

	Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка Факультет фізичної культури Кафедра фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання		
Силабус обов'язкового освітнього компоненту «Валеологічні, гігієнічні та фізіологічні основи фізичного виховання»			
Галузь знань:	01 Освіта / Педагогіка		
Спеціальність:	014 Середня освіта (Фізична культура)		
Освітньо-професійна програма:	Середня освіта (Фізична культура)		
Рівень вищої освіти:	перший (бакалаврський)		
Статус дисципліни:	обов'язковий освітній компонент		
Мова викладання:	українська		
Науково-педагогічні працівники:		ПІБ:	Жигульова Евеліна Олександрівна
		Посада:	Доцент, завідувач кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання
		Вчений ступінь:	Кандидат біологічних наук
		Телефон:	0961364525
		E-mail:	zhygulova.evelina@kpnue.edu.ua
		Робоче місце:	Кафедра фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання (аудиторія № 214)
		Профайл викладача:	https://fr.kpnue.edu.ua/zhygulova-evelina-oleksandrivna/
Сторінка курсу в MOODLE	https://moodle.kpnue.edu.ua/course/view.php?id=8332		
Консультації	Понеділок – 14:20-16:00, четвер – 14:20-16:00. аудиторія № 126		
Анотація до курсу	<p>Здоров'я людини закладається в дитячому віці в процесі його росту та розвитку на основі генетичних факторів, способу життя та екологічної обстановки в місці проживання. Практично весь цей період життя дитина знаходиться під безпосереднім впливом вихователя або вчителя в школі, від яких значною мірою залежить стан здоров'я та розвиток дитини. Тому формування пріоритету здоров'я і мотивації здорового способу життя з дитячих і шкільних років є доступним і ефективним методом первинної профілактики найпоширеніших хронічних неінфекційних захворювань і травматизму. Досконале опанування методів діагностики здоров'я та вміння вчасно розпізнавати донозологічні зміни в організмі людини шляхом прогнозування здоров'я дозволять майбутнім вчителям фізичної культури призупинити негативні тенденції в стані здоров'я нації.</p> <p>Освітній компонент «Валеологічні, гігієнічні та фізіологічні основи фізичного виховання» передбачає опанування здобувачами вищої освіти СВО «бакалавр» спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) змістового модуля: «Людина і здоров'я з позиції системного підходу».</p> <p>Змістовий модуль 1 «Людина і здоров'я з позиції системного підходу» складається з 10-ти тем, з яких 20 годин лекційних занять та 28 годин лабораторних занять.</p> <p>Лекційні заняття: «Валеологія – як комплексна наукова дисципліна», «Загальні закономірності процесів розвитку та росту організму», «Здоровий спосіб життя та прогнозування здоров'я», «Біоритми. Часова організація організму», «Репродуктивне здоров'я», «Психосоматична конституція людини», «Вплив шкідливих звичок на здоров'я і життя людини», «Наукові основи раціонального харчування», «Альтернативні та нетрадиційні види харчування», «Аліментарні захворювання та їх профілактика».</p> <p>Лабораторні заняття орієнтовані на вивчення здобувачами ВО взаємодії організму людини з зовнішнім середовищем, методів та способів обмеження негативного впливу навколишнього середовища на організм та пристосування до несприятливих чинників на кожному віковому етапі.</p> <p>Опанування на відповідному рівні освітнім компонентом «Валеологічні, гігієнічні та фізіологічні основи фізичного виховання» дасть можливість здобувачам вищої освіти першого (бакалаврського) рівня використовувати набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички під час здійснення професійної діяльності, орієнтовану на охорону та зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток та удосконалення функціональних можливостей організму школярів, що дозволить майбутнім фахівцям розробляти найбільш раціональну методику навчання та виховання дітей та підлітків.</p>		
Мета та цілі курсу	Метою вивчення навчальної дисципліни є озброєння студентів, майбутніх бакалаврів середньої освіти (Фізична культура), вчителів фізичної культури закладу загальної середньої освіти знаннями		

