

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

26 серпня 2025 р

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
АНАТОМО-ФІЗІОЛОГІЧНІ ТА ВАЛЕОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ

підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
за освітньо-професійною програмою Середня освіта (Захист України)
спеціальності А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями) предметна
спеціальність А4.16 Середня освіта (Захист України)
галузі знань А Освіта
мова викладання українська

2025-2026 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 №10 від «__26_» ____08_____ 2025 року

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми



Володимир МИСІВ

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

- 1. Метою** вивчення навчальної дисципліни «Анатомо-фізіологічні та валеологічні основи фізичного виховання» є озброєння студентів, майбутніх вчителів-бакалахисту України знаннями закономірностей життєдіяльності організму дитини 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 здобуття вищої освіти	заочна форма здобуття вищої освіти
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 професійної підготовки

4. Передумови для вивчення дисципліни: достатній рівень підготовки з біології на базі закладу загальної середньої освіти

5. Програмні компетентності навчання.

Спеціальні (фахові) компетентності:

Здатність моделювати зміст уроків відповідно до обов'язкових результатів навчання здобувачів у закладі загальної середньої освіти, а також здійснювати моніторинг результатів, ураховуючи вікові, статеві й індивідуальні особливості дітей

Здатність використовувати та вдосконалювати власну систему знань та умінь із захисту України, психології та педагогіки, методики навчання предмету «Захист України» у професійній діяльності.

Здатність до професійної орієнтації молоді щодо служби у Збройних Силах України та інших військових формуваннях, визначених чинним законодавством, до захисту життя і здоров'я, забезпечення власної безпеки і безпеки інших людей у надзвичайних ситуаціях мирного і воєнного часу.

Здатність до рівноправної й особистісно орієнтованої взаємодії з дітьми під час організації освітнього процесу з захисту України в закладі загальної середньої освіти, зокрема із залученням батьків на засадах партнерства для надання додаткової допомоги дітям і підтримки тих, хто має особливі освітні потреби (компетентність педагогічного партнерства).

Здатність створювати умови для функціонування інклюзивного освітнього середовища під час організації освітнього процесу з захисту України в закладі загальної середньої освіти, яке передбачає педагогічну підтримку дітей із особливими освітніми потребами.

Здатність проектувати зміст уроків, позаурочних заходів захисту України, виконуючи вимоги державного стандарту освіти та враховуючи освітні потреби і попередні результати розвитку та навчання дітей.

Здатність здійснювати діагностику навчальних досягнень учнів закладів середньої освіти із захисту України, контроль й оцінювання результатів навчальної діяльності суб'єктів навчання предмету.

Здатність планувати, ефективно організовувати, контролювати, аналізувати, вдосконалювати власну навчально-методичну діяльність у процесі викладання захисту України, створювати власний педагогічний досвід, усвідомлювати систему професійних цінностей.

6. Очікувані результати навчання з дисципліни:

Програмні результати навчання.

Володіє методиками визначення та корекції самооцінки учнів, створення мотиваційного навчального середовища; вміє застосовувати різноманітний навчальний матеріал, включаючи основи стрілецької зброї та вогневої підготовки для активізації пізнавальної діяльності учнів у галузі захисту України; використовує технології розвитку критичного мислення та рефлексивних навичок для формування у дітей глибокого розуміння питань захисту України, їх особистісних цінностей та потенціалу.

Застосовує механізми суб'єкт-суб'єктного підходу в практичній діяльності, вміє координувати і стимулювати навчально-пізнавальну діяльність дітей, підтримання їх прагнень до розкриття індивідуальних здібностей, можливостей і саморозвитку, зокрема із залученням батьків на засадах партнерства для надання додаткової допомоги дітям та підтримки тих, хто має особливі освітні потреби.

Уміє використовувати методи та технології навчання, форми організації навчально-пізнавальної діяльності суб'єктів навчання у конкретних умовах; проектує і проводить уроки із захисту України та спортивні тренування з урахуванням специфіки освітніх цілей, контингенту учнів.

