МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Кафедра фізичної культури, біології та основ здоров'я

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ДІАГНОСТИКА ТА МОНІТОРИНГ ЗДОРОВ'Я

(назва навчальної дисципліни)

освітній ступінь бакалавр
(назва освітнього ступеня)

галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
(шифр і назва галузі знань)

спеціальність 014.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)
(код і назва спеціальності)

освітня програма Середня освіта: біологія та здоров'я людини

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

Ізмаїл – 2020

ПОГОДЖЕНО:
Гарант освітньої програми
_____ Граматик Н.В.
(підпис, ініціали, прізвище)

РЕКОМЕНДОВАНО:
кафедрою фізичної культури,
біології та основ здоров'я
протокол № 1 від 31 серпня 2020 р.
завідувач кафедри_____ Баштовенко О.А.

ПОГОДЖЕНО:
Голова ради з якості вищої освіти
педагогічного факультету
_____ Сич Ю.І.
(підпис, ініціали, прізвище)

Розробники програми: **Баштовенко Оксана Анатоліївна** кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної культури, біології та основ здоров'я

Рецензенти програми: **Граматик Надія Василівна** кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, біології та основ здоров'я

© Баштовенко О.А. 2020
© ІДГУ, 2020

1. ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна	***Заочна***
Кількість кредитів: 4	*Лекції*:	
	20	*4*
Модулів:	*Практичні заняття*:	
Загальна кількість годин:120	*28*	*8*
Рік вивчення дисципліни за навчальним планом:4	*Лабораторні заняття:*	
	-	-
Семестр:8	*Семінарські заняття*:	
	-	-
Тижневе навантаження (год.): - аудиторне:4 - самостійна робота:6	*Консультації:*	
	-	-
	Індивідуальні заняття:	
Форма підсумкового контролю:залік	-	-
Мова навчання:українська	*Самостійна робота:*	
	72	*108*

2. МЕТА ДИСЦИПЛІНИ

Предмет вивчення навчальної дисципліни – методи дослідження індивідуального здоров’я і резервів здоров’я людини, а також діагностика стану окремих складових здоров'я та інтегральної оцінки здоров'я,факторів, які впливають на збереження здоров’я та розвиток фізичних якостей.

Метою вивчення дисципліни є: теоретична та практична підготовка майбутніх фахівців щодо оволодіння методами діагностики індивідуального здоров’я, фізичного розвитку, функціонального стану провідних систем організму з метою створення безпечних умов діяльності і життя, опанування принципів гармонійного розвитку особистості.

Передумови для вивчення дисципліни - оволодіння фаховими компетентностями, що формуються під час вивчення дисциплін: Основи медичних знань та охорони здоров'я, Анатомія людини, Вікова фізіологія та шкільна гігієна, Фізіологія людини і тварин.

Міждисциплінарні зв’язки з дисциплінами Основи медичних знань та охорони здоров'я, Анатомія людини, Вікова фізіологія та шкільна гігієна, Фізіологія людини і тварин.

3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у студентів компетентностей та програмних результатів навчання відповідно до освітньо-професійної програми «Середня освіта: біологія та здоров’я людини».

Інформація про компетентності та відповідні їм програмні результати навчання за дисципліною

