

**Міністерство освіти і науки України**  
**Державний вищий навчальний заклад**  
**«Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»**  
**Коломийський навчально-науковий інститут**

**EUROPEAN CREDIT TRANSFER SYSTEM**  
**ECTS - ІНФОРМАЦІЙНИЙ ПАКЕТ**

**Галузь знань: 01 Освіта**  
**Спеціальність: 014 Середня освіта**  
**Спеціалізація(освітня програма): Фізична культура**

**2018**

## **1. ОРГАНІЗАЦІЙНА СТРУКТУРА ІНСТИТУТУ:**

**1.1. Адреса:** вул. Лисенка, буд. 8, м. Коломия, Івано-Франківська область, 78200

### **Контактні телефони:**

тел. (03433) 2-46-60

Приймальня директора (03433) 2-14-28/ 2-46-60

**e-mail:** [ki@pu.if.ua](mailto:ki@pu.if.ua) ; [kipny@ukr.net](mailto:kipny@ukr.net)

### **Інформація про склад керівних органів інституту:**

*Директор інституту:* Плекан Юрій Васильович –

кандидат історичних наук, доцент

тел.: (03433) 2-14-28

e-mail: [yurii.plekan@pu.if.ua](mailto:yurii.plekan@pu.if.ua)

*Заступник директора:* Слипанюк Ольга Василівна –

кандидат біологічних наук, доцент

тел.: (03433) 2-46-60

тел. вн. 209

e-mail: [olha.slypaniuk@pu.if.ua](mailto:olha.slypaniuk@pu.if.ua)

*Вчений секретар ради Коломийського навчально-наукового інституту:*

Марчук Микола Васильович – кандидат історичних наук, доцент

тел.: (03433) 2-46-60

тел. вн. 211

e-mail: [mykola.marchuk@pu.if.ua](mailto:mykola.marchuk@pu.if.ua)

*Методист ЗФН:* Федюк Юлія Іванівна

тел.: (03433) 2-46-60

тел.. вн. 208

*Диспетчер:* Бурмай Світлана Михайлівна

тел.: (03433) 2-46-60

тел.: вн. 208

## **1.2. АДРЕСА, ТЕЛЕФОНИ ВІДПОВІДНОЇ КАФЕДРИ ІНСТИТУТУ, ВИКЛАДАЦЬКИЙ СКЛАД КАФЕДРИ:**

### **КАФЕДРА СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИХ ТА ПРИРОДНИЧИХ ДИСЦИПЛІН**

(вул. Лисенка 8, м. Коломия, Івано-Франківська область, 78200

тел.: (03433) 2-46-60)

*Склад кафедри:*

**Марчук Микола Васильович** – завідувач кафедри, кандидат історичних наук, доцент

**Плекан Юрій Васильович** – кандидат історичних наук, доцент

**Слипанюк Ольга Василівна** – кандидат біологічних наук, доцент

**Никируй Ростислав Іванович** – кандидат фізико–математичних наук, доцент

**Синітович Ярослав Дмитрович** – старший викладач

**Федюк Юлія Іванівна** - старший викладач

**Михайлюк Світлана Ярославівна** – кандидат філософських наук, доцент

**Ковальчук Оксана Василівна** – старший лаборант кафедри

### **КАФЕДРА ФІЛОЛОГІЇ**

(вул. Лисенка 8, м. Коломия, Івано-Франківська область, 78200

тел.: (03433) 2-46-60, тел. вн.: 212)

*Склад кафедри:*

**Ковальчук Михайло Петрович** – завідувач кафедри, кандидат філологічних наук, доцент

**Васильчук Микола Миколайович** – кандидат філологічних наук, доцент

**Куриляк Леся Павлівна** – кандидат філологічних наук, доцент

**РусакOVA Ольга Валеріївна** – кандидат філологічних наук, викладач

**Волощук Галина Михайлівна** – кандидат філологічних наук, викладач

**Наговіцина Христина Мирославівна** – кандидат філологічних наук, викладач

**Гловацька Ольга Любомирівна** – викладач

**Кавецький Орест Ярославович** – викладач

**Лепьохін Євгеній Олександрович** – кандидат філологічних наук, доцент

**Париляк Лілія Іванівна** – кандидат філологічних наук, викладач

**Вінтоняк Оксана Василівна** – кандидат філологічних наук, викладач.

## **КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ**

(вул. Лисенка 8, м. Коломия, Івано-Франківська область, 78200

тел.: (03433) 2-46-60)

*Склад кафедри:*

**Поясик Оксана Іванівна** – завідувач кафедри, кандидат педагогічних наук, доцент

**Микитюк Галина Юріївна** – кандидат психологічних наук, доцент

**Петрів Ольга Петрівна** – кандидат психологічних наук, доцент

**Лаппо Віолетта Валеріївна** – кандидат педагогічних наук, доцент

**Юрченко Ірина Василівна** – старший викладач

**Чепіль Марія Василівна** – старший викладач

**Марчук Леся Петрівна** – старший лаборант

## **2. ПЕРЕЛІК НАПРЯМІВ ТА СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ З ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ У КОЛОМІЙСЬКОМУ НАВЧАЛЬНО-НАУКОВОМУ ІНСТИТУТІ ІЗ ЗАЗНАЧЕННЯМ ЛІЦЕНЗІЙНОГО ОБСЯГУ ТА ТЕРМІНУ НАВЧАННЯ**

*Галузь знань:* 01 Освіта  
*Спеціальність:* 014 Середня освіта  
*Спеціалізація:* Історія  
Термін навчання 3 роки 10 місяців  
*Ліцензійний обсяг:*  
денна форма навчання – 0  
заочна форма навчання – 20

*Галузь знань:* 0101 Педагогічна освіта  
*Напрямок підготовки:* 6.020302 Історія  
Термін навчання 3 роки 10 місяців  
*Ліцензійний обсяг:*  
денна форма навчання – 0  
заочна форма навчання – 20

*Галузь знань:* 01 Освіта  
*Спеціальність:* 014 Середня освіта  
*Спеціалізація:* Фізична культура  
Термін навчання – 3 роки 10 місяців *Ліцензований обсяг:*  
денна форма навчання – 50  
заочна форма навчання – 60 осіб

*Галузь знань:* 0101 Педагогічна освіта  
*Напрямок підготовки:* 6.010201 Фізичне виховання  
Термін навчання – 3 роки 10 місяців  
*Ліцензований обсяг:*  
денна форма навчання – 50  
заочна форма навчання – 60 осіб

*Галузь знань:* 01 Освіта  
*Спеціальність:* 013 Початкова освіта  
*Напрямок підготовки:* Англійська мова та література  
Дошкільна освіта  
Інформатика  
Практична психологія  
Термін навчання – 3 роки 10 місяців  
*Ліцензований обсяг:*  
денна форма навчання – 50  
заочна форма навчання – 60 осіб  
*Галузь знань:* 0101 Педагогічна освіта

*Напря́м підготовки:* 6.010102 Початкова освіта

*Спеціалізація:* Англійська мова та література

Дошкільна освіта

Інформатика

Практична психологія

Термін навчання – 3 роки 10 місяців

*Ліцензований обсяг:*

денна форма навчання – 50

заочна форма навчання – 60 осіб

*Галузь знань:* 05 Соціальні та поведінкові науки

*Спеціальність:* 053 Психологія

*Спеціалізація:* Психологія

Термін навчання – 3 роки 10 місяців

*Ліцензійний обсяг:*

заочна форма навчання – 25 осіб

*Галузь знань:* 0301 Соціально-політичні науки

*Напря́м підготовки:* 6.030102 Психологія

Термін навчання – 3 роки 10 місяців

*Ліцензійний обсяг:*

денна форма навчання – 0

заочна форма навчання – 25 осіб

*Галузь знань:* 01 Освіта

*Спеціальність:* 014 Середня освіта

*Спеціалізація:* Українська мова і література

Термін навчання – 3 роки 10 місяців

*Ліцензійний обсяг:*

денна форма навчання – 0

заочна форма навчання – 25 осіб

*Галузь знань:* 0203 Гуманітарні науки

*Напря́м підготовки:* 6.020303 Філологія. Українська мова і література

Термін навчання 3 роки 10 місяців

*Ліцензійний обсяг:*

денна форма навчання – 20

заочна форма навчання – 20

### **3. УМОВИ ДЛЯ НАВЧАННЯ (КОРОТКА ІНФОРМАЦІЯ ПРО МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНУ БАЗУ)**

Коломийський навчально-науковий інститут ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» створений у структурі Прикарпатського університету у червні 1999 р. (наказ Міністерства освіти України № 218 від 24.06.1999 р.).

Формування контингенту студентів здійснюється на умовах державного замовлення, а також за замовленнями фізичних і юридичних осіб.

Важлива роль в системі підготовки фахівців відводиться довузівській підготовці та системі профорієнтаційного відбору на навчання найбільш підготовлених абітурієнтів. Ця робота здійснюється за такими напрямками: профорієнтаційна робота та безпосередня участь у навчальному процесі загальноосвітніх шкіл регіону; профорієнтаційна робота при конкурсах-захистів науково-дослідницьких робіт учнів-членів Коломийського відділення Малої академії наук України; через роботу очно-заочної школи та підготовчих курсів; дня відкритих дверей Коломийського навчально-наукового інституту.

На кафедрах Коломийського навчально-наукового інституту працює 19 штатних викладачів. Серед них 13 кандидатів наук, доцентів (68,4 %).

Для проведення навчального процесу Коломийський навчально – науковий інститут володіє відповідною матеріально-технічною базою. Площа навчально-лабораторних приміщень становить 2108,4 кв. м. Середня площа, яка припадає на одного студента денної форми, становить 10 кв. м. Майбутні фахівці мають змогу навчатись у 43 навчальних приміщеннях, у тому числі приміщення для занять студентів площею 1223,1 кв. м., які оснащені сучасним обладнанням та комп'ютерною технікою. До послуг студентів інституту створено комп'ютерну лабораторію із 27 персональними комп'ютерами, підключеними до мережі Інтернет, та мультимедійний зал.

Важливою складовою змісту підготовки спеціалістів є забезпечення студентів підручниками і посібниками. У бібліотеці інституту є достатня кількість відповідної літератури.

Коломийський навчально – науковий інститут має належну матеріальну базу для забезпечення викладання фундаментальних, гуманітарних, професійно-орієнтованих і спеціальних дисциплін. Кафедри оснащені сучасним навчальним обладнанням, комп'ютерною технікою. Кількість студентів, яка припадає на один комп'ютер, становить 12,2 особи.

Навчально-виховний процес здійснюється у 32 аудиторіях, санітарно-технічний стан яких приведений до відповідних вимог.

З метою поліпшення навчально-методичного забезпечення створена бібліотека (загальний фонд 10989 примірників) із читальною залом на 100 місць.

Усі студенти, які потребують житла, повністю забезпечуються місцями у гуртожитку. У навчальному корпусі інституту функціонує мережа громадського харчування: 1 студентська їдальня, 1 буфет.

Організація підготовки фахівців здійснюється на основі нормативного і правового забезпечення, яке визначає закон «Про вищу освіту в Україні» від 17 січня 2001 року. Крім того, нормативне і правове регулювання наукової, навчальної і виховної діяльності здійснюється через Статут університету, а також накази і розпорядження ректорату та рішення вчених рад університету та інституту. Навчальний процес організовується з урахуванням сучасних інформаційних технологій навчання та орієнтується на формування освіченої, гармонійно розвиненої особистості, здатної до постійного оновлення своїх знань. Основним документом, через який реалізується план підготовки спеціалістів, є навчальний план. Для конкретизації планування навчального процесу на кожний навчальний рік складається робочий навчальний план. Для навчальної дисципліни складені і постійно оновлюються робочі навчальні програми.

З перших місяців роботи колектив інституту приступив до створення кабінетів історії України, української мови та літератури, англійської мови, композиції та рисунку, інформатики, педагогіки і психології, анатомії людини, філософії. Було придбано необхідні підручники і посібники, унаочнення, технічні засоби.

Підвищенню якості знань майбутніх учителів сприяли тісні зв'язки інституту з школами, використання передового досвіду. Значна частина практичних і лабораторних занять переноситься до школи.

Кафедри підтримують тісні зв'язки з педагогічними колективами шкіл міста і області з проблем організації педагогічної практики. Базовими школами є: ЗОШ № 1, ЗОШ № 2, ЗОШ № 4, ЗОШ № 8, ЗОШ № 9.

Важливу роль у формуванні національної самосвідомості та естетичної вихованості студентів відіграє клуб «Світлиця». Серед основних напрямів діяльності якого слід виділити:

- роботу з укомплектування фондів «Світлиці»;
- фондову, експозиційну роботу;
- науково-освітню роботу;
- навчально-методичну роботу.

При «Світлиці» створена проблемна студентська група, яка вивчає народні художні промисли Прикарпаття, сприяє поповненню її фондів.



#### **4. ОСНОВНІ МЕТОДИ ВИКЛАДАННЯ І НАВЧАННЯ, ЩО ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ, СПОСОБИ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАТЬ СТУДЕНТІВ**

Навчальна дисципліна складається із одного або декількох залікових кредитів, кількість яких визначається змістом та формами організації навчального процесу.

Заліковий кредит – це завершена задокументована частина навчальної дисципліни, вивчення якої для студентів зазвичай завершується підсумковим оцінюванням (підсумкове тестування, залік або екзамен). Заліковий кредит складається із модулів (частин програми навчальної дисципліни, поєднаних із формами навчання – лекційні, практичні, семінарські, лабораторні та індивідуальні заняття, усі види практик та консультацій, виконання студентами самостійних та індивідуальних завдань, інші форми і види навчальної та науково-дослідницької діяльності).

У навчальному процесі використовуються такі методи: за типом (характером) пізнавальної діяльності: інформаційно-рецептивний (лекція, розповідь, робота з підручником, демонстрація, пояснення); репродуктивний метод; проблемний виклад виучуваного матеріалу, частково-пошуковий та дослідницький методи; індуктивний, дедуктивний; наочні (робота з таблицями, схемами тощо); творчий метод; практичні методи (усні і письмові тренувальні вправи); експериментальний метод. Контроль успішності студента здійснюється з використанням методів і засобів, що передбачені навчальним планом і робочою програмою дисципліни. Знання і вміння студента визначаються за допомогою 100-бальної системи оцінювання, реєструються у відповідних документах (академічних та електронних журналах, відомостях складання екзаменів та заліків) з обов'язковим переведенням оцінок у національну шкалу та шкалу ECTS. Навчальні досягнення студента з усіх видів виконуваних робіт (теоретична підготовка, практичні та лабораторні роботи, контрольні роботи, ІНДЗ, наукова робота тощо) оцінюється кількісно (визначається рейтинг), а також виставляється підсумкова оцінка з кожної навчальної дисципліни. Отже, під час оцінювання знань, умінь і навичок студентів активно використовуються такі форми і методи контролю:

- *Поточний контроль якості засвоєння матеріалу теми.* Проводиться у вигляді усного опитування (індивідуальне і фронтальне), заслуховування доповідей, перевірка конспектів першоджерел, письмовий контроль (самостійні, контрольні, лабораторні роботи), оцінювання практичного виконання різноманітних завдань та тестування за матеріалом теми.

- *Модульний контроль якості засвоєння знань, умінь і навичок* проводиться у вигляді модульних контрольних робіт, тестування, у тому числі і з використанням електронних варіантів тестових завдань.

- *Підсумковий контроль якості* проводиться у вигляді заліків та екзаменів. Загальна оцінка виставляється після завершення вивчення навчальної дисципліни. Вона складається із балів за змістовні модулі та за підсумковий контроль (екзамен).

Державна атестація студентів проводиться відповідно до чинної нормативної бази.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	A	відмінно	зараховано
80-89	B	добре	
70-79	C		
60-69	D	задовільно	
50-59	E		
26-49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-25	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 5. ГРАФІК НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

**Галузь знань: 01 Освіта**  
**Спеціальність: 014 Середня освіта**  
**Спеціалізація(освітня програма): Фізична культура**

курс	вересень				жовтень				листопад				грудень				січень				лютий				березень				квітень				травень				червень				липень					
	Номер тижня																																													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44		
I	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	К	С	С	К	К	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	С	С	С	К	
II	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	К	К	С	С	К	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	С	С	С	К
III	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Н	Н	К	С	С	С	К	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	С	С	П	П	П	П	К		
IV	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	К	К	С	С	К	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	П	П	П	П	П	П	С	С	С	Д		

Т - Теоретичне навчання  
С - Екзаменаційна сесія  
Н - Навчальна практика  
П - Виробнича практика  
К - Канікули  
Д - Державна атестація



V. План навчального процесу

№ з/п	НАЗВА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	Кількість кредитів ECTS	Кількість годин на навчальний рік																						Результати експертних оцінок за семестром	Кафедра	
			1 семестр													2 семестр											
			Кількість годин											Контрольні роботи (включає за кількістю)	Форми контролю (включає за кількістю)	Кількість годин			Кількість годин у семестрі	15	16						
			Аудиторні					у тому числі								Аудиторні						у тому числі					
Лекції	Практичні	Семінари	Лабораторні	Індивідуальні	Лекції	Практичні	Семінари	Лабораторні	Індивідуальні	Самостійні роботи	Аудиторні	Попередати	Екзамен	Залік	Курсові роботи / проекти	Репортажні роботи	Аудиторні	Попередати	Екзамен	Залік	Курсові роботи / проекти						
<b>1. План загальної підготовки. Обов'язкові дисципліни</b>																											
1	Історія України	3	90	30	14		16			60	90	30	14		16											2	Кафедра соціально-економічних і природничих дисциплін
2	Історія української культури	3	90	30	12		18			60							90	30	12		18				2	Кафедра соціально-економічних і природничих дисциплін	
Разом за розділом (п. 1):		6	180	60	26		34			120	90	30	24		32		90	30	24		36				4		
<b>2. План загальної підготовки. 1.2. Вибіркові дисципліни. 1.2.1. Дисципліни за вибором ВНЗ</b>																											
Разом за розділом (п. 2):																											
<b>3. 1. План загальної підготовки. 1.2.2. Дисципліни вільного вибору студента</b>																											
3	Історія фізичної культури	3	90	30	12		18			60	90	30	12		18											2	Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту
Разом за розділом (п. 3):		3	90	30	12		18			60	90	30	12		18											2	
<b>4. 2. План професійної підготовки. 2.1. Обов'язкові дисципліни. 2.1.1. Теоретична підготовка</b>																											
4	Анатомія людини і спортивна морфологія	6	180	60	30		30			120	180	60	30		30											4	Кафедра соціально-економічних і природничих дисциплін
5	Спортивно-педагогічне управління	6	180	62	16		46			118	90	30	8		22											2	Кафедра педагогіки і психології
6	Теорія і методика викладання плавання	3	90	30	8		22			60	90	30	8		22											2	Кафедра педагогіки і психології
7	Теорія і методика викладання легкої атлетики	6	180	66	16		44			120	90	30	8		22											2	Кафедра педагогіки і психології
8	Основи екології та гігієни ФВ	6	180	66	30		30			120							180	66	30		30				2	Кафедра соціально-економічних і природничих дисциплін	
9	Психологія	6	180	66	30		30			120							180	66	30		30				2	Кафедра педагогіки і психології	
Разом за розділом (п. 4):		33	990	332	130		142			636	470	150	54		68		540	182	76		30				10	12	
Разом за розділом (п. 5):																											
<b>5. 2. План професійної підготовки. 2.1.2. Практична підготовка</b>																											
Разом за розділом (п. 5):																											
<b>6. 2. План професійної підготовки. 2.2. Вибіркові дисципліни. 2.2.1. Дисципліни за вибором ВНЗ</b>																											
10	Психологія мови	3	90	30			30			60							90	30			30					2	Кафедра філології
Разом за розділом (п. 6):		3	90	30			30			60							90	30			30					2	
<b>7. 2. План професійної підготовки. 2.2.2. Дисципліни вільного вибору студента</b>																											
11	Методика викладання (біометрич., розшир. і картографії)	9	270	90	24		66			180	180	66	16		42											2	Кафедра педагогіки і психології
12	Методика викладання спортивних і рекреаційних ігор	6	180	62	16		46			118	90	30	8		22											2	Кафедра педагогіки і психології
Разом за розділом (п. 7):		15	450	152	40		112			398	270	88	24		64		180	64	16		48					4	
Загальна кількість		60	1800	604	208		284			82	36						682	4	4		1					6	4
Кількість записів			8														4									4	
Кількість залізів			8														4									4	
Кількість курсових робіт/проектів			1																							4	
Кількість контрольних (індивідуальних) робіт																										4	

Директор інституту \_\_\_\_\_ Плесан Ю.В.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ Плесан Ю.В.

ПОГОДЖЕНО  
Начальник кафедри методичного  
відділу \_\_\_\_\_ Завідувач Р.І.



"Затверджую"

Ректор

І.Є. Цепенда

(підпис) (прізвище та ініціали)

20 року

М.П.



Міністерство освіти і науки України

ДВНЗ "Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника"

### РОБОЧИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН

Кваліфікація Бак.освіти, вчитель фіз.вих., ор.тур.р-ти/вчитель віз.вих., інстр.фіз.к-ри дітей дошк.віку

Строк навчання 3 роки 10 місяців

Підготовки бакалавра з галузі знань 01, Освіта/Педагогіка на основі повної загальної середньої освіти

за спеціальністю 014 Середня освіта (за предметними спеціалізаціями)

спеціалізацією Туристична робота; Фізичне виховання дітей дошкільного віку;

Курс 2 Форма навчання денна КОЛОМІЯ

#### I. Графік навчального процесу

Курс	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень
1	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
2	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
3	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
4	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
5	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
6	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
7	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
8	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
9	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
10	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
11	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
12	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
13	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
14	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
15	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
16	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
17	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
18	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
19	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
20	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
21	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
22	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
23	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
24	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
25	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
26	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
27	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
28	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
29	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
30	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
31	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
32	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
33	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
34	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
35	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
36	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
37	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
38	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
39	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
40	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
41	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
42	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
43	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
44	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
45	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
46	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
47	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
48	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
49	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
50	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
51	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
52	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т

ПОЗНАЧЕННЯ: Т - Теоретичне навчання; КС - Контроль за самост. роботою; К - Каникули; С - Екзаменаційна сесія;

#### II. ЗВЕДЕНІ ДАНІ ПРО БЮДЖЕТ ЧАСУ, тижні

Курс	Теоретичне навчання	Контроль за самост. роботою	Каникули	Екзаменаційні сесії
2	31	4	12	5
Разом	31	4	12	5

#### III. ПРАКТИКА

Назва практики	Семестр	Тижні

#### IV. ДЕРЖАВНА АТЕСТАЦІЯ

Назва навчальної дисципліни	Форма державної атестації (екзамен, дипломний проект (робота))	Семестр

V. Плани навчального процесу

№ з/п	НАЗВА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	Кількість кредитів ЄCTS	Кількість годин на навчальний рік																												Результати навчання на тижнях за семестром	Кафедра				
			1 семістр														4 семістр																			
			Аудиторних							Самостійна робота	Аудиторних							Самостійна робота	Аудиторних							Самостійна робота										
			Лекції	Практичні	Семінари	Лабораторні	Індивідуальні	Всього	Лекції		Практичні	Семінари	Лабораторні	Індивідуальні	Всього	Лекції	Практичні		Семінари	Лабораторні	Індивідуальні	Всього	Лекції	Практичні	Семінари		Лабораторні	Індивідуальні	Всього	Контрольні (індивідуальні) роботи (проекти за кількістю)			Форми контролю (проекти за семестром)			
2 семістр																		3 семістр																		
Кількість годин на навчальний рік														Кількість годин на навчальний рік														2 курс	Семістри							
Кількість годин на навчальний рік														Кількість годин на навчальний рік																3	4					
Кількість годин на навчальний рік														Кількість годин на навчальний рік														Кількість тижнів у семестрі	15			16				
<b>1. Цикл загальної підготовки. Обов'язкові дисципліни</b>																																				
1	Українська мова (за професійним спрямуванням)	3	90	30	14	16			90	90	30	14	16			60				3										2	Кафедра філології					
Разом за розділом (п. 1):			3	90	30	14	16			90	90	30	14	16			60				3										2					
<b>2. Цикл загальної підготовки. 1.2. Вибіркові дисципліни. 1.2.1. Дисципліни за вибором ВНЗ</b>																																				
Разом за розділом (п. 2):																																				
<b>3. 1. Цикл загальної підготовки. 2.2. Дисципліни вільного вибору студента</b>																																				
Разом за розділом (п. 3):																																				
<b>4. 2. Цикл професійної підготовки. 2.1. Обов'язкові дисципліни. 2.1.1. Теоретична підготовка</b>																																				
2	Спортивно-педагогічне удосконалення	6	180	62	18	46			118	90	30	8	22			60				3						90	32	8	24		56		2	Кафедра педагогіки і психології		
3	Фізологія людини	6	180	60	30		30		120	180	60	30		30		120				3						90						4	2	Кафедра соціально-економічних і природничих дисциплін		
4	Спортивні споруди і обладнання	3	90	30	12	18			90	90	30	12	18			60				3						90							4	2	Кафедра соціально-економічних і природничих дисциплін	
5	Біологія	3	90	30	14		16		60							60										90	30	14		16	60		4	2	Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту	
6	Біомеханіка	3	90	30	12		18		60							60										90	30	12		18	60		4	2	Кафедра соціально-економічних і природничих дисциплін	
7	Теорія і методика викладання легкої спорту	3	90	44	8	36			96							60										90	44	8	36		46		4	2	Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту	
8	Фізіологія людини фізичного виховання	6	180	60	30		30		120							120										180	60	30		30	120		4	4	4	Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту
9	Педагогіка	6	180	60	30		30		120							120										180	60	30		30	120		4	4	4	Кафедра педагогіки і психології
10	Психологія фізичного виховання	3	90	30	12	18			60	90	30	12	18			60										90	30	12		18	120		4	4	4	Кафедра педагогіки і психології
Разом за розділом (п. 4):			39	1170	406	164	118	48	76	714	450	150	62	18	30	300					3	7				720	236	102	60	48	40	464		2	17	Кафедра педагогіки і психології
<b>5. 2. Цикл професійної підготовки. 2.1.2. Практична підготовка</b>																																				
11	Курсова робота (зимова перерва - навчальна підготовка)	3	90						90																	90							4	Кафедра педагогіки і психології		
Разом за розділом (п. 5):			3	90					90																	90							4	Кафедра педагогіки і психології		
<b>6. 2. Цикл професійної підготовки. 2.2. Вибіркові дисципліни. 2.2.1. Дисципліни за вибором ВНЗ</b>																																				
12	Іноземна мова	6	180	60		60			120	180	60		60			120										120							4	4	Кафедра філології	
Разом за розділом (п. 6):			6	180	60		60		120	180	60		60			120											120							4	4	Кафедра філології
<b>7. 2. Цикл професійної підготовки. 2.2.2. Дисципліни вільного вибору студента</b>																																				
13	Методика викладання спортивних і рухових ігор	3	90	30	8	22			60	90	30	8	22			60										90								2	Кафедра педагогіки і психології	
14	Біологія людини	3	90	30	12	18			60							60										90	30	12	18		60			2	Кафедра соціально-економічних і природничих дисциплін	
15	Методика оздоровчої фізичної культури	3	90	30	12	18			60	90	30	12	18			60										90								2	Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту	
16	Фізична рекреація	3	90	30	12	18			60							60										90	30	12	18		60		4	3	Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту	
Разом за розділом (п. 7):			9	270	90	32	58		180	180	60	20	40			120										90	30	12	18		60		4	2	Кафедра педагогіки і психології	
<b>Загальна кількість</b>			<b>60</b>	<b>1800</b>	<b>584</b>	<b>232</b>	<b>48</b>	<b>76</b>	<b>840</b>	<b>960</b>	<b>300</b>	<b>96</b>	<b>174</b>	<b>36</b>	<b>600</b>						<b>4</b>	<b>4</b>				<b>960</b>	<b>236</b>	<b>114</b>	<b>78</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>614</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	
<b>Кількість екзаменів</b>																																				





"Затверджую"

Ректор

І.С. Цепенда

(підпис) (прізвище та ініціали)

20 року

М.П.



Міністерство освіти і науки України

ДВНЗ Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Кваліфікація бакалавр фізичного виховання

Строк навчання 3 роки 10 місяців

### РОБОЧИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН

Підготовки бакалавра з галузі знань 0102, Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини на основі повна загальна середня освіта

за напрямом 6.010201 Фізичне виховання (Коломия)

спеціальністю

спеціалізацією Туристична робота

Курс 3 Форма навчання денна

#### I. I графік навчального процесу

Курси	Вересень				Жовтень				Листопад				Грудень				Січень				Лютий				Березень				Квітень				Травень				Червень				Липень				Серпень						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51

#### ПОЗНАЧЕННЯ:

##### II. ЗВЕДЕНІ ДАНІ ПРО БЮДЖЕТ ЧАСУ, тижні

Курс
Разом

##### III. ПРАКТИКА

Назва практики	Семестр	Тижні
----------------	---------	-------

##### IV. ДЕРЖАВНА АТЕСТАЦІЯ

Назва навчальної дисципліни	Форма державної атестації (екзамен, дипломний проєкт (робота))	Семестр
-----------------------------	--	---------

V. План навчального процесу

№ з/п	НАЗВА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	Планова кількість ЕСТ	Кількість годин на навчальний рік													Кількість годин на тиждень за семестром	Кафедра													
			5 семестр						6 семестр						3 курс Семестр 5 6 Кількість годин у семестрі															
			Аудиторна			Самостійна робота			Аудиторна			Самостійна робота						Контрольні (індивідуальні) роботи (проекти та курсові)	Форми контролю (проекти та курсові)											
			Всього	Лекції	Практичні	Семінари	Лекції	Самостійна робота	Всього	Лекції	Практичні	Семінари	Лекції	Самостійна робота																
1	Базис українська мова	3	90	30	14	16		60	90	30	14	16					2	Кафедра філології												
2	Методика виконання та спортивно-мистецької роботи	3	90	20	14	16		60									2	Кафедра педагогіки і психології												
3	Біомеханіка	3	90	30	14	16		60	90	30	14	16			5		2	Кафедра соціально-експериментальної та спортивної фізики												
4	Біомеханіка	3	90	30	12	18		60	90	30	12	18		1	5		2	Кафедра теорії та методик фізичної культури і спорту												
5	Теорія і методика викладання спортивних і рекреаційних ігор	3	90	20	8	22		60	90	30	8	22		1	5		2	Кафедра педагогіки і психології												
6	Теорія і методика викладання футболу	3	90	20	8	22		60									2	Кафедра педагогіки і психології												
7	Теорія і методика фізичного виховання	6	180	66	24	42		114	90	30	12	18			5		2	Кафедра теорії та методик фізичної культури і спорту												
8	Спортивно-педагогічне удосконалення	6	180	66	16	50		114	90	30	8	22			5		2	Кафедра педагогіки і психології												
9	Організація і методика шкільної фізичної культури	3	90	30	16	14		60									2	Кафедра теорії та методик фізичної культури і спорту												
10	Навчальна програма	3	90					60									6	Кафедра педагогіки і психології												
11	Інформаційна мова (англ.)	3	90	30		30		60	90	30		30		1	5		2	Кафедра філології												
12	Управління у фізичній культурі	3	90	30	16	14		60	90	30	16	14			5		2	Кафедра теорії та методик фізичної культури і спорту												
13	Педагогіко-педагогічні аспекти туризму	3	90	30	16	14		60	90	30	16	14			5		2	Кафедра педагогіки і психології												
14	Сучасні тенденції фізичного виховання дітей дошкільного віку	3	90	30	16	14		60	90	30	16	14			5		2	Кафедра теорії та методик фізичної культури і спорту												
15	Теорія і методика турнею та спортивне організування	4	180	60	30	30		120									4	Кафедра теорії та методик фізичної культури і спорту												
16	Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку	4	180	60	30	30		120									4	Кафедра педагогіки і психології												
17	Виробничо-практична в ДСР	6	180					180									6	Кафедра педагогіки і психології												
18	Курсова робота 2	3	90					90	90						5			Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін												
Загальна кількість			60	1800	492	148	194		888	950	270	100	60	110	630	4	4	5	1	900	222	88	50	84	678	3	3	5	18	16
Кількість семестрів																														
Кількість заліків																														
Кількість курсових робіт/проектів																														
Кількість контрольних (індивідуальних) робіт																														

ПОГОДЖЕНО

Підписано: [Підпис]

Завучка Р.І.

Завучка кафедри [Підпис] Попова О.І.

Директор інституту [Підпис]

Плеска Ю.В.

"Затверджую"  
Ректор

І.С. Цепенда

(підпис) (прізвище та поїздку)

20 року

М.П.



Міністерство освіти і науки України

ДВНЗ "Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника"

Кваліфікація бакалавр фізичного виховання

Строк навчання 3 роки 10 місяців

### РОБОЧИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН

Підготовки бакалавра з галузі знань 0102, Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини на основі повної загальної середньої освіти

за напрямом 6.010201 Фізичне виховання (Коломия)

спеціальністю

спеціалізацією Туристична робота

Курс 4 Форма навчання денна

#### I. Графік навчального процесу

Курс	Вересень				Жовтень				Листопад				Грудень				Січень				Лютий				Березень				Квітень				Травень				Червень				Липень				Серпень						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51

#### ПОЗНАЧЕННЯ:

##### II. ЗВЕДЕНІ ДАНІ ПРО БЮДЖЕТ ЧАСУ, ТИЖНІ

Курс
Разом

##### III. ПРАКТИКА

Назва практики	Семестр	Тижні
----------------	---------	-------

##### IV. ДЕРЖАВНА АТЕСТАЦІЯ

Назва навчальної дисципліни	Форма державної атестації (екзамени, дипломний проєкт (робота))	Семестр
Атестація	екзамени	06



У. План навчального процесу

№ з/п	НАЗВА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	Кількість кредитів ЄCTS	Кількість годин на навчальний рік		7 семістр														8 семістр														Розмір аудиторних годин за тижнем за семестром		Кафедра	
					Кількість годин							Контрольні (індивідуальні) роботи (реферати та класичні)	Форми контролю (реферати та класичні)	Кількість годин							Контрольні (індивідуальні) роботи (реферати та класичні)	Форми контролю (реферати та класичні)														
					Аудиторні			Самостійна робота	Аудиторні					Самостійна робота	Аудиторні			Самостійна робота	Аудиторні	Підприємств			Експертів	Звітів	Курсові роботи / проекти / наукові статті / реферати	Аудиторні	Підприємств	Експертів	Звітів	Курсові роботи / проекти						
					у тому числі				у тому числі						у тому числі																					
					Лекції	Практичні	Семінари		Лабораторні	Лекції	Практичні				Семінари	Лабораторні	Лекції														Практичні	Семінари				Лабораторні
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42												
1	Спортивно-педагогічне утворення	5	120	56	8	48		94	120	40	4	56		80			7		30	36	4	12		24	1		8			3	1	Кафедра педагогіки і психології				
2	Теорія і методика фізичного виховання	4,5	125	50	20	30		85	90	30	12	18		60	1		7		45	20	8	12		25			8			2	2	Кафедра теорії та методик фізичної культури і спорту				
3	Фізична реабілітація	3	90	30	12		18	60						60					90	30	12		18	60	1		8			2	2	Кафедра фізичної реабілітації				
4	Спортивно-педагогічні і методичні засади	1,5	45	18	8		8	29	45	16	8	8		20			7													1	1	Кафедра теорії та методик фізичної культури і спорту				
5	Основи теорії і методики спортивного тренування	1,5	45	18	8		8	29	45	16	8	8		20			7													1	1	Кафедра теорії та методик фізичної культури і спорту				
6	Методика фізичної культури у оздоровчості	3	90	30	12	18		60	90	30	12	18		60	1		7													2	2	Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін				
7	Основи педагогіки майстерності вихователів ФСК	3	60	20	10		18	40	60	20	10	10		40			7													1	1	Кафедра педагогіки і психології				
8	Адміністративне фінансування і організаційний етап	3	90	30	12		18	60						60			7			90	30	12	18		60	1					2	2	Кафедра теорії та методик фізичної культури і спорту			
9	Курсові роботи (теорія і методика фізичного виховання)	1,5	45				45							45					45											8		Кафедра теорії та методик фізичної культури і спорту				
10	Анatomія	3	90				90							90					90													Кафедра теорії та методик фізичної культури і спорту				
11	Олімпійський і професійний спорт	3	90	30	12		18	60	90	30	12	18		60	1		7													2	2	Кафедра теорії та методик фізичної культури і спорту				
12	Спортивна медицина	3	90	30	12	18		60	90	30	12	18		60	1		7														2	2	Кафедра фізичної реабілітації			
13	Теорія і методика викладання в латвійській мові	3	90	30	8	22		60	90	30	8	22		60	1		7														2	2	Кафедра педагогіки і психології			
14	Активний туризм для інвалідів	3	90	30	12	18		60	90	30	12	18		60	1		7														2	2	Кафедра теорії та методик фізичної культури і спорту			
15	Основи педагогіки освіти фізичного виховання дітей дошкільного віку	3	90	30	12		18	60	90	30	12	18		60	1		7														2	2	Кафедра педагогіки і психології			
16	Інклюзивний туризм	3	90	30	12		18	60						60					90	30	12	18		60	1			8			2	2	Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін			
17	Теорія і методика планування дітей дошкільного віку	3	90	30	12		18	60						60					90	30	12	18		60	1			8			2	2	Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін			
18	Методика спортивно-наскової роботи в ДФК	3	90	32	12		20	58	30	12	4	8		18					60	20	8	12		40	1			8	1	2	2	Кафедра теорії та методик фізичної культури і спорту				
19	Ресурси спортивного туризму України	3	90	30	12		18	60						60					90	30	12	18		60	1						2	2	Кафедра теорії та методик фізичної культури і спорту			
20	Виробництво педагогічних проектів в ЗОД	9	270				270							270					270					270								Кафедра педагогіки і психології				
21	Психологія	2	60	20	8		12	40						60	20	8	12		40					40				8			2	2	Кафедра соціально-економічних і психологічних дисциплін			
22	Принципи організації та керування діяльністю	3	90	30	12		18	60	90	30	12	18		60			7														2	2	Кафедра соціально-економічних і психологічних дисциплін			
		<b>Всього:</b>	60	1800	478	178	124	158	18	440	900	302	1100	112	80			578	6	5	7			908	176	68	12	78	18	724	5	4	1	1	20	13
		Загальна кількість																																		
		Кількість експертів																																		
		Кількість звітів																																		
		Кількість курсових робіт / проектів																																		
		Кількість інтегрованих (модульних) робіт																																		

ПОГОДЖЕНО.  
Начальник навчально-методичної  
відділу \_\_\_\_\_ Зупинка Р.І.

зупинка кафедри \_\_\_\_\_ Поклон О.І.

Директор інституту \_\_\_\_\_ Плескан Ю.В.

## 7. АНОТАЦІЇ НАВЧАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН

### ЦИКЛ ГУМАНІТАРНИХ ТА СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

*Навчальна дисципліна:* **Історія української культури**

Статус: Нормативна

Рік, семестр: 2 рік, 2 семестр

*Мета:* формування знань про специфіку історії української культури як важливої форми національного поступу, вияву історико-культурницького типу світогляду

*Завдання:* показати методологічну роль історії української культури у розумінні особливостей розвитку тієї чи іншої культурно-історичної епохи; ознайомити з історією української культури, з ідеями її поступу; сприяти формуванню у студентів здібностей до критичного мислення, самостійного аналізу складних явищ суспільно-історичного буття; здійснювати вільний світоглядний вибір і обґрунтувати його; співвідносити культурницькі ідеї з практикою суспільного буття; пов'язати загальноісторичні та проблеми історії культури із поступом сучасного суспільства; сформувати власне переконання у тому, що самореалізація особистості неможлива без прилучення до здобутків національної історико-культурної спадщини, складовою частиною якої є історія культури; працювати з історичними текстами, здійснювати їх інтерпретацію, пояснення й оцінку тих чи інших праць.

*Оцінювання:* поточне оцінювання, підсумковий контроль - екзамен

*Навчальна дисципліна:* **Іноземна мова – англійська (бакалавр)**

Статус: Нормативна

Рік, семестр: 1-2 роки, 1-4 семестри

*Мета:* формування в студентів комунікативної компетенції, базою для якої є комунікативні уміння, сформовані на основі мовних знань і навичок, що відповідають стандарту B2.

*Завдання:* оволодіння навичками аналітичного і пошукового читання літератури з елементами спеціалізації зі словником; збагачення базового загального лексикону та вивчення історичного лексикону; формування умінь розпізнавати та диференціювати складні граматичні явища і моделі за формальними ознаками; вміти вести дискусію на запропоновану тематику, передбачену програмою.

*Оцінювання:* поточне оцінювання, підсумковий контроль – залік, екзамен

**Навчальна дисципліна: Українська мова (за професійним спрямуванням)**

Статус: Нормативна

Рік, семестр: 2 і 3 роки, 3, 4, 5 семестри

*Мета:* Формування у майбутніх спеціалістів професійно зорієнтованих умінь і навичок досконалого володіння українською літературною мовою у фаховій сфері.

*Завдання:* забезпечення чіткого і правильного розуміння ролі державної мови у професійній діяльності, досконалого володіння нормами сучасної української літературної мови та дотримання вимог культури усного і писемного мовлення; вироблення навичок самоконтролю за дотриманням мовних норм у спілкуванні; розвиток творчого мислення

*Оцінювання:* поточне оцінювання, підсумковий контроль – екзамен

**Навчальна дисципліна: Філософія**

Статус: Нормативна

Рік, семестр: 3- рік навчання, 2 семестр

*Метою курсу є:* засвоєння специфіки філософського запитування сприяє формуванню високої світоглядно-методологічної культури, переконання в принциповій важливості для кожної людини вільного світоглядного самовизначення, спрямовує на самостійні роздуми над найважливішими проблемами індивідуального та суспільного буття.

*Завдання курсу:* передбачає формування вміння працювати з філософськими текстами, реконструювати зміст висловлених у них філософських ідей, здійснювати історико-філософську інтерпретацію, пояснення і оцінку філософських вчень, актуалізує потребу співвідносити світоглядні ідеї з практикою суспільного життя, спрямовує на самостійні роздуми, виховує переконання в тому, що самореалізація особистості неможлива без прилучення до здобутків культурної спадщини людства, складовою частиною якої є філософія.

*Оцінювання:* поточне оцінювання, підсумковий контроль – екзамен

**Навчальна дисципліна: Політологія**

Статус: Нормативна

Рік, семестр: 4 рік, 7 семестр

*Метою є:* оволодіння студентами сучасним знаннями історії становлення науки про політику, та розвитку політичних теорій та вчень. Практична частина курсу передбачає вивчення основ громадянського суспільства, вивчаються політичні системи суспільства, методи та форми створення політичних партій та громадських організацій. Окремо розглядаються етнонаціональні та міжнародні відносини.

*Завдання:* сформувати у студентів концептуальне знання політичної теорії; засвоєння історичних традицій світової та української політичної науки; вміння працювати з політологічною літературою; розуміння ролі й місця політичних інститутів, норм, ідей, вартостей у функціонуванні й

трансформації політичних систем.

*Ключові слова:* політична теорія, соціальні спільноти, політичні еліти, політична структура суспільства, демократія, виборчі системи, політична ідеологія, етнонаціональні відносини, міжнародні відносини, геополітика.

*Оцінювання:* поточне оцінювання, підсумковий контроль – екзамен

### **За вибором навчального закладу:**

#### *Навчальна дисципліна:* **Релігієзнавство**

Статус: вибіркова

Рік: III, семестр V

*Мета:* формування у студентів цілісного світоглядного уявлення про релігійні процеси в минулому та сучасний період у світі й Україні, їх роль у суспільному розвитку.

*Завдання:* ознайомлення студентів зі змістом теологічного і наукових підходів до вивчення релігії; з'ясування сутності релігії та тенденції розвитку релігійних процесів в умовах секуляризації, глобалізації, світоглядного релятивізму і практичного атеїзму; поглиблення знання з історії розвитку світових релігій, їх впливу на суспільно-політичні процеси, зокрема в Україні; формування релігієзнавчого мінімуму правових знань про конституційні принципи свободи совісті, законодавчі акти, які служать основою державно-церковних і міжконфесійних відносин, визначають принципи функціонування церков і релігійних організацій.

*Оцінювання:* поточне оцінювання, підсумковий контроль – екзамен

#### *Навчальна дисципліна:* **Соціологія**

Статус: Вибіркова

Рік, семестр: 3 рік, 5 семестр

Курс « Соціологія» є одним з вибірових курсів у підготовці майбутнього вчителя історії.

*Метою курсу є :* формування знань з загально-соціологічної теорії, розкриття змісту основних соціологічних теорій та концепцій, кожна з яких дає свій специфічний аналіз особливостей функціонування та розвитку суспільства та по своєму виявляє найактуальніші суспільні проблеми, одночасно закладаючи основи світогляду та громадянської зрілості.

*Завдання курсу:* при вивченні курсу загально-практичного та загальнотеоретичного значення зосереджується увага на процесі засвоєння студентами методологічного аспекту соціології як науки: сукупність методів, принципів, прийомів і процедур пізнання навколишньої соціальної дійсності. Наука соціологія володіє розвинутим інструментарієм аналізу суспільного життя, її методи постійно розвиваються й оновлюються.

*Оцінювання:* поточне оцінювання, підсумковий контроль – залік

#### *Навчальна дисципліна:* **Економіка**

Статус: Вибіркова

Рік, семестр: 3 рік, 5, 6 семестр

Курс « Економіка» є одним з вибірових курсів у підготовці майбутнього вчителя історії.

Метою курсу є: формування системи знань про економічні відносини у суспільстві, проблеми ефективного використання обмежених ресурсів, функціонування основних складових економічної системи, розвиток у студентів економічного мислення, а також підготовка до подальшого вивчення основ інших економічних дисциплін та можливого використання економічних знань у майбутній професійній діяльності.

Завданням курсу є: оволодіння студентами методологією пізнання економічних явищ і процесів, вивчення законів, закономірностей, рушійних сил розвитку суспільного виробництва для найбільш повного задоволення їхніх матеріальних і соціально-економічних потреб. Формування вмінь: аналізувати конкретні економічні проблеми; давати оцінку економічним ситуаціям; пояснювати причини найважливіших економічних явищ.

*Оцінювання:* поточне оцінювання, підсумковий контроль - залік

### **За вибором студента**

*Навчальна дисципліна:* **Етика та методика її викладання**

Статус: вибіркова

Рік, семестр: 2 рік, 1 семестр

Навчальна дисципліна «Етика та методика її викладання» передбачає вивчення сутності, структури, історичних особливостей етики як філософської теорії моралі та методичних особливостей її викладання.

*Метою є:* забезпечити оволодіння студентами основами етичного знання, усвідомлення структури моральної свідомості та моральних цінностей людського життя; засвоєння основ моральної культури спілкування та розгляд проблем прикладної етики;

*Завдання:* формування практичних навиків організації і проведення уроків етики; навчання творчому підходу до своєї майбутньої професії.

*Оцінювання:* поточне оцінювання, підсумковий контроль - залік

*Навчальна дисципліна:* **Естетика та методика її викладання**

Статус: вибіркова

Рік, семестр: 2 рік, 2 семестр

Навчальна дисципліна «Естетика та методика її викладання» передбачає вивчення сутності, структури, історичних особливостей естетики як філософії прекрасного та методичних особливостей її викладання.

*Мета:* забезпечити оволодіння студентами основами естетичного знання, усвідомлення структури естетичної свідомості та основних категорій й понять естетики; розгляд сутності мистецтва, особливостей його видової структури та історичних закономірностей розвитку; засвоєння



особливостей естетичної культури та виховання;

*Завдання:* формування практичних навиків організації і проведення уроків естетики; навчання творчому підходу до своєї майбутньої професії.

*Оцінювання:* поточне оцінювання, підсумковий контроль - залік

### *Навчальна дисципліна: Логіка*

Статус: вибіркова

Рік, семестр: 3-й рік навчання, 1-й семестр; 1-й р. н., 2-й семестр

*Анотація.* Як навчальна дисципліна логіка надає теоретичний і методичний матеріал, необхідний для формування усвідомленого рівня оперування правилами і прийомами логічного мислення, дає знання про логічні характеристики основних форм мислення – поняття, судження й умовиводу, правил та операцій над ними, розкриває сутність і значення основних законів (принципів) мислення, знайомить з основними прийомами аргументації.

*Мета:* сформувати ефективно оволодіння найбільш поширеними в практиці схемами і прийомами міркувань, активне використання в процесі мислення та спілкування їх основних методів – дедукції, індукції та аналогії, розвиває вміння розпізнавати та виявляти логічні помилки як у власних міркуваннях, так і у міркуваннях інших людей, сприяє вдосконаленню логічної культури,

*Завдання:* формування сучасного стилю мислення, що поєднує в собі точність і образність думки, виховання дисципліни думки; формування практичних навиків організації і проведення уроків етики; навчання творчому підходу до своєї майбутньої професії

*Оцінювання:* поточне оцінювання, підсумковий контроль - залік

### *Навчальна дисципліна: Основи екології*

Статус: Вибіркова

Рік, семестр: 1 рік, 2 семестр

*Анотація.* Дисципліна орієнтована на глибоке та ґрунтовне засвