

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра фізичної реабілітації та медико-біологічних основ  
фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри фізичної реабілітації та  
медико-біологічних основ фізичного  
виховання



Евеліна ЖИГУЛЬОВА

---

*підпис*

29 серпня 2023 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**ВАЛЕОЛОГІЧНІ, ГІГІЄНІЧНІ ТА ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ**  
**ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
за освітньо-професійною програмою Середня освіта (Фізична культура)  
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)  
галузі знань 01 Освіта/Педагогіка  
мова викладання українська

2023-2024 навчальний рік

*Розробники програми:* Евеліна ЖИГУЛЬОВА, кандидат біологічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання.

Ухвалено на засіданні кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання

Протокол № 12 від «29» 08 2023 року

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми



Аліна БОДНАР

## Зміст робочої програми навчальної дисципліни

**1. Метою** вивчення навчальної дисципліни «Валеологічні, гігієнічні та фізіологічні основи фізичного виховання» 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.

### 2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Рік навчання	1-ий рік	1-ий рік
Семестр вивчення	I семестр	I семестр
Кількість кредитів ЄКТС	4 кредити	4 кредити
Загальний обсяг годин	120 годин	120 годин
Кількість годин навчальних занять	48 годин	16
Лекційні заняття	20 годин	6 годин
Практичні заняття		
Семінарські заняття		
Лабораторні заняття	28 годин	10 годин
Самостійна та індивідуальна робота	72 годин	104
Форма підсумкового контролю	екзамен	екзамен

**3. Статус дисципліни:** обов'язковий ОК; дисципліна професійної підготовки.

**4. Передумови для вивчення дисципліни:** достатній рівень знань з навчальних дисциплін ОПП – «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Історія фізичної культури», «Вступ до спеціальності».

### 5. Програмні компетентності навчання.

#### Фахові компетентності:

**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, урахувавши вікові, статеві й індивідуальні особливості дітей (предметно-методична компетентність).

**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).

**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).

**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).

**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, 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).

**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).

**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).

## **6.Очікувані результати навчання з дисципліни:**

Програмні результати навчання.

**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.

**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.

**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.

**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.

**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.

**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.

**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.

Здобувачі вищої освіти повинні **знати**: сутність категоріального апарату дисципліни; закономірності росту та розвитку на ембріональному та постембріональному етапах онтогенезу; основні закономірності формування здоров'я людини та принципи здорового способу життя як моделі поведінки; методи збереження та зміцнення здоров'я дітей і педагогів; основні принципи використання фізичної культури в режимі здорового способу життя; біоритмологічні принципи раціональної організації навчально-виховної та спортивної діяльності; структуру, завдання та функції валеологічної служби освітнього закладу; валеолого-педагогічні основи статевого виховання учнів, сучасні методи планування сім'ї та збереження репродуктивного здоров'я молоді; основні причини найпоширеніших неінфекційних захворювань, шкільних форм патології та методи їх попередження; соціальні й психофізіологічні причини, шляхи профілактики різних видів девіантної поведінки; методи підвищення імунологічної витривалості організму.

У результаті вивчення дисципліни здобувачі вищої освіти повинні **вміти**: проводити та оцінювати морфофізіологічні особливості школярів та ефективність педагогічного впливу; використовувати оздоровчі тренування як форми організації фізичного виховання школярів; використовувати науково-методичні знання з метою розробки та реалізації індивідуальних оздоровчо-тренувальних програм; методи формування здорового способу життя як основи соматичного здоров'я; проводити валеологічний аналіз системи освіти, застосовувати валеологічні принципи і методи в освітньому процесі; методики дозованого фізичного навантаження в оздоровчій роботі; оцінювати, коректувати рівень працездатності, фізичний розвиток та психо-емоційний стан людини; використовувати українські національні традиції охорони та зміцнення здоров'я в педагогічному процесі.

## **7. 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.

**8. Засоби діагностики результатів навчання:** завдання поточного контролю: завдання на лабораторному обладнанні, тренажерах, реальних об'єктах, розрахункові роботи, презентації результатів виконаних завдань та досліджень; самостійна робота студентів; семестровий контроль у формі екзамену.