Шифр компетентності	**Компетентності**	**Шифр програмних результатів**	**Програмні результати навчання**
Загальні компетентності (ЗК)			
ЗК 3.	Здатність учитися та оволодівати сучасними знаннями, критично оцінювати соціальні події і явища, прогнозування освітнього процесу.	**ПРН 3.** **ПРН 5.** **ПРН 8.** **ПРН 16.**	Володіти науково-педагогічним стилем мислення і корпоративною культурою, критично використовувати світоглядні теорії із дотриманням принципів доброчесності та визнанням авторських прав при розв'язанні соціально-педагогічних і фахових завдань. Розуміти трансдисциплінарність сучасного наукового знання; вміти використовувати зв'язки суміжних галузей для формування цілісної природничо-наукової картини світу. Вміти діяти автономно та брати відповідальність за результат, працювати в команді, керуючись національними та світовими цінностями. Здатний вчитися упродовж життя і вдосконалювати з високим рівнем автономності набуту під час навчання кваліфікацію**.**
ЗК 4.	Здатність до партнерської взаємодії у професійній діяльності із дотриманням морально-етичних і правових норм, принципів академічної доброчесності.	**ПРН 5.** **ПРН 8.**	Розуміти трансдисциплінарність сучасного наукового знання; вміти використовувати зв'язки суміжних галузей для формування цілісної природничо-наукової картини світу. Вміти діяти автономно та брати відповідальність за результат, працювати в команді, керуючись національними та світовими цінностями.
ЗК 5.	Здатність застосовувати інтегровані науково-природничі знання у життєвих і професійних ситуаціях, творчого впровадження набутого досвіду для збереження власного здоров'я та здоров'язбереження соціуму.	**ПРН 5.** **ПРН 16.** **ПРН 19.** **ПРН 26.** **ПРН 28.**	Розуміти трансдисциплінарність сучасного наукового знання; вміти використовувати зв'язки суміжних галузей для формування цілісної природничо-наукової картини світу. Здатний вчитися упродовж життя і вдосконалювати з високим рівнем автономності набуту під час навчання кваліфікацію**.** Вміти ідентифікувати небезпечні чинники природного та техногенного середовищ, прогнозувати можливість і наслідки їх впливу на організм людини, а також в межах своїх повноважень приймати відповідні рішення щодо безпеки. Вміти практично застосовувати здобуті теоретичні знання в природних та лабораторних умовах, інтерпретувати результати досліджень, самостійно виготовляти учбові колекції, гербарії, біологічні препарати. Застосовувати валеологічні методи оцінки й моніторингу стану здоров'я

			людини, надавати консультаційну допомогу у розв’язанні проблемних питань здорового способу життя, застосовувати знання про сучасні досягнення в галузі дисциплін оздоровчого спрямування.
ЗК 6.	Здатність використовувати новітні інформаційні та комунікаційні технології у вирішенні професійних та життєвих завдань.	**ПРН 6.**	Застосовувати знання з сучасних інформаційно-комунікаційних технології *для* вирішення професійних, освітніх і наукових завдань.
ФК 2.	Здатність володіти понятійно-термінологічним апаратом, що використовується в біології та на межі предметних галузей, оперувати законами, концепціями, вченнями і теоріями біології, здоров’я людини, критично аналізувати досягнення біологічних наук, виявляти їх роль у забезпеченні сталого регіонального розвитку та людства, дотримуватися принципів науковості та інтеграції при трансляції біологічних та здоров'яцентрованих знань у площину предметної діяльності.	**ПРН 5.** **ПРН 22.**	Розуміти трансдисциплінарність сучасного наукового знання; вміти використовувати зв’язки суміжних галузей для формування цілісної природничо-наукової картини світу. *З*нати будову та функції організму людини, основополагаючі закони й положення теорії здоров'я та здорового способу життя.
ФК 7.	Здатність до практичного застосування здоров’яцентрованих природничих знань, теоретично-прикладних засад педагогічного супроводу безпечної життєдіяльності та позитивної соціалізації учнів.	**ПРН 16.** **ПРН 19.** **ПРН 28.**	Здатний вчитися упродовж життя і вдосконалювати з високим рівнем автономності набуту під час навчання кваліфікацію**.** Вміти ідентифікувати небезпечні чинники природного та техногенного середовищ, прогнозувати можливість і наслідки їх впливу на організм людини, а також в межах своїх повноважень приймати відповідні рішення щодо безпеки. Застосовувати валеологічні методи оцінки й моніторингу стану здоров’я людини, надавати консультаційну допомогу у розв’язанні проблемних питань здорового способу життя, застосовувати знання про сучасні досягнення в галузі дисциплін оздоровчого спрямування.
ФК 13.	Здатність здійснювати збір, реєстрацію і аналіз даних за допомогою відповідних методів і технологічних засобів у польових і лабораторних умовах, здійснювати безпечні біологічні дослідження, інтерпретувати результати досліджень в контексті екологічного етикету.	**ПРН 11.**	Знати біологічну термінологію, загальну структуру біологічної науки на основі взаємозв’язку основних її галузей для пояснення будови й функціональних особливостей організмів на різних рівнях організації живого, їхню взаємодію, взаємозв’язки, походження, класифікацію, значення, використання