	закономірностей життєдіяльності організму людини і вміннями використовувати ці знання для обґрунтування побудови виробничих функцій, вирішення завдань професійної та спеціальної діяльності, розв'язання складних спеціалізованих задач і вирішення практичних проблем фізичного виховання з врахуванням вікових і індивідуальних особливостей людини.
Методи навчання	Словесні, наочні та практичні методи, технології дистанційного навчання. Демонстрація, творчий метод, проблемно-пошуковий метод, навчальна дискусія/дебати, аналіз ситуації, робота в групах (команді), проєктна технологія, аналіз конкретних ситуацій, використання лабораторного та мультимедійного обладнання у спеціалізованих кабінетах. Навчання через залучення до дослідницької діяльності у студентських наукових гуртках/проблемних групах.
Формат курсу	Стандартний курс (очний, заочний).
Результати навчання	<p>За результатами вивчення освітнього компонента «Валеологічні, гігієнічні та фізіологічні основи фізичного виховання» у здобувачів СВО «бакалавр» формуються наступні <i>програмні результати навчання</i>:</p> <p>ПРН 04 Вміє застосовувати теоретичне моделювання при формуванні змісту уроків та інших форм фізичної культури дітей з урахуванням вікових особливостей, персональних здібностей, інтересів, потреб і мотивів.</p> <p>ПРН 05 Володіє та практично реалізує педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології для навчання дітей застосовувати набуті знання при реалізації базових і нових видів рухової діяльності, що передбачені змістом фізичної культури в закладі загальної середньої освіти.</p> <p>ПРН 06 Володіє та практично реалізує педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології для формування освіченості дітей у здійсненні розвитку фізичних (рухових), моральних, вольових якостей за допомогою засобів і методів фізичної культури.</p> <p>ПРН 10 Застосовує механізми суб'єкт-суб'єктного підходу в практичній діяльності, вміння координувати і стимулювати навчально-пізнавальну діяльність дітей, підтримання їх прагнень до розкриття індивідуальних здібностей, можливостей і саморозвитку, в тому числі із залученням батьків на засадах партнерства для надання додаткової допомоги дітям та підтримки тих, хто має особливі освітні потреби.</p> <p>ПРН 11 Вміє організовувати освітнє середовище для занять фізичною культурою, враховуючи правила безпеки життєдіяльності, протиепідемічні, санітарні норми і правила, а також проводити профілактичні заходи зі збереження й зміцнення здоров'я дітей та надавати (у випадку необхідності) домедичну допомогу дітям, іншим учасникам освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти.</p> <p>ПРН 12 Вміє створювати умови для функціонування інклюзивного освітнього середовища під час реалізації в закладі загальної середньої освіти різних форм фізичної культури, передусім забезпеченням сприятливих умов для реалізації фізичної активності дітей із особливими освітніми потребами.</p> <p>ПРН 17 Використовує сучасну аналітику та психолого-педагогічні умови оцінювання результатів дітей та забезпечення самооцінювання ними, що стосуються розвитку фізичних якостей, навчання рухових дій, формування теоретико-методичних знань.</p> <p><i>Завдання дисципліни:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформувати у здобувачів вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) фахові компетентності, які визначені освітньо-професійною програмою «Середня освіта (Фізична культура)»; - опанувати навчальний матеріал освітнього компоненту на відповідному рівні.
Компетентності:	<p>Відповідно до освітньо-професійної програми у здобувачів вищої освіти СВО «бакалавр» формуються:</p> <p><i>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:</i></p> <p>СК 2 Здатність моделювати зміст уроків, інших форм фізичної культури відповідно до обов'язкових результатів навчання дітей в закладі загальної середньої освіти, а також здійснювати моніторинг результатів, ураховуючи вікові, статеві й індивідуальні особливості дітей (предметно-методична компетентність).</p> <p>СК 3 Здатність володіти та практично реалізовувати педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології, спрямовані на формування у дітей вміння застосовувати набуті знання, базові й нові види рухової діяльності, що передбачені змістом фізичної культури в закладі загальної середньої освіти (навчальна компетентність).</p> <p>СК 4 Здатність володіти та практично реалізовувати педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології, спрямовані на розвиток фізичних (рухових), моральних, вольових якостей дітей під час реалізації різних форм фізичної культури в закладі загальної середньої освіти (розвивальна компетентність).</p> <p>СК 8 Здатність до рівноправної й особистісно орієнтованої взаємодії з дітьми під час реалізації різних форм фізичної культури в закладі загальної середньої освіти, у тому числі із залученням батьків на засадах партнерства для надання додаткової допомоги дітям і підтримки тих, хто має особливі освітні потреби (компетентність педагогічного партнерства).</p> <p>СК 9 Здатність організовувати безпечне освітнє середовище з навчального предмету в закладі загальної середньої освіти, використовуючи у різних формах фізичної культури сучасні здоров'язбережувальні технології, що передбачають профілактично-просвітницьку роботу з учнями,</p>

	<p>іншими учасниками освітнього процесу щодо культури здорового і безпечного життя, санітарії і гігієни, а також надання (у випадку необхідності) їм домедичної допомоги та збереження особистого здоров'я під час професійної діяльності (здоров'язбережувальна компетентність).</p> <p>СК 10 Здатність створювати умови для функціонування інклюзивного освітнього середовища під час реалізації в закладі загальної середньої освіти різних форм фізичної культури, яке передбачає педагогічну підтримку дітей із особливими освітніми потребами шляхом забезпечення сприятливих умов для реалізації їх фізичної активності (інклюзивна компетентність).</p> <p>СК 14 Здатність оцінювати результати фізичної культури за напрямом, що стосується розвитку фізичних якостей, навчання рухових дій, оволодіння теоретико-методичними знаннями; аналізувати одержані оцінки й забезпечувати самооцінювання за такими напрямками: розвиток фізичних (рухових) якостей, навчання рухових дій, формування теоретико-методичних знань, умінь (оцінювально-аналітична компетентність).</p> <p><i>Сфера реалізації здобутих компетентностей під час працевлаштування.</i></p> <p>Після закінчення навчання за освітньою-професійною програмою випускник здатен виконувати зазначену в ДК 003:2010 професійну роботу і може займати відповідну первинну посаду:</p> <p>2320 – Вчитель фізичної культури закладу загальної середньої освіти. 2351.2 – Методист з фізичної культури. 3475 – Інструктор-методист з фізичної культури та спорту. 1229.6 – Керівник фізичного виховання. 3414 – Фахівець із організації дозвілля.</p>																											
Пререквізити	Освітні компоненти, базові знання яких та результати навчання необхідні здобувачу вищої освіти для успішного навчання та опанування компетентностями дисципліни «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Історія фізичної культури», «Вступ до спеціальності».																											
Пореквізити	Набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички з освітнього компонента «Валеологічні, гігієнічні та фізіологічні основи фізичного виховання» можуть бути використані під час вивчення таких навчальних дисциплін, як: «Біомеханіка фізичних вправ», «Основи медичних знань та фізичної реабілітації», «Основи теорії і методики спортивно-оздоровчого тренування», «Теорія і методика фізичного виховання».																											
Обсяг і ознаки курсу	<p>Найменування показників</p> <p>Обов'язковий освітній компонент професійної підготовки / вибіркового освітнього компонента</p> <p>Рік навчання/ рік викладання</p> <p>Семестр вивчення</p> <p>Кількість кредитів ЄКТС</p> <p>Загальний обсяг годин</p> <p>Кількість годин навчальних занять</p> <p>Лекційні заняття</p> <p>Практичні заняття</p> <p>Семінарські заняття</p> <p>Лабораторні заняття</p> <p>Самостійна та індивідуальна робота</p> <p>Форма підсумкового контролю</p>	<p>Характеристика навчального курсу</p> <table border="1" data-bbox="758 996 1516 1064"> <thead> <tr> <th data-bbox="758 996 1173 1064">денна форма здобуття вищої освіти</th> <th data-bbox="1173 996 1516 1064">заочна форма здобуття вищої освіти</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="2" data-bbox="758 1064 1516 1153">Обов'язковий освітній компонент</td> </tr> <tr> <td data-bbox="758 1153 1173 1187">1</td> <td data-bbox="1173 1153 1516 1187">1</td> </tr> <tr> <td data-bbox="758 1187 1173 1220">1</td> <td data-bbox="1173 1187 1516 1220">1</td> </tr> <tr> <td data-bbox="758 1220 1173 1254">4</td> <td data-bbox="1173 1220 1516 1254">4</td> </tr> <tr> <td data-bbox="758 1254 1173 1288">120</td> <td data-bbox="1173 1254 1516 1288">120</td> </tr> <tr> <td data-bbox="758 1288 1173 1321">48</td> <td data-bbox="1173 1288 1516 1321">16</td> </tr> <tr> <td data-bbox="758 1321 1173 1355">20</td> <td data-bbox="1173 1321 1516 1355">6</td> </tr> <tr> <td data-bbox="758 1355 1173 1388"></td> <td data-bbox="1173 1355 1516 1388"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="758 1388 1173 1422"></td> <td data-bbox="1173 1388 1516 1422"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="758 1422 1173 1456">28</td> <td data-bbox="1173 1422 1516 1456">10</td> </tr> <tr> <td data-bbox="758 1456 1173 1489">72</td> <td data-bbox="1173 1456 1516 1489">104</td> </tr> <tr> <td data-bbox="758 1489 1173 1523">екзамен</td> <td data-bbox="1173 1489 1516 1523">екзамен</td> </tr> </tbody> </table>	денна форма здобуття вищої освіти	заочна форма здобуття вищої освіти	Обов'язковий освітній компонент		1	1	1	1	4	4	120	120	48	16	20	6					28	10	72	104	екзамен	екзамен
денна форма здобуття вищої освіти	заочна форма здобуття вищої освіти																											
Обов'язковий освітній компонент																												
1	1																											
1	1																											
4	4																											
120	120																											
48	16																											
20	6																											
28	10																											
72	104																											
екзамен	екзамен																											
Технічне й програмне забезпечення /обладнання	<p>Викладання освітнього компоненту «Валеологічні, гігієнічні та фізіологічні основи фізичного виховання» потребує наявності ноутбуку як мінімум для викладача, мобільних пристроїв у здобувачів вищої освіти з підключенням до Інтернету, для комунікації у зовнішньому орієнтованому динамічному середовищі Moodle.</p> <p>Вивчення курсу відбувається у мультимедійних лекційних аудиторіях (ауд. 216; 105), кабінеті фізіології людини, фізіологічних основ фізичного виховання та спорту (ауд. 217, площа 42,9 м2), кабінеті валеології та гігієни (ауд. 126; телевізор MANTA LED 4801, діагональ екрану, дюйми 48, роздільна здатність екрану, WxH 1920 x 1080 Full HD), спортивних залах № 1-8, стадіоні К-ПНУ.</p> <p>Матеріально-технічне забезпечення для проведення лабораторних занять: роздатковий методичний матеріал, вага, ростомір, секундоміри, динамометри (кистьовий, становий), сантиметрові стрічки, спірометри, фонендоскопи, тонометр, психрометри, гігрометри, термометри, барографи, барометри, анемометри, люксметр, кутоміри.</p> <p>Інформаційне забезпечення: об'єктно-динамічне середовище MOODLE; вебсайт кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання https://fr.kpnu.edu.ua/.</p> <p>Навчально-методичне забезпечення: робоча програма; силабус; конспекти лекційних занять; плани лабораторних занять; завдання для самостійної роботи; навчальні, навчально-методичні посібники, наукові праці НПП кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання.</p>																											
Політики курсу	Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту «Валеологічні, гігієнічні та																											