## **9. Програма навчальної дисципліни**

### **Денна форма навчання**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	у тому числі			
	разом	лекції	лабораторні заняття	самостійна робота.
<b>Змістовий модуль 1</b>				
Людина і здоров'я з позиції системного підходу				
Тема 1. Валеологія – як комплексна наукова дисципліна.	13	2	4	7
Тема 2. Загальні закономірності процесів розвитку та росту організму	13	2	4	7
Тема 3. Здоровий спосіб життя та прогнозування здоров'я	13	2	4	7
Тема 4. Біоритми. Часова організація організму	13	2	4	7
Тема 5. Репродуктивне здоров'я.	11	2	2	7
Тема 6. Психосоматична конституція людини.	11	2	2	7
Тема 7. Вплив шкідливих звичок на здоров'я і життя людини.	11	2	2	7
Тема 8. Наукові основи раціонального харчування	11	2	2	7
Тема 9. Альтернативні та нетрадиційні види харчування	11	2	2	7
Тема 10. Аліментарні захворювання та їх профілактика	13	2	2	9
<b>Усього годин</b>	<b>120</b>	<b>20</b>	<b>28</b>	<b>72</b>

**Заочна форма навчання**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	у тому числі			
	разом	лекції	лабораторні заняття	самостійна робота.
<b>Змістовий модуль 1</b>				
Людина і здоров'я з позиції системного підходу				
Тема 1. Валеологія – як комплексна наукова дисципліна.	13	1	2	10
Тема 2. Загальні закономірності процесів розвитку та росту організму	11	1		10
Тема 3. Здоровий спосіб життя та прогнозування здоров'я	12	2		10
Тема 4. Біоритми. Часова організація організму	13		2	11
Тема 5. Репродуктивне здоров'я.	13		2	11
Тема 6. Психосоматична конституція людини.	11		1	10
Тема 7. Вплив шкідливих звичок на здоров'я і життя людини.	12		1	11
Тема 8. Наукові основи раціонального харчування	13	1	1	11
Тема 9. Альтернативні та нетрадиційні види харчування	11		1	10
Тема 10. Аліментарні захворювання та їх профілактика	11	1		10
<b>Усього годин</b>	<b>120</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>104</b>

### **10. Форми поточного та підсумкового контролю.**

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях рівний 12-ти.

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.

## 11. Критерії оцінювання результатів навчання

Поточний контроль	Екзамен	Сума
Змістовий модуль 1	40 балів	100 балів
60		

### Поточний контроль (60 балів)

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях рівний 12-ти.

### Критерії оцінювання знань, умінь, навичок здобувачів вищої освіти на лабораторних заняттях

Рівні навчальних досягнень	Оцінка в балах (за 12-бальною шкалою)	Критерії оцінювання
Початковий (понятійний)	1	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні засвоєння окремих термінів, фактів без зв'язку між ними: відповідає на запитання, які потребують відповіді „так” чи „ні”.
	2	Студент не достатньо усвідомлює мету навчально-пізнавальної діяльності, робить спробу знайти способи дій, розповісти суть заданого, проте відповідає лише за допомогою викладача на рівні „так” чи „ні”; може самостійно знайти в підручнику відповідь.
	3	Студент намагається аналізувати на основі елементарних знань і навичок; виявляє окремі закономірності; робить спроби виконання завдань репродуктивного характеру; за допомогою викладача виконує прості завдання за готовим алгоритмом.
Середній (репродуктивний)	4	Студент володіє початковими знаннями, здатний виконати завдання за зразком; орієнтується в термінах, поняттях, визначеннях; самостійне опрацювання навчального матеріалу викликає значні труднощі.
	5	Студент розуміє суть навчальної дисципліни, може дати визначення понять, категорій (однак з окремими помилками); вміє працювати з підручником, самостійно опрацьовувати частину навчального матеріалу; виконує прості завдання за алгоритмом, але окремі висновки є нелогічними та непослідовними.
	6	Студент розуміє основні положення навчального матеріалу, може поверхнево аналізувати явища, робить певні висновки; відповідь може бути правильною, проте недостатньо осмисленою; самостійно відтворює більшу частину матеріалу; вміє застосовувати знання під час виконання завдань за алгоритмом, послуговуватися додатковими джерелами.
Достатній (алгоритмічно дієвий)	7	Студент правильно і логічно відтворює навчальний матеріал, оперує базовими поняттями, встановлює причинно-наслідкові зв'язки між ними; вміє наводити приклади на підтвердження певних думок, застосовувати теоретичні знання у стандартних ситуаціях; самостійно користуватися додатковими джерелами; правильно використовувати термінологію.
	8	Знання студента досить повні, він вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях; вміє аналізувати, робити висновки; відповідь