		ПРН 26.	та поширення. Вміти практично застосовувати здобуті теоретичні знання в природних та лабораторних умовах, інтерпретувати результати досліджень, самостійно виготовляти учбові колекції, гербарії, біологічні препарати.
ФК 14.	Здатність розуміти й застосовувати базові знання з медико-біологічних дисциплін для обрання ефективних шляхів і способів збереження, зміцнення та відновлення здоров'я людини.	**ПРН 11.** **ПРН 18.** **ПРН 22.** **ПРН 28.**	Знати біологічну термінологію, загальну структуру біологічної науки на основі взаємозв'язку основних її галузей для пояснення будови й функціональних особливостей організмів на різних рівнях організації живого, їхню взаємодію, взаємозв'язки, походження, класифікацію, значення, використання та поширення. Демонструвати наукові знання з вікової фізіології та шкільної гігієни, оперуючи базовими категоріями та поняттями для збереження і зміцнення індивідуального здоров'я школярів. Знати будову та функції організму людини, основополагаючі закони й положення теорії здоров'я та здорового способу життя. Застосовувати валеологічні методи оцінки й моніторингу стану здоров'я людини, надавати консультаційну допомогу у розв'язанні проблемних питань здорового способу життя, застосовувати знання про сучасні досягнення в галузі дисциплін оздоровчого спрямування.
ФК 15.	Здатність аналізувати здоров'я як системну категорію, здійснювати прогнозування стану індивідуального здоров'я та соціуму, здійснювати консультацію з питань здорового способу життя, визначати перспективні шляхи моніторингу здоров'я, володіти інформацією про інноваційні підходи до підвищення резервних можливостей організму людини.	**ПРН 18.** **ПРН 19.** **ПРН 22.**	Демонструвати наукові знання з вікової фізіології та шкільної гігієни, оперуючи базовими категоріями та поняттями для збереження і зміцнення індивідуального здоров'я школярів. Вміти ідентифікувати небезпечні чинники природного та техногенного середовищ, прогнозувати можливість і наслідки їх впливу на організм людини, а також в межах своїх повноважень приймати відповідні рішення щодо безпеки. Знати будову та функції організму людини, основополагаючі закони й положення теорії здоров'я та здорового

		ПРН 28.	способу життя. Застосовувати валеологічні методи оцінки й моніторингу стану здоров'я людини, надавати консультаційну допомогу у розв'язанні проблемних питань здорового способу життя, застосовувати знання про сучасні досягнення в галузі дисциплін оздоровчого спрямування.

Матриця відповідності компетентностей результатам навчання за дисципліною

Шифр компетентності	Результати навчання			
	Знання	**Уміння**	**Комунікація**	**Автономність та відповідальність**
ЗК 3.	ПРН 5.	ПРН 3. ПРН 16.		ПРН 8.
ЗК 4.	ПРН 5.			ПРН 8.
ЗК 5.	ПРН 5.	ПРН 16. ПРН 26.	ПРН 28	ПРН 19.
ЗК 6.		ПРН 6.		
ФК 2.	ПРН 5. ПРН 22.	ПРН 5.		
ФК 7.		ПРН 16.	ПРН 28.	ПРН 19.
ФК 13.	ПРН 11.	ПРН 26.		
ФК 14.	ПРН 11. ПРН 22.	ПРН 18.		ПРН 28.
ФК 15.	ПРН 22.	ПРН 18. ПРН 19.	ПРН 28.	ПРН 28.

4. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Назви модулів / тем	Кількість годин (денна форма навчання)							Кількість годин (заочна форма навчання)						
		Аудиторні	Лекції	Семінарські (практичні)	Лабораторні	Консультації	Індивідуальні заняття	Самостійна робота	Аудиторні	Лекції	Семінарські (практичні)	Лабораторні	Консультації	Індивідуальні заняття	Самостійна робота
1.	Поняття про індивідуальне здоров'я	4	2	2	-	-	-	2	1	1	-	-	-	-	5
2.	Поняття про моніторинг здоров'я та його методи.	4	2	2	-	-	-	7	1	1	-	-	-	-	12
3.	Адаптація та функціональні резерви організму людини	4	2	2	-	-	-	7	1	1	-	-	-	-	10
4.	Визначення біологічного	4	2	2	-	-	-	7	1	1	-	-	-	-	10

	віку людини та гіпотетичної тривалості життя														
5.	Методи дослідження фізичного розвитку людини	4	2	2	-	-	-	7	1	-	1	-	-	-	12
6.	Оцінка основних властивостей нервової системи	4	2	2	-	-	-	7	1	-	1	-	-	-	10
7.	Методи функціональної діагностики вищої нервової діяльності	4	2	2	-	-	-	7	1	-	1	-	-	-	10
8.	Дослідження функціонального стану системи зовнішнього дихання.	4	2	2	-	-	-	7	1	-	1	-	-	-	10
9.	Методи дослідження системи кровообігу.	6	2	4	-	-	-	7	1	-	1	-	-	-	11
10.	Дослідження опорно-рухового апарату.	6	2	4	-	-	-	6	1	-	1	-	-	-	11
11.	Функціональний стан організму та його діагностика.	4	-	4	-	-	-	6	2	-	2	-	-	-	11
Проміжний контроль		-	-	-	-	-	-	2	-	-	-		-	-	-
Підсумковий контроль		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-	-	-
Разом:		48	20	28	-	-	-	72	12	4	8		-	-	108

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

5.1. Зміст навчальної дисципліни за темами

Тема 1. Поняття про індивідуальне здоров'я. Визначення поняття здоров'я як критеріального підходу. Складові індивідуального здоров'я. Чинники здоров'я і здоровий спосіб життя. Аналіз поняття «здоров'я» на основі різних критеріїв Вплив соціально-екологічних факторів на здоров'я людини. Спосіб життя як біосоціальна категорія, інтегруюча уявлення про певний тип життєдіяльності людини. Здоровий спосіб життя.

Тема 2. Поняття про моніторинг здоров'я та його методи. Поняття про моніторинг здоров'я: мета, види, основні принципи. Вимоги до методів, що застосовуються в процесі моніторингу здоров'я. Розподіл дітей за групами здоров'я, за рекомендаціями ВООЗ. Групи здоров'я за Ю.Є.Вельтищевим. Методи моніторингу морфо-функціонального розвитку дітей. Методи моніторингу стану серцево-судинної системи. Методи моніторингу стану дихальної системи. Особливості моніторингу психічного здоров'я, його складності. Моніторинг пізнавальної та емоційно-вольової сфер особистості. Моніторинг особистісних властивостей людини. Технологія моніторингу психічного здоров'я. Складання програми моніторингу психічного здоров'я для осіб різного віку. Скрінінг-тестування.

Тема 3. Адаптація та функціональні резерви організму людини. Складові індивідуального здоров'я. Взаємозв'язок процесів здоров'я та адаптації. Поняття про адаптацію та фізіологічні резерви організму людини. Зв'язок організму з зовнішнім середовищем, регулювання його роботи

Тема 4. Визначення біологічного віку людини та гіпотетичної тривалості життя Очікувана тривалість життя як демографічний прогностичний показник, що показує усереднений очікуваний інтервал між народженням і смертю для того чи іншого покоління. Вікові показники смертності для відповідного року народження людини. Регіональні відмінності у тривалості життя**.** Гомеорезис – схильність до підтримання біологічного процесу. «Біологічний вік» як загальної психофізичної дієздатності (повносправності) і життєздатності організму.