Здобувачі вищої освіти повинні **знати**: сутність категоріального апарату дисципліни; закономірності росту та розвитку на різних етапах онтогенезу; основні закономірності формування здоров'я людини та принципи здорового способу життя як моделі поведінки; методи збереження та зміцнення здоров'я дітей і інших

учасників в освітнього процесу; 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 учнів та ефективність педагогічного впливу; використовувати оздоровчі тренування як форми організації фізичного виховання дітей; 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 дитини; використовувати українські національні традиції охорони та зміцнення здоров'я в освітньому 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.
Змістовий модуль 1				
Людина і здоров'я з позиції системного підходу				
Тема 1. Фізіологія – як комплексна наукова дисципліна.	13	2	4	7

Тема 2. Загальні закони рності 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
Усього годин	120	20	28	72

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); завдань, робота у групах, обговорення отриманих результатів лабораторних робіт), оцінювання індивідуальної роботи (демонстрація презентацій власних досліджень, семестровий контроль – екзамен.

11. Критерії оцінювання результатів навчання

Поточний контроль	Екзамен	Сума
Змістовий модуль 1	40 балів	100 балів

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 (початковий)	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; самостійно 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 дедалі змінених ситуаціях, вміє аналізувати і систематизувати інформацію, робить аналітичні висновки, використовує загальновідомі докази у власній аргументації; чітко тлумачить поняття, категорії; може самостійно опрацьовувати матеріал, виконує прості творчі завдання; має сформовані типові навички.
Високій (талановитий)	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

Якщо студент не відпрацював пропущені навчальні заняття, не виправив оцінки 0, 1, 2, 3, отримані на навчальних заняттях, не виконав контрольні роботи, завдання самостійної роботи менше ніж на 60% від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт, він вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю

Пропущені заняття студент має обов'язково відпрацювати. За відпрацьовані лекційні заняття оцінки не ставляться, за практичні нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Студенту, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до навчальних занять, в журнал обліку роботи академічної групи ставиться 0 балів.

Студент, знання, уміння і навички якого на навчальних заняттях за 12-бальною шкалою оцінено від 1 до 3 балів, вважається таким, що недостатньо підготувався до цих занять і має академічну заборгованість за результатами поточного контролю. Поточну заборгованість, пов'язану з непередбаченою або недостатньою підготовленістю до навчальних занять, студент повинен ліквідувати. За ліквідацію поточної заборгованості нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Самостійна робота

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

Здобувачі вищої освіти виконують такі різновиди самостійної роботи з дисципліни

- підготовка до лабораторних занять;
- виконання завдань, визначених у планах лабораторних занять;
- опрацювання питань, винесених на самостійне опрацювання;
- виконання вправ і завдань в об'єктно-модульному динамічному середовищі навчання Moodle;
- підготовка презентацій навчального матеріалу;
- систематичні виступи на лабораторних заняттях;

- участь у роботі малих груп;
- обговорення проблемних ситуацій;
- виконання додаткових індивідуальних завдань;
- підготовка до екзамену тощо.

Семестровий екзамен (40 балів)

Екзаменаційний білет складається з трьох теоретичних питань.

Питання екзаменаційного білета оцінюються за 12-ти бальною системою відповідно до встановлених критеріїв оцінювання знань здобувачів.

Сумарна оцінка за екзамен розраховується за формулою

Наприклад, здобувач отримав 10 балів за відповідь на перше запитання, 8 балів за відповідь на 2 запитання та 7 балів за третє питання.

Оцінка за екзамен

$$1. (10+8+7)/3=8,3$$

$$2. (8,3*0,05)+0,4*40=33 \text{ бали}$$

Загальне оцінювання екзамену:

40-36 балів – «відмінно» (високий рівень);

35-30 балів – «добре» (достатній рівень);

29-24 бали – «задовільно» (середній рівень);

Оцінка	Вимоги
«Відмінно»	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.
«Добре»	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 деформованих ситуаціях.
«Задовільно»	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.
«Незадовільно»	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.
--	--

Вважається, що студент підготувався до екзамену, якщо рейтингова оцінка за його результатом більша або дорівнює 24 балам. Студенти, які мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, не допускаються до екзамену. Вони допускаються до екзамену після ліквідації академічної заборгованості за результатами поточного контролю.

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

Рейтин гова оці нка з кредитного модуля (навчальної дисциплі ни)	П дсумкова оці нка за шкало ю ЄКТС	Реком ендовані систе мо ю ЄКТС статистичні значення (у %)	П дсумкова оці нка за наці онально ю шкало ю	
			екзамен аці йна	залі кова
90- 100 і бі ль ше	A (ві дмі нно)/ Excellent	10	ві дмі нно	Зараховано/ Passed
82- 89	B (добре)	25	добре	
75- 81	C (добре)/ Good	30		
67- 74	D (задові льно)/ Satisfactory	25	задові льно	
60- 66	E (достатньо)/ Enough	10		
35- 59	FX (незадові льно з мо живі ст ю повторного складання)/ Fail		незадові льно	не зараховано / Fail
34 і мєн ше	F (незадові льно з обов’ язковим проведенням додаткової роботи про додатковий матері ал вивчення навчального матері алу кредитного модуля)/ Fail			

12. Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту:

- 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;

- 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 ліквідовує 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. Оцінюється, що відповіді здобувачів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями, передбачатимуть недопущення академічної недоброчесності (відсутність посилань на використані джерела, фабрикавання джерел, списування, втручання в роботу інших здобувачів тощо).

Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі здобувача є підставою для її незарахування викладачем незалежно від обсягу плагіату чи обману.

Відвідування занять. Відповідно до пункту 9.2 «Правил внутрішнього розпорядку К ПНУ імені Івана Огієнка» здобувачі вищої освіти зобов'язані: дотримуватися вимог законодавства, Статуту Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка» відвідувати усі види навчальних занять; вчасно інформувати деканат про неможливість відвідувати навчальні заняття, скласти і перескласти заліки тощо, останні – у зв'язку з поважними причинами; подати підтверджувальні документи, які засвідчують поважну причину, що унеможливила відвідування навчальних занять, складання (перескладання) заліків тощо; ліквідувати академічну заборгованість у встановлені терміни.

Визнання результатів в неформальній та (або) інформальній освіті.

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно з Порядком визнання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти (нова редакція) (<https://drive.google.com/file/d/19GCSMBu-K496gs8RQJp0mO9FjUuMB4T/view?pli=1>) зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю):

- 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.

Критерії оцінювання результатів навчання, здобутих у неформальній / інформальній освіті.

1. Наявність документа про завершення: сертифікат, диплом, грамота або інший документ, що підтверджує успішне проходження.

2. Відповідність змісту отриманих знань та здобутих результатів навчання тематиці курсу: у випадку якщо це курси, вебінари, семінари, круглі столи тощо, їх тематика має відповідати одній або кільком темам, які визначені даною робочою програмою.

3. Система оцінювання. Здобувач отримує:

- відмінно (12-10 балів), якщо курс має значний обсяг, містить практичну складову, зміст курсу повністю відповідає програмним результатам навчання; якщо посів I місце у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт (в тому випадку, якщо тема роботи відповідає тематиці освітнього компонента); якщо посів I місце у Всеукраїнській студентській олімпіаді зі спеціальності І7 Терапія та реабілітація. Здобувач, який отримує оцінку «відмінно», демонструє глибокі, системні знання та високий рівень практичних навичок, здобутих у неформальній освіті. Він не просто засвоїв матеріал, а й здатен застосовувати його в реальних умовах, аналізувати та створювати власні рішення;

- добре (9-7 балів): якщо зміст збігається з основними положеннями певної теми; якщо посів II або III місце у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових

робіт (в тому випадку, якщо тема роботи відповідає тематиці освітнього компонента); якщо посів II або III місце у Всеукраїнській студентській олімпіаді зі спеціальності ІТ Терапія та реабілітація. Здобувач на цьому рівні володіє основними знаннями та вміннями, які відповідають ключовим положенням певної теми. Уміє застосовувати отримані знання в типових, стандартних ситуаціях. Здатний виконати практичні завдання, що були частиною курсу. Може виконувати аналітичну роботу, але потребує додаткових роз'яснень для вирішення нестандартних проблем.

- задовільно (6-4 балів): короткостроковий семінар або тренінг, що дає базове розуміння теми. Здобувач володіє базовим розумінням теми, але його знання є фрагментарними, а навички – обмеженими. Його знання є поверхневими, і він може мати значні труднощі з поясненням взаємозв'язків між різними аспектами теми.

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

Викладання освітнього компоненту «Анатомо-фізіологічні та валеологічні 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 м²), кабінеті валеології та гігієни (ауд. 126; телевізор MANTA LED 4801, діагональ екрану, дюйми 48, роздільна здатність екрану, VxN 1920 x 1080 Full HD), спортивних залах №1-8, стадіоні К ПНУ.

Матеріально-технічне забезпечення для проведення лабораторних занять: роздатковий методичний матеріал, вага, ростомір, секундомір, динамометри (кистьовий, становий), сантиметрові стрічки, спірометри, фонендоскопи, тонометр, психометри, гігрометри, термометри, барографи, барометри, анеометри, ліксметр, кутомір.

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

Основа

1. Вікова фізіологія : навч. посіб. / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини ; уклад: Ю.С. Бойко, Ю.М. Танасійчук. Умань : Взаів, 2021. 245 с. <https://surl.li/exslra>

2. 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.
3. Загальна гігієна та гігієна фізичних вправ: конспект лекцій для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / уклад.: І.Л. Марченко. Краматорськ : ДДМА, 2021. 160 с.
<https://files.znu.edu.ua/files/Blibooks/Inshi79/0059215.pdf>
4. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування: підручник. К.: Видавничий дім «Кондор», 2018. 444 с.
<https://files.znu.edu.ua/files/Blibooks/Inshi72/0053009.pdf>
5. Зубар Н.М., Руль Ю.В., Булгакова М.К. Фізіологія харчування: практикум. Навч. посібник. К.: Центр учбової літератури, 2016. 208 с.
6. 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.
7. Козак Д.В., Давибида Н.О. Фізична реабілітація та основи здорового способу життя : навч. посіб. - Тернопіль : ТДМУ, 2015. 200 с.
8. Коцур Н.І., Товкун Л.П. Цілісна гігієна: навчальний посібник. Переяслав (Київ обл.) : Дзюбровська Я.М., 2020. 408 с.
<https://files.znu.edu.ua/files/Blibooks/Inshi74/0055382.pdf>
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. Нестерова С.Ю. Діагностика і моніторинг стану здоров'я (практикум) для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Вінниця, 2022. 64 с.
11. Нормальна фізіологія : посібник. Чернівці : СПД Л'вак У.М., 2010. 371 с.
12. Рибалко Л.М., Гулько Т.Ю. Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»; за ред. проф. Л. Рибалко. 5-е видання, перероблене та доповнене. П'ятківка: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2025. 88 с. <https://surl.li/horesh>
13. Руль Ю.В., Руль Н.Ю. Аліментарна валеологія: навч. посіб. К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2014. 444с.
14. Сулима А.С., Матейко І.І., Стопа М.В. Гігієна з основами екології. Практикум, доповнений, перероблений. Вінниця, ВДПУ, 2024. 111 с.
<https://vspu.edu.ua/faculty/sport/doc/netod15n.pdf>
15. Філімонов В.І. Фізіологія людини: підручник / В.І. Філімонов. К.: ВСВ «Медицина», 2010. 776 с.

Додаток

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.: ЦНД, 2005. 256 с.
3. 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. Івано-Франківськ: Видавничий дім «Гельветика», 2022. №2. С. 29-36.
4. 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.
 5. 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.
 6. Жигульова Е.О., Хомовська К.О., Коломієць Я.В. Особливості харчування жінок-спортсменок. Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання та валеології – 2022 / ХХІ Ювілейна міжнародна науково-практична конференція, присвячена 90-річчю з дня заснування кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання та валеології ОНМедУ. Одеса, 6-7 жовтня 2022 року. Матеріали конференції. Одеса: ПОЛІГРАФ 2022. С. 42-44.
 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. Жигульова Е., Христич Т. Причинно-наслідковий зв'язок між розладом аутистичного спектру і мікрофлорою кишечника. Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів. [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2025. Випуск 24. С. 809-811.

15. Рекомендовані джерела інформації

Корисні ресурси інтернету.

Фізіологічний журнал	https://fz.kiev.ua
Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія	http://sportmedicine.uni-sport.edu.ua/
Медична газета «Здоров'я України»	https://health-ua.com/newspaper/med_gaz_zu
Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини	http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/
Pro net heus — український громадський проєкт масових відкритих онлайн-курсів	https://pro net heus.org.ua/

Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України	https://ojs.tdm.edu.ua/index.php/visnyk-gigieny/index
Український медичний часопис	https://www.unj.com.ua/