		повна, логічна, обґрунтована, однак з окремими неточностями; вміє самостійно працювати.
	9	Студент вільно володіє вивченим матеріалом, застосовує знання у дещо змінених ситуаціях, вміє аналізувати і систематизувати інформацію, робить аналітичні висновки, використовує загальновідомі докази у власній аргументації; чітко тлумачить поняття, категорії; може самостійно опрацювати матеріал, виконує прості творчі завдання; має сформовані типові навички.
Високий (творчо-професійний)	10	Студент володіє глибокими і міцними знаннями та використовує їх у нестандартних ситуаціях; може визначати особливості процесів; робить аргументовані висновки; практично оцінює сучасні здобутки науки; самостійно визначає мету власної діяльності; виконує творчі завдання; може сприймати іншу позицію як альтернативну; знає суміжні дисципліни; використовує знання, аналізуючи різні явища, процеси.
	11	Студент володіє узагальненими знаннями з навчальної дисципліни, аргументовано використовує їх у нестандартних ситуаціях; вміє знаходити джерела інформації та аналізувати їх, ставити і розв'язувати проблеми, застосовувати вивчений матеріал для власних аргументованих суджень у практичній діяльності; спроможний за допомогою викладача підготувати виступ на студентську наукову конференцію; самостійно вивчити матеріал; визначити програму своєї пізнавальної діяльності; оцінювати різноманітні явища, процеси.
	12	Студент має системні, дієві знання, виявляє неординарні творчі здібності в навчальній діяльності; використовує широкий арсенал засобів для обґрунтування та доведення своєї думки; розв'язує складні проблемні ситуації та завдання; схильний до системно-наукового аналізу та прогнозу явищ; уміє ставити і розв'язувати проблеми, самостійно здобувати і використовувати інформацію; займається науково-дослідною роботою; логічно та творчо викладає матеріал в усній та письмовій формі; розвиває свої здібності й схильності; використовує різноманітні джерела інформації; моделює ситуації в нестандартних умовах.

### Самостійна робота

Контроль за самостійною роботою відбувається на лабораторних заняттях, за 12-бальною системою оцінювання.

Передбачає виконання наступного:

- самостійне опрацювання лекційного матеріалу та науково-методичної літератури за темою лекції;
- вивчення окремих питань, які не розглядаються в лекційному курсі;
- аналітичний огляд науково-методичної літератури, знаходження необхідної літератури з додаткових джерел інформації (Інтернет, соцмережі, освітні платформи), конспектування, виокремлення головного;
- аргументоване висловлювання власної думки на основі отриманої інформації;
- систематизація матеріалу, узагальнення, висновки;
- підготовка рефератів;
- підготовка презентацій, слайдів та відеоматеріалів.

### Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно Порядку 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).

*В неформальній освіті:*

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю);
  - підготовка конкурсної наукової роботи;
  - призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;
  - призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді;
- В інформальній освіті:*
- наявність наукової публікації;
  - волонтерська діяльність.

### **Семестровий екзамен (40 балів)**

Білет складається з трьох теоретичних питань.

Питання екзаменаційного білета оцінюються відповідно до таких критеріїв:

Оцінка	Вимоги
<b>«Відмінно»</b>	Здобувач вищої освіти виявляє глибокі фундаментальні теоретичні знання, повно викладає вивчений матеріал, виявляє розуміння предмета висловлювання, розуміє можливість різних тлумачень однієї і тієї ж проблеми, вміє оцінювати аргументи для її доведення, формулює своє бачення проблеми, виявляє розуміння матеріалу, може обґрунтовувати свої судження, застосовувати знання на практиці у нестандартних ситуаціях, наводити необхідні приклади, викладає матеріал логічно, послідовно, вживає мовні засоби відповідно до норм української мови.
<b>«Добре»</b>	Якщо відповідь здобувача вищої освіти відповідає тим самим вимогам, що і для оцінки «відмінно», але при цьому він допускає 1-2 помилки, які й сам виправляє або 1-2 недоліки в послідовності викладу матеріалу та мовному оформленні висловлювання. Здобувач вищої освіти вміє наводити власні приклади на підтвердження нових думок, може застосовувати вивчений матеріал у стандартних та дещо змінених ситуаціях.
<b>«Задовільно»</b>	Якщо здобувач вищої освіти виявляє знання і розуміння основних положень предмета, але викладає матеріал неповно і допускає неточності у визначенні понять; не вміє досить глибоко і доказово обґрунтовувати свої судження і наводити приклади; не в змозі захистити проєкт побудови системи роботи з певних тем дисципліни; викладає матеріал непослідовно і допускає помилки в мовному оформленні викладу.
<b>«Незадовільно»</b>	Якщо здобувач вищої освіти виявляє незнання більшої частини вивченого матеріалу, не володіє методичним апаратом, допускає помилки у формулюванні понять, які спотворюють їх зміст, не вміє самостійно побудувати систему вивчення певних тем, хаотично і невпевнено викладає матеріал. Студент неспроможний виконати стандартні завдання навіть після навідних питань викладача.