Тема 5. Методи дослідження фізичного розвитку людини. Методи дослідження фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму учнів. Функціональний стан і адаптація організму до фізичних навантажень. Несприятливі типи

реакції : астенічний, дистонічний, гіпертонічний, і східчастий типи. Медичний контроль, педагогічний контроль і самоконтроль. Працездатність та її зміни.

Тема 6. Оцінка основних властивостей нервової системи Дослідження центральної та вегетативної нервової системи. Дослідження стану аналізаторів. Дослідження м'язового та пропріоцептивного відчуття. Оцінка функціональної асиметрії. Метод електроенцефалографії. Апаратура для проведення ЕЕГ. Діагностична цінність методу ЕЕГ.

Тема 7. Методи функціональної діагностики вищої нервової діяльності Сукупність властивостей нервової системи, що визначають характер взаємодії організму з навколишнім середовищем і складають фізіологічну основу індивідуальної діяльності людини. Визначення типу вищої нервової діяльності. Пам'ять, як складова психофізіологічних параметрів. Дослідження уваги та динаміки розумової працездатності.

Тема 8. Дослідження функціонального стану системи зовнішнього дихання. Роль дихальної системи в пристосуванні організму до різних видів фізичних навантажень, формуванні найбільш адекватної реакції на різного роду дії. Методи спірометрії, спірографії, пневмотахометрії, оксигемометрії, методи газового аналізу, ряд методик щодо визначення інтегральних параметрів системи зовнішнього дихання, а також функціональні проби. Розрахункові методи визначення показників системи зовнішнього дихання. Функціональне тестування системи зовнішнього дихання

Тема 9. Методи дослідження системи кровообігу. Вимір частоти серцевих скорочень та артеріального тиску. Розрахункові показники системи кровообігу. Функціональна оцінка серцевосудинної системи. Типи реакцій кровообігу на функціональне навантаження. Інструментальні методи дослідження системи кровообігу. Теоретичні основи стандартної електрокардіографії: 4 поняття електро-кардіографії; електрокардіограми; фізичний смисл ЕКГ; поняття позиції електрода; відведення ЕКГ (грудні та стандартні відведення від кінцівок). Теоретичні основи методу аускультації та фонокардіографії.

Тема 10. Дослідження опорно-рухового апарату. Загальні аспекти морфофункціонального обстеження опорно-рухового апарату. Методи антропометричних досліджень. Теоретичні основи діагностики викривлення хребта. Причини розвитку сколіозу. Види сколіозу за формою і локалізацією. Ступені сколіозу. Тестові рухи, тестові позиції. Клінічна діагностика сколіотичних викривлень. Рентгендіагностика.

Тема 11. Функціональний стан організму та його діагностика. Формування фізіологічних систем. Поняття «функціональний стан людини». Фактори робочого середовища (фізичний, фізіологічний, соціальний, психологічний, біологічний, естетичний); фактори соціального середовища в поєднанні з цілями робочої діяльності; фактори процесу роботи (тяжкість та інтенсивність роботи); індивідуальні особливості учнів. Визначення фізіологічних резервів організму. Дослідження функціонального стану органів і фізіологічних систем за допомогою різних інструментальних та апаратних (простих і складних) методів дослідження.

5.2. Тематика практичних занять.

Тема 1.Складові індивідуального здоров'я. Чинники здоров'я і здоровий спосіб життя. Аналіз поняття «здоров'я» на основі різних критеріїв

Тема 2. Поняття про моніторинг здоров'я: мета, види, основні принципи.

Тема 3. Складові індивідуального здоров'я. Взаємозв'язок процесів здоров'я та адаптації.

Тема 4. Визначення біологічного віку людини та гіпотетичної тривалості життя

Тема 5. Методи дослідження фізичного розвитку людини.

Тема 6. Оцінка основних властивостей нервової системи

Тема 7. Методи функціональної діагностики вищої нервової діяльності

Тема 8. Дослідження функціонального стану системи зовнішнього дихання.

Тема 9. Методи дослідження системи кровообігу.

Тема 10. Дослідження опорно-рухового апарату.

Тема 11. Дослідження опорно-рухового апарату.

Тема 12. Функціональний стан організму та його діагностика.

Тема 13. Методи визначення інтегральних показників здоров’я.
Тема 14. Методи експрес оцінки здоров’я.

5.3. Організація самостійної роботи студентів.

№ з/п	Вид роботи	Кількість годин		Форми звітності
1.	Підготовка до лекційних та семінарських занять	15	20	Конспект
2	Підготовка до проміжного контролю	4	8	Модульна контрольна робота
3.	Виконання індивідуальних завдань: - підготовка доповіді; - підготовка реферату; - підготовка до презентації результатів дослідження.	 14 24 15	 20 30 30	 Доповідь Реферат Презентація
	Разом	72	108	

5.4. Тематика індивідуальних завдань

Тематика рефератів

1 Стратегія виживання людини в сучасному суспільстві
2 Розвиток науки про здоров'я людини від реліктових культур до цивілізованих держав Месопотамії, Єгипту та Ізраїлю. Стратегія оздоровлення у народів Сходу (Стародавні Персія, Китай,Індія).
3 Лікування людей в класичну епоху стародавньої Греції та Риму.
4 Внесок лікарів Середньовіччя та епохи відродження у вирішення проблеми здоров'я людини.
5 Сутність людини та сенс життя.
6 Оздоровче тренування дітей і підлітків як фактор формування фізіологічних резервів.
7 Застосування методу фітопрофілактики у практиці оздоровлення людського організму.
8 Роль загартовування у підтримці фізичного здоров'я людини
9 Проблеми харчування в минулому і в нинішній час.
10 Вплив атмосферного повітря на організм і здоров’я людини.
11 Стан здоров’я дитячого населення та його показники
12 Шкідливі звички – руйнувачі тренованості організму
13 Гігієна здорового способу життя.
14 Гігієнічні вимоги до шкільного режиму
15 Поняття про епідеміологію.
16 Рух повітря та його вплив на фізіологічні властивості
18 Біологічне значення сонячної радиації.
19 Значення аероінів в житті людини.
20 Біологічна дія іонизуючої радиації.
21 Вплив кліматичних умов на здоров`я людини.
22 Шкідливі гази та охорона повітря.
23 Значення води в житті людини.
24 Раціональний розподіл дня та його значення для учня.
25 Захворювання шкіри та їх профілактика

26 Вплив паління організм людини.
27 Вплив алкоголю на організм людини.
28 Загартування в практиці шкільного навчання.

Тематика індивідуальних завдань

1. Розробити і заповнити індивідуальний "Щоденник здоров'я"
2. Розробити сценарій заходу з здоров'язберігаючого напрямку.
3. Розробити індивідуальну оздоровчу систему з урахуванням обраного виду спорту дитини.
4. Підготувати реферативне повідомлення на тему «Прилади для вимірювання основних показників фізичного розвитку».
5. Підготувати реферативне повідомлення на тему «Фактори зовнішнього середовища та їх вплив на організм людини».
6. Підготувати Microsoft PowerPoint-презентацію на тему «Методика гігієнічної оцінки місць проведення занять».
7. Підготувати доповідь на тему «Гігієнічні основи режиму дня різних вікових груп школярів».
8. Підготувати доповідь на тему «Гігієна відпочинку, сну та розумової праці».
9. Розробити методику антропометричних обстежень школярів початкових класів.
10. Підготувати реферативне повідомлення на тему «Критерії оцінки ефективності загартовуючих процедур учнів старших класів»

6. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

6.1. Форми поточного контролю. Усна або письмова перевірка вивчення навчальних матеріалів на практичних заняттях.
6.2. Форми проміжного контролю. Модульна контрольна робота
6.3. Форми підсумкового контролю. Екзамен.
6.4. Засоби діагностики результатів навчання: подаються в силабусі навчальної дисципліни.
6.5. Критерії оцінювання результатів навчання: подаються в силабусі навчальної дисципліни.

7. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

Технічні засоби для демонстрування презентацій (ноутбук, проектор), лабораторне обладнання (тонометр, ростомір, ваги, спірометр, динамометр, сантиметрова стрічка) веб-сервіс Moodle.

8. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

8.1. Основні джерела

1. Апанасенко Г.Л. Санологія (медичні аспекти валеології) . Київ-Львів, 2011. 303 с.
2. Баштовенко О.А. Визначення фізичного розвитку – складової здоров'язбереження. Молодь і ринок.-2019.- №2(169).- С.123-129.
3. Баштовенко О.А. Моніторинг самопочуття студентів для визначення ролі фізичної культури в адаптації до учбового процесу. Молодь і ринок, 2017.- №2(145).- С.78-82.
4. Баштовенко, О., Ярчук, Г. Теоретичне обгрунтування важливості і необхідності дослідження фізичного розвитку дітей та підлітків в Ізмаїльскому регіоні Науковий вісник ІДГУ Науковий вісник ІДГУ, 2020
5. Баштовенко О.А. 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.-2019.-С.7-11.
6. Богдановська Н.В. Діагностика і моніторинг стану здоров'я: підручник для студентів вищих навчальних закладів . Запоріжжя: ЗНУ, 2015. – 264 с.
7. Бойчук Т. Основи діагностичних досліджень у фізичній реабілітації : навч. посіб. для студ. ВНЗ Луцьк. : ЗУКЦ, 2010. – 240 с.
8. Горго Ю.П. Оцінка та керування функціональними робочими станами людин: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – 135 с.
9. Грибан В.Г. Валеологія: [підручник] /В.Г.Грибан.- К.:Центр учбової літератури, 2008. 214 с.
10. Іващук Л.Ю. Валеологія. [Навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2010. 400 с.
11. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: учеб. пособие К.: Олимп. литература, 1999. – 232 с.
12. Линець М.М. Витривалість, здоров'я, працездатність Львів: [б.в.], 1993. – 132 с.
13. Маліков М.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів Запоріжжя: ЗДУ, 2006. – 227 с.
14. Мурза В.П. Методи функціональних досліджень у фізичній реабілітації та спортивній медицині: навчальний посібник для вищих навчальних закладів К.: Університет «Україна», 2001. – 96 с.
15. Спортивна медицина: навч. посіб. для вищих навчальних закладів К.: Університет «Україна», 2007. – 249 с.
16. Шиян Б.М. Теорія і методика педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Тернопіль: Навч. кн. – Богдан, 2008. – 276 с.
17. Міхеєнко О.І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини Суми: Університетська книга, 2010. 448 с.
18. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я: [Навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл.] К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2009. 372 с.

8.2. Допоміжні джерела

1. Баштовенко О.А. Методики фізіологічних досліджень до практичного курсу фізіологічних основ фізичного виховання та спорту. Методичні рекомендації. - Ізмаїл. - 2018. - 75 с.
2. Оксана Баштовенко Значення і роль методик самоконтролю у формуванні здоров'язберігаючої компетентності майбутніх фахівців фізичної культури. Традиції та інновації в сучасній педагогічній діяльності: європейський вимір, 2019.
3. Державні санітарні правила і норми по устаткуванню, утриманню загальноосвітніх навчальних заладів та організації навчально-виховного процесу : ДСанПіН 5.5.2.008-01. - К,, 2001. - 54 с.
4. Кириленко С.В. Уроки здоров'я. – Х.: „Скорпіон", 2004. – 88 с.
5. Комунальна гігієна / укл. Є. Г. Гончарук, В. Г. Бардов [та ін.] ; за ред. Є. Г. Гончарука. - К. : Здоров'я, 2003. - С. 36-326.

6. Цимбал Н.М. Методи зміцнення фізичного здоров'я. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2000

8.3. Інтернет-ресурси

1. www.virtualmedicalcentre.com
2. http://sbio.info
3. http://www.usm.maine.edu
4. http://www.health-news.ru
5. http://www.vitaminov.net
6. http://amazinghumanbody-prakash.blogspot.com
7. https://vseosvita.ua/library/prezentacia-gigienicni-cinniki-ak-zasib-fizicnogo-zagartuvanna-462166.html
8.chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/12869/1/Puzik_2.pdf