Нестерова С.Ю., 2014. *Валеологія і основи медичних знань:* тексти лекцій (Частина І). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту. Вінниця : ВДПУ, [online] Доступно: <https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/nesterova1.pdf> 5. Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С., 2009. *Основи шкільної гігієни та валеології. Теорія, практикум, тести*: Навчальний посібник. Кам'янець – Подільський, [online] Доступно: < http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf >

Тема № 8 Валеологічні аспекти репродуктивного здоров'я населення

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Завдання для самостійної роботи: Законспектувати теми: 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. *Реферативне повідомлення: Захворювання, що передаються статевим шляхом. Термін виконання: до останнього тижня практичних*	1. Артюнина Г.П., Игнатькова С.А., 2008. *Основы медицинских знаний*. К.: Гаудеамус, [online] Доступно: <http://window.edu.ru/resource/098/22098/files/pspu006.pdf> 2. Баштовенко О.А., Вовк А.М. 2020. Екологічне спрямування освіти – необхідна умова сучасності./ Матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»: Зб. наук. праць. Переяслав, Вип. 65.. С.47-50 3. Валецька Р.О., 2008.*Основи медичних знань*. Луцьк: Волинськ обл. друкарня, [online] Доступно: https://studfiles.net/preview/2412960/

занять	4. Ткачук А.І., Пуляк О.В. 2017. Безпека життєдіяльності та основи охорони праці. Курс лекцій. Кропивницький: ПП "Центр оперативної поліграфії "Авангард". 184 с.

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

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (1 год.): 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).	1. 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://cul.com.ua/preview/anatomiya%20ta%20fiziologiya%20ditey_Antoniuk.pdf> 2. Нестерова С.Ю., 2014. *Валеологія і основи медичних знань:* тексти лекцій (Частина І). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту. Вінниця : ВДПУ, [online] Доступно: <https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/nesterova1.pdf> 3. Плахтій П.Д., Страшко С.В., Підгірний В.К., 2010. *Вікова фізіологія і валеологія*: навч. посібник. Кам'янець-Подільський, [online] Доступно: <http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf>
Семінарське заняття (1год.): 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	2. Нестерова С.Ю., 2014. *Валеологія і основи медичних знань:* тексти лекцій (Частина І). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту. Вінниця : ВДПУ, [online] Доступно: <https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/nesterova1.pdf

Тема № 10 Валеологічні аспекти психічного здоров'я

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Завдання для самостійної роботи: Законспектувати теми: 1. Духовне і тілесне здоров'я. Цілісний підхід. 2. Особиста відповідальність за хвороби. 3. Нерозумна поведінка і неправильний спосіб життя.	1. Антонік І.П., Андріанов В.Є., 2009. *Анатомія, фізіологія дітей (з основами гігієни та фізичної культури*): Підручник . К.: Професіонал. Центр навчальної літератури, [online] Доступно:

4. Психічне здоров'я. 5. Адаптація до сприятливих умов. 6. Адаптація до несприятливих умов. Портрет психічно здорової людини. Вроджені властивості психіки. *Розробити рекомендації: Гігієна для розуму. Що таке майндфулнес-медитація та як вона впливає на наш мозок.* *Термін виконання: до останнього тижня практичних занять*	<http://cul.com.ua/preview/anatomiya%20ta%20fiziologiya%20ditey_Antoniuk.pdf> 2. 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> 3. Плахтій П.Д., Страшко С.В., Підгірний В.К., 2010. *Вікова фізіологія і валеологія*: навч. посібник. Кам'янець-Подільський, [online] Доступно: <http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf> 4. Ресурси: 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

Тема № 11 Валеологічні основи загартовування

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Завдання для самостійної роботи: Законспектувати теми: 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 *Розробити рекомендації для загартування (на вибір)* *Термін виконання: до останнього тижня практичних занять*	1. 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://cul.com.ua/preview/anatomiya%20ta%20fiziologiya%20ditey_Antoniuk.pdf> 2. Грибан В. Г. (2018).Валеологія : підручник : для студентів вищ. навч. закл. / Віталій Григорович Грибан. – 2-ге вид, перероб. та допов. – Київ : Центр учбової літератури, – 342 с. http://vlada.pp.ua/goto/aHR0cDovLzE5NC40NC4xNTIuMTU1L2VsaWIvbG9jYWwvc2s3NzQzMzEucGRm/ 3. 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> 4. Плахтій П.Д., Страшко С.В., Підгірний В.К., 2010. *Вікова фізіологія і валеологія*: навч. посібник. Кам'янець-Подільський, [online] Доступно: <http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdfРесурси: 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

Тема 12. Раціональне харчування сучасної людини

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Завдання для самостійної роботи: Законспектувати теми: 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. 4. Основний обмін людини - витрати енергії, необхідної для забезпечення процесів життєдіяльності. 5. Роль біологічної енергії, продукти багаті біоплазмою з найвищим енергетичним потенціалом і з природним співвідношенням основних харчових речовин. Правильна організація харчування *Розробити тижневе меню для школяра, що займається в спортивній секції (вид спорту за уподобанням). Термін виконання: до останнього тижня практичних занять*	1. 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://cul.com.ua/preview/anatomiya%20ta%20fiziologiya%20ditey_Antoniuk.pdf> 2. Бобрицька В.І. Гриньова М.В., 2000. *Валеологія:* навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: в 2ч.. Полтава: Скайтек, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/bobricka-v-red-valeologya-chastina-1_bd9d73c8de5.html> 3. Нестерова С.Ю., 2014. *Валеологія і основи медичних знань:* тексти лекцій (Частина І). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту. Вінниця : ВДПУ, [online] Доступно: <https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/nesterova1.pdfРесурси: 4. 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

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 заслуговує 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 питання складає 15 балів. Критеріями оцінювання є: повнота відповіді, здатність критичного аналізу теоретичного матеріалу, вміння наводити аргументи та робити висновки.

8.5. Критерії оцінювання під час підсумкового контролю

Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю.

Викладач _____ доц. Баштовенко О.А.
(підпис) *(ПІБ)*

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини
протокол № 5 від «10» січня 2023 р.

Завідувач кафедри _____ доц. Баштовенко О.А
(підпис) *(ПІБ)*