

	Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка Факультет фізичної культури Кафедра фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання		
	Силабус обов'язкового освітнього компонента професійної підготовки «Анатомо-фізіологічні та валеологічні основи фізичного виховання»		
Галузь знань:		А Освіта	
Спеціальність:		А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями) предметна спеціальність А4.11 Середня освіта (Захист України)	
Освітньо-професійна програма:		Середня освіта (Захист України)	
Рівень вищої освіти		перший (бакалаврський)	
Статус дисципліни		обов'язковий освітній компонент професійної підготовки	
Мова викладання:		українська	
Науково-педагогічні працівники:		ПІБ:	Жигульова Євеліна Олександрівна
		Посада:	Доцент, завідувач кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання
		Вчений ступінь:	Кандидат біологічних наук
		Телефон:	0961364525
		E-mail:	zhyhulova.evelina@kpnpu.edu.ua
		Робоче місце:	Кафедра фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання (аудиторія № 214)
		Профайл викладача:	https://fr.kpnpu.edu.ua/zhyhulova-evelina-oleksandriivna/
Сторінка курсу в MOODLE	https://moodle.kpnpu.edu.ua/course/view.php?id=21483		
Консультації	Понеділок – 14:20-16:00, четвер – 14:20-16:00, аудиторія № 126		
Анотація до курсу	Обов'язковий освітній компонент професійної підготовки передбачає опанування здобувачами вищої освіти спеціальності А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями) предметна спеціальність А4.11 Середня освіта (Захист України) змістового модуля: Людина і здоров'я з позиції системного підходу. Змістовий модуль 1 складається з 10-ти тем з яких 10 лекційних та 14 лабораторних занять. Лекційні заняття: «Фізіологія – як комплексна наукова дисципліна», «Загальні закономірності процесів розвитку та росту організму», «Здоровий спосіб життя та прогнозування здоров'я», «Біоритми», «Часова організація організму», «Загартовування організму», «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». Лабораторні заняття: «Валеологія як наукова дисципліна», «Пієнічні вимоги до освітлення спортивних споруд», «Пієнічна оцінка температури та вологості приміщення», «Пієнічна оцінка швидкості та напрямку руху повітря», «Пієнічна оцінка атмосферного тиску», «Пієнічне значення погоди та клімату», «Вплив харчування на здоров'я», «Визначення харчового статусу організму», «Визначення енерговитрат організму та кількісна та якісна оцінка повноцінності харчування», «Особиста гігієна та санітарно-гігієнічні вимоги до одягу та взуття під час занять фізичною культурою», «Визначення біологічного віку», «Визначення соматичного рівня здоров'я». Опанування на відповідному рівні навчальною дисципліною «Анатомо-фізіологічні та валеологічні основи фізичного виховання» дасть можливість здобувачам вищої освіти першого (бакалаврського) рівня використовувати набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички під час здійснення заходів з підготовки учнів, організації й проведення спортивних змагань, а також сприятиме готовності вчителів-бакалаврів захисту України до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання валеологічних, гігієнічних та фізіологічних аспектів у фізичному вихованні.		
Мета та цілі курсу	Озброєння студентів, майбутніх вчителів-бакалаврів захисту 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.	
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), проектна 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 із застосуванням дистанційних технологій навчання).	
Результати навчання	За результатами вивчення освітнього компонента «Анатомо-фізіологічні та валеологічні основи фізичного виховання» у здобувачів формується наступні <i>програмні результати навчання</i>: - 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.	
Компетентності:	За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Анатомо-фізіологічні та валеологічні основи фізичного виховання» у здобувачів вищої освіти мають сформуватись. <i>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:</i> 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 у закладах 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.	
Пререквізити	Передумовами для вивчення освітнього компоненту «Анатомо-фізіологічні та валеологічні основи фізичного виховання» є достатній рівень підготовки з біології на базі закладу загальної середньої освіти.	
Пореквізити	Набуті теоретичні знання, практичні вміє та навички з освітнього компонента можуть бути використані під час вивчення усіх інших освітніх компонентів ОП.	
Обсяг і ознаки курсу	Найменування показників	Характеристика навчального курсу
		денна форма здобуття вищої освіти
	Рік навчання/ рік викладання	1-й рік
	Семестр вивчення	I семестр
	Обов'язковий освітній компонент професійної підготовки / вибіркового освітнього компонента	обов'язковий освітній компонент професійної підготовки

	Кількість кредитів в ЄКТС	4 кредити
	Загальний обсяг годин	120 годин
	Кількість годин навчальних занять	48 годин
	Лекційні заняття	20 годин
	Практичні заняття	28 години
	Семінарські заняття	
	Лабораторні заняття	
	Самостійна робота	
	Форма підсумкового контролю	екзамен
Технічне й програмне забезпечення /обладнання	Мультимедійна лекційна аудиторія (216), мультимедійний проєктор IEWSON C PJ D5253 DLP (2017 р.), екран для проєктора (1 шт.); ноутбук або персональний комп'ютер, мережа Інтернет, модульне об'єктно-орієнтоване динамічне середовище MOODLE, конференції у Google Meet. Кабінет валеології та гігієни, аудиторія для проведення лабораторних і практичних занять (аудиторія 126), телевізор MANTA LED 4801 (2017 р.) спортзал № 2, стадіон К ПНУ Матеріально-технічне забезпечення для проведення лабораторних занять: таблиці, секундоміри, психометри, гігрометри, термометри, барографи, барометри, анеометри, ліксметр, кутоміри, сантиметрові стрічки	
Політики курсу	<i>Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту:</i> - 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 роботи з оцінкою, що становить менше 60 % від максимальної кількості балів, виділених на ці види роботи; - 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. <i>Академічна доброчесність.</i> Оікується, 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» (http://surl.li/bkxyp). «Положення про дотримання академічної доброчесності педагогічними, науково-педагогічними, науковими працівниками та здобувачами вищої освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» (http://surl.li/cxnxzn). Відвідання занять. Відповідно до пункту 9.2 «Правил внутрішнього розпорядку К-ПНУ імені Івана Огієнка» (https://tinyurl.com/4fnzkfb). 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, скласти (перескласти) 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). <i>Література.</i> 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. <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 з Порядком визнання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка результатів навчання, зданих шляхом неформальної та/або інформальної освіти (нова редакція) (https://drive.google.com/file/d/19GCSMBY-K496gs8RQIp0mC9FjUumB4T/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. <i>Критерії оцінювання результатів навчання, зданих у неформальній/інформальній освіті.</i> 1. Наявність документа про завершення: сертифікат, диплом, грамота або інший документ, що підтверджує успішне проходження. 2. Відповідність змісту отриманих знань та зданих 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 017 Фізична культура і спорт. Здобувач, який отримує оцінку «відмінно», демонструє глибокі, системні знання та високий рівень практичних навичок, зданих 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 017 Фізична культура і спорт. 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.	
Схема курсу	Денна форма здобуття вищої освіти	
	Назви змістових модулів і тем	Кількість годин
		у тому числі

[illegible]

	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. Флімонов, Д.І. Мракушин [та ін.] ; за ред. К.В. Тарасової. 2-ге вид., переробл. і доповн. – К.: ВСВ «Медицина», 2022. 776 с. 7. Козак Д.В., Давибада Н.О. Фізична реабілітація та основи здорового способу життя: навч. посіб. - Тернопіль: ТДМУ, 2015. 200 с. 8. Коцур Н.І., Товкун Л.П. Шкільна гігієна: навчальний посібник. Переяслав (Київ. обл.): Домбровська Я.М., 2020. 408 с. https://files.znu.edu.ua/files/Blibooks/Inshi/74/0055382.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 «Виддім «Персонал», 2014. 444с. 14. Сулима А.С., Мейко 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. Флімонов В.І. Фізіологія людини: підручник / В.І. Флімонов. 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. Зарічник 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.
Локація	Згідно з розкладом https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/