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до Таблиці відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти:

**Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти**

Рейтингова оцінка з кредитного модуля (навчальної дисципліни)	Підсумкова оцінка за шкалою ЄКТС	Рекомендовані системою ЄКТС статистичні значення (у %)	Підсумкова оцінка за національною шкалою	
			екзамен аційна	залікова
90-100 і більше	A (відмінно)/Excellent	10	відмінно	Зараховано/ Passed
82-89	B (добре)	25	добре	
75-81	C (добре)/Good	30	задовільно	
67-74	D (задовільно)/Satisfactory	25		
60-66	E (достатньо)/Enough	10	незадовільно	не зараховано /Fail
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)/Fail			
34 і менше	F (незадовільно з обов'язковим проведенням додаткової роботи щодо вивчення навчального матеріалу кредитного модуля)/Fail			

**12. 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 максимальної 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.

### **13. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна:**

Викладання освітнього компонента «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.

Вивчення курсу відбувається у мультимедійних лекційних аудиторіях (ауд. 216; 105), кабінеті фізіології людини, фізіологічних основ фізичного виховання та спорту (ауд. 217, площа 42,9 м<sup>2</sup>), 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.

Матеріально-технічне забезпечення для проведення лабораторних занять: роздатковий методичний матеріал, вага, ростомір, секундоміри, динамометри (кистьовий, становий), сантиметрові стрічки, спірометри, фонендоскопи, тонометр, психометри, гігрометри, термометри, барографи, барометри, анемометри, люксметр, кутоміри.

Інформаційне забезпечення: об'єктно-динамічне середовище MOODLE; вебсайт кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання <https://fr.kpnu.edu.ua/>.

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.

## 14.Рекомендована література

### Основна

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.
5. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування.: Підручник. – К.: Центр учбової літератури, 2016. – 336 с.
6. Зубар Н.М., Руль Ю.В., Булгакова М.К. Фізіологія харчування: практикум. Навч. посібник. К.:Центр учбової літ-ри, 2016. – 208 с.
7. Козак Д.В., Давибіда Н.О. Фізична реабілітація та основи здорового способу життя : навч. посіб. - Тернопіль : ТДМУ, 2015. - 200 с.
8. Медико-біологічні основи валеології. Навч. посіб. для студентів ВНЗ // Під ред. П.Д.Плахтія. – Кам.-Под.: КППДУ, інф.-вид. відділ, 2000. – 408 с.
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.
10. Нормальна фізіологія : посібник. Чернівці : СПД Лівак У.М., 2010. 371 с.
11. Осіпова Н.Л. Гігієна дітей та підлітків: навч. посіб. – Кам.-Под.: Друк-Сервіс, 2011. - 152 с.
12. Плахтій П.Д. Вікова фізіологія і шкільна гігієна: лабораторний практикум. – Кам.-Под.: Медобори-2006, 2014. - 143 с.

13. Руль Ю.В., Руль Н.Ю. Аліментарна валеологія: навч. посіб. К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2014. – 444 с.
14. Філімонов В.І. Фізіологія людини: підручник / В.І. Філімонов. К.: ВСВ «Медицина», 2010. 776 с.

#### **Допоміжна**

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.
2. Грибан В.Г. Валеологія: навч. посіб. К.: ЦНЛ, 2005. 256 с.
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.
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.
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.
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.
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.
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.
9. Мізюк М. І. Гігієна : Підруч. Київ : Здоров'я, 2002. 288 с.
10. Мізюк М.І. Гігієна : Посібник для практичних занять. Київ : Здоров'я, 2002. 256 с.

#### **15. Рекомендовані джерела інформації**

Корисні ресурси інтернету.

Фізіологічний журнал	<a href="https://fz.kiev.ua">https://fz.kiev.ua</a>
Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія	<a href="http://sportmedicine.uni-sport.edu.ua/">http://sportmedicine.uni-sport.edu.ua/</a>
Медична газета «Здоров'я України»	<a href="https://health-ua.com/newspaper/med_gaz_zu">https://health-ua.com/newspaper/med_gaz_zu</a>
Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини	<a href="http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/">http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/</a>
Prometheus — український громадський проєкт масових відкритих онлайн-курсів	<a href="https://prometheus.org.ua/">https://prometheus.org.ua/</a>
Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України	<a href="https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/visnyk-gigieny/index">https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/visnyk-gigieny/index</a>
Український медичний часопис	<a href="https://www.umj.com.ua/">https://www.umj.com.ua/</a>