фізіологічні основи фізичного виховання»:

- кредити присвоюються здобувачам вищої освіти після завершення навчальної дисципліни та успішного оцінювання досягнутих ними результатів навчання;

- критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти оцінювання результатів навчання є досягнення ним мінімального порогового рівня оцінок за кожним запланованим результатом навчання освітнього компоненту та мінімального порогового рівня оцінки за освітнім компонентом загалом, яких складає 60 % від максимально можливої кількості балів, визначеної відповідними нормативними документами Університету;

- здобувач вищої освіти вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю, якщо він не відпрацював пропущені навчальні заняття, не пересклав оцінки 0, 1, 2, 3 отримані на навчальних заняттях, не виконав або виконав модульну контрольну роботу, завдання самостійної та індивідуальної робіт з оцінкою, що становить менше 60 % від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт;

- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість з освітнього компоненту за результатами поточного контролю, не допускається до екзамену. Рішення про недопущення за поданням викладача приймає декан факультету, його оприлюднюють до початку екзамену. У відомості обліку успішності роблять запис «не допущено»;

- здобувач вищої освіти допускається до складання екзамену після ліквідації академічної заборгованості за результатами поточного контролю;

- здобувач вищої освіти підготувався до екзамену з освітнього компонента, якщо його рейтингова оцінка за результатами екзамену є більшою або рівною 24 балам (60 % від максимально можливої для даної форми контролю кількості балів). Рейтингову оцінку такого здобувача вищої освіти з освітнього компонента визначають як суму рейтингової оцінки за результатами поточної успішності та рейтингової оцінки за результатами екзамену;

- якщо допущений до екзамену здобувач вищої освіти не підготувався (його рейтингова оцінка за результатами екзамену є меншою 24 балів), то бали за екзамен до рейтингової оцінки поточної успішності не додаються, виставляють підсумкову оцінку з освітнього компоненту FX за шкалою ЄКТС та «незадовільно» за національною шкалою;

- здобувачам вищої освіти, які за результатами підсумкового контролю у формі екзамену отримали незадовільну оцінку, дозволяють ліквідувати академічну заборгованість після належної підготовки;

- ліквідацію академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяють до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускають не більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий – комісії яку створюють за розпорядженням декана факультету;

- відповідь здобувача вищої освіти, який ліквідує академічну заборгованість на засіданні комісії, оцінюють за 100-бальною шкалою без урахування рейтингової оцінки поточної успішності;

- за неуспішного проходження оцінювання результатів навчання за освітнім компонентом кредити здобувачі вищої освіти не присвоюють;

- якщо здобувач вищої освіти, допущений до семестрового контролю не з'явився на семестровий екзамен, у відомості обліку успішності викладач записує «не з'явився». Про незалежні від здобувача вищої освіти причини (у тому числі непрацездатність у зв'язку із хворобою), які підтверджують неможливість його присутності на екзамені, він має негайно повідомити декана факультету.

Академічна доброчесність. Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикавання джерел списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують приклади можливої академічної не доброчесності. Виявлення ознак академічної не доброчесності в письмовій роботі (звітах, планах-конспектах) студента є підставою для її не зарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

«Кодекс академічної доброчесності Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка» (<https://tinyurl.com/yy5aw492>).

«Положення про дотримання академічної доброчесності педагогічними, науково-педагогічними, науковими працівниками та здобувачами вищої освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» (<https://tinyurl.com/yae73h73>).

Відвідання занять. Відповідно до пункту 9.2 «Правил внутрішнього розпорядку К-ПНУ імені Івана Огієнка» (<https://tinyurl.com/4tfmzkfb>).

Здобувачі вищої освіти зобов'язані: дотримуватися вимог законодавства, Статуту Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» відвідувати усі види навчальних занять; вчасно інформувати деканат про неможливість відвідувати навчальні заняття, складати (перескладати) екзамен, заліки тощо через поважні причини; подати підтверджувальні документи, що засвідчують поважну причину, яка унеможливила відвідування навчальних занять, складання (перескладання) екзаменів, заліків тощо; ліквідувати академічну заборгованість у встановлені терміни (<https://tinyurl.com/2jxk72w2>).

Література. Уся література, яку здобувачі вищої освіти не можуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Студенти заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих.

	<p><i>Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.</i> У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка (Порядок визнання результатів навчання здобувачів вищої освіти, отриманих шляхом здобуття неформальної/інформальної освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка), зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю).</p> <p>В неформальній освіті:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю); - підготовка конкурсної наукової роботи; - призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт; - призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді. <p>В інформальній освіті:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наявність наукової публікації; - волонтерська діяльність. 							
Схема курсу	Денна форма здобуття вищої освіти							
	Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
		у тому числі						
	разом	лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота	
	ЗМ 1. Людина і здоров'я з позиції системного підходу							
	Разом за змістовим модулем 1	120	20			28	72	
	Разом	120	20			28	72	
	Заочна форма здобуття вищої освіти							
		Кількість годин						
		у тому числі						
разом	лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота		
ЗМ 1. Людина і здоров'я з позиції системного підходу								
Разом за змістовим модулем 1	120	6			10	104		
Разом	120	6			10	104		
Форми та методи оцінювання	<p>Оцінювання проводиться у формах поточного контролю (оцінка індивідуальних усних та письмових опитувань, контроль на навчальній платформі Moodle); контроль практичних навичок (ситуаційні завдання, вирішення типових практичних завдань, робота у групах, обговорення отриманих результатів лабораторних робіт), оцінювання індивідуальної роботи (демонстрація презентацій власних досліджень, доповіді на наукових конференціях, публікаційна активність). Підсумковий семестровий контроль – екзамен.</p>							
Критерії оцінювання	<p>Максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях рівний 12-ти.</p>							
	Змістовий модуль 1					Сума		
	Поточний контроль				Екзамен			
60 балів				40 балів		100 балів		
Інформаційне та навчально-методичне забезпечення	<p style="text-align: center;">Рекомендована література</p> <p style="text-align: center;">Основна</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гігієна та екологія : підручник / [В.Г. Бардов, С. Т. Омельчук, Н. В. Мережкіна та ін.] ; за заг. ред. В. Г. Бардова. Вінниця : Нова Книга, 2020. 472 с. 2. Гігієна у фізичній реабілітації: підручник / К. О. Пашко, Д. В. Попович, О. В. Лотоцька та ін. – Тернопіль : ТДМУ, 2019. – 360 с. 3. Грибан В.Г. Валеологія: навч. посіб. - К.: ЦНЛ, 2005. - 256 с. 4. Григус І. М. Нетрадиційні засоби оздоровлення : навчальний посібник / І. М. Григус Рівне : НУВГП, 2017. – 242 с. 							

	<p>5. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування.: Підручник. – К.: Центр учбової літератури, 2016. – 336 с.</p> <p>6. Зубар Н.М., Руть Ю.В., Булгакова М.К. Фізіологія харчування: практикум. Навч. посібник. К.: Центр учбової літ-ри, 2016. – 208 с.</p> <p>7. Козак Д.В., Давибіда Н.О. Фізична реабілітація та основи здорового способу життя : навч. посіб. - Тернопіль : ТДМУ, 2015. - 200 с.</p> <p>8. Медико-біологічні основи валеології. Навч. посіб. для студентів ВНЗ // Під ред. П.Д.Плахтія. – Кам.-Под.: КППДУ, інф.-вид. відділ, 2000. – 408 с.</p> <p>9. Михальський А.В., Жигульова Е.О., Михальська Ю.А. Здоров'язберігаючі технології при роботі з дітьми із особливими освітніми потребами. Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2020. 228 с.</p> <p>10. Нормальна фізіологія : посібник. Чернівці : СПД Лівак У.М., 2010. 371 с.</p> <p>11. Осіпова Н.Л. Гігієна дітей та підлітків: навч. посіб. – Кам.-Под.: Друк-Сервіс, 2011. - 152 с.</p> <p>12. Плахтій П.Д. Вікова фізіологія і шкільна гігієна: лабораторний практикум. – Кам.-Под.: Медобори-2006, 2014. - 143 с.</p> <p>13. Руть Ю.В., Руть Н.Ю. Аліментарна валеологія: навч.посіб. К.: ДП»Вид.дім «Персонал», 2014. – 444с.</p> <p>14. Філімонов В.І. Фізіологія людини: підручник / В.І. Філімонов. К.: ВСВ «Медицина», 2010. 776 с.</p> <p style="text-align: center;">Допоміжна</p> <p>1. Бондарь С.О. Гігієна та епідеміологія в системі військово-медичної підготовки та медицини надзвичайних ситуацій : підручник / С.О. Бондарь, Т.М. Гут, Р.П. Гут. К. : ВСВ «Медицина». 2018. 344 с.</p> <p>2. Грибан В.Г. Валеологія: навч. посіб. К.: ЦНЛ, 2005. 256 с.</p> <p>3. Заїкін А., Жигульова Е., Рябцев С., Марчук В., Марчук Д., Козак Є. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до формування культури здоров'я молодших школярів. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол.: Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін]. Кам'янець-Подільський: Видавець Панькова А. С. 2020. Випуск 17. С. 22-27.</p> <p>4. Зарічнюк І.Р., Жигульова Е.О., Заїкін А. В. Гіподинамія як одна із актуальних причин розвитку шийного остеохондрозу. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation and Recreation): науковий журнал. Рівне: Видавничий дім «Гельветика», 2022. №12. С. 29-36.</p> <p>5. Жигульова Е.О. Гігієнічні засади виникнення соматичної патології шлунково-кишкового тракту. Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти: збірник наукових праць / [редкол. : І.І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2019. Вип. 8. С. 51-53.</p> <p>6. Жигульова Е.О., Заїкін А.В., Христич Т.М. Гігієнічні аспекти оптимізації формування здоров'я населення. Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти: збірник наукових праць. [Електронний ресурс] / [редкол.: І. І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2022. Вип. 11. С. 18-21.</p> <p>7. Жигульова Е.О., Христич Т.М. Культура сексуальних відносин і репродуктивні установки дівчат-підлітків. Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти: збірник наукових праць / [редкол. : І.І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. Вип. 10. С. 28-33.</p> <p>8. Клінічна фізіологія : підручник / В.І. Філімонов, Д.І. Маракушин [та ін.] ; за ред. К.В. Тарасової. – 2-ге вид., переробл. і доповн. – К. : ВСВ «Медицина», 2022. – 776 с.</p> <p>9. Мізюк М. І. Гігієна : Підруч. Київ : Здоров'я, 2002. 288 с.</p> <p>10. Мізюк М.І. Гігієна : Посібник для практичних занять. Київ : Здоров'я, 2002. 256 с.</p>
Локація	Згідно з розкладом https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/

Розробник силабуса:



Евеліна ЖИГУЛЬОВА

Завідувач кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання



Евеліна ЖИГУЛЬОВА