



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

СИЛАБУС
навчальної дисципліни

ВАЛЕОЛОГІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

(назва)

1. Основна інформація про дисципліну

Тип дисципліни: вибіркова Форма контролю: залік

Освітній ступінь: бакалавр

Для спеціальності (-тей): 014.11 Середня освіта(Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт

Обмеження для вибору: оволодіння фаховими компетентностями, що формуються під час вивчення дисциплін «Анатомія та фізіологія людини», «Гігієна фізичного виховання»

Кількість кредитів (годин): 4 (120 год.): (денна форма: 20 - лекції; 28 - практичні; 72 - самостійна робота; заочна форма: 6 - лекції; 6 - практичні; 108 - самостійна робота)

Мова викладання: українська

Презентаційні матеріали:

https://docs.google.com/presentation/d/13DVq_uRYYfY_aSRlsZfZpJ9d-64Z82gR/edit?usp=sharing&ouid=113658763133985659153&rtpof=true&sd=true

2. Інформація про викладача

ПІБ: Баштовенко Оксана Анатоліївна

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

Кафедра: фізичного виховання, спорту та здоров'я людини

Робочий e-mail: osiabasht@gmail.com

Години консультацій на кафедрі: п'ятниця 16.00-17.00

3. Цілі дисципліни та результати навчання

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

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

Результати навчання

Знання: Закономірності життєдіяльності організму людини, впливу рівня рухової

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

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

Комунікація: використовувати набуті знання при веденні дискусій з питань пропаганди здорового способу життя; формуванні спрямованості на творення власного та суспільного 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.

4. Зміст дисципліни

Тема № 1. Стан фізичного здоров'я населення України

Тема № 2. Фізичне здоров'я та його кількісні характеристики.

Тема № 3. Морфофункціональні системи організму під впливом фізичного навантаження (серцево-судинна система).

Тема № 4. Морфофункціональні системи організму під впливом фізичного навантаження (дихальна система)

Тема № 5. Морфофункціональні системи організму під впливом фізичного навантаження (нервова система).

Тема № 6. Морфофункціональні системи організму під впливом фізичного навантаження. (Особливості адаптації системи травлення)

Тема № 7. Механізм м'язового скорочення.

Тема № 8. Теоретичні положення теорії адаптації організму до фізичних навантажень

Тема № 9. Механізм оздоровчої дії фізичних вправ на серцево-судинну систему

Тема № 10. Загальна характеристика та механізми втоми. Відновлення.

Тема № 11. Адаптогени й імуномодулятори у спортивному відновленні.

Тема № 12. Сутність і роль оздоровчого тренування у зміцненні здоров'я.

5. Політика курсу

Відвідування навчальних занять

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»).

Академічна доброчесність

Студенти мають дотримуватися правил академічної доброчесності відповідно до «Кодексу академічної доброчесності та корпоративної етики ІДГУ». Наявність академічного плагіату в студентських доповідях є підставою для виставлення негативної оцінки. Списування студентів під час проведення модульної контрольної роботи є підставою для дострокового припинення її складання та виставлення негативної оцінки.

Використання технологій штучного інтелекту не передбачено.

6. Контрольні заходи та критерії оцінювання

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)

Форма проміжного контролю: Модульна контрольна робота

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

Зразок модульної контрольної роботи

- Визначте фактори втоми:
 А) накопичення молочної кислоти В) виснаження медіаторів
 Б) нестача води Г) прискорене серцебиття

Форма підсумкового контролю: залік

Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю. Під час поточного контролю оцінюються відповіді студента на семінарських заняттях та результати самостійної роботи. Нарахування балів за поточний контроль відбувається відповідно до «Положення про порядок оцінювання рівня навчальних досягнень студентів в умовах ЄКТС в ІДГУ».

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.

Критерії оцінювання завдань самостійної роботи

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.

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

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи

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

За умови тестової форми роботи, максимальна кількість балів за відповідь на 1 тестове питання складає 1 бал. Мінімальна кількість балів – 16. Критеріями оцінювання є правильна відповідь.

Критерії оцінювання під час підсумкового контролю

Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю.

7. Основна література та інформаційні ресурси

1. Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов В.Є., 2009. Анатомія, фізіологія дітей (з основами гігієни та фізичної культури): Підручник. К.: Професіонал. Центр навчальної літератури, [online] Доступно: http://chtyvo.org.ua/authors/Antonik_VI/Anatomiia_fiziolohiia_ditei_z_osnovamy_hihiieny_t_a_fizychnoi_kultury/
2. Баштовенко ОА. (2020) Екологічний та здоров'язбережувальний - складники освіти. Екологічні науки: науково-практичний журнал. <https://scholar.google.com.ua/citations?user=G4kCNfcAAAAJ&hl=uk>
3. Борщенко В. В., Борщенко В. В., & Стришко А. І. (2022). Можливості фізичної культури та спорту у формуванні здорового способу життя студентів. *Адаптаційні можливості дітей та молоді*, 24–30.
4. Валеологія.: Навч. посібник для студентів вищих закладів освіти:В2 ч. За ред. В. І. Бобрицької. -Полтава "Скайтек", 2001. -146с.
5. 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.
6. Грицуляк Б.В., Юрах Г.Ю. 2008. Методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи з валеології. Івано – Франківськ. 52 с.
7. 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.
8. Дмитренко, Ю. В. (2022). Самоконтроль під час занять фізичною культурою як важливий засіб спостереження за станом здоров'я.науковий простір: актуальні питання, досягнення та інновації, 537.
9. Канін Д. І. (2022). Шляхи попередження шкідливих звичок учнів у роботі вчителя фізичної культури. Педагогічне Криворіжжя : педагогічний альманах. Кривий Ріг, Вип. 8. С. 22–23.
10. Кладікова І. І, Жиденко А. О. (2021) Роль вчителя фізичної культури у формуванні і підтримці здоров'я учнів. URL: [https://visnyk.chnpu.edu.ua > uploads > 2021/11](https://visnyk.chnpu.edu.ua/uploads/2021/11).

11. Коробейніков Г., Приступа Є., Коробейнікова Л, Бріскін Ю., 2013. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія. Л. : ЛДУФК. , [online] Доступно: <repository.ldufk.edu.ua/.../Г.%20Коробейніков%2С%20Є.%20Приступа%2С%20Л.%..>.
12. Krasilov, a. (2022). Педагогічні умови розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. *education innovation practice*, 23.
13. Методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи з валеології. Івано – Франківськ. 52 с.
14. Павлова Ю., Виноградський Б. 2011. Відновлення у спорті : монографія. Л. : ЛДУФК., – 204 с.
15. Сергієнко В.М., 2015. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання. Монографія. Суми: Сум. держ. ун-т, [online] Доступно: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/44637>
16. Фізіологія людини і тварин. Фізіологія м'язів і м'язової діяльності: Навчальний посібник (2011). За ред. П.Д.Плахтія - Кам'янець – Подільський: ПП Буйницький О.А.
17. Ханікянц, О., Римар, О., & Семенова, Н. (2022) Основні напрями та особливості діяльності фахівця фізичної культури та спорту. П78 Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої ді, 255.
18. Цимбал Н.М.(2000). Методи зміцнення фізичного здоров'я. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, [online] Доступно:<<https://bohdan-books.com/upload/iblock/d13/d134f03910045660c9b6e40deb8e8950.pdf>>
19. Bashtovenko O. (2017) Physical education is an important component of socialization of students Izmail State University of Humanities https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=list_works&hl=uk&hl=uk&user=G4kCNfcAAAAJ
20. Bashtovenko, G Yarchuk, V Zvekova, K Hancheva 2021 Influence of Sports Games on Coordination Abilities of Adolescents as a Component of Physical Development: Neuropsychological Features*
... - BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence

Ресурси

1. <http://www.educationua.net/silovs-1374-1.html>
2. <https://vseosvita.ua/library/zanatta-z-valeologii-z-elementami-fizkulturi-z-ditmi-seredngo-doskilynogo-viku-na-temu-carivnij-svit-zdorova-494682.html>
3. https://esu.com.ua/search_articles.php?id=32973
4. <http://medbib.in.ua/valeologiya-hto-eto.html>
5. https://esu.com.ua/search_articles.php?id=32973

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини від 09 січня 2024 р., протокол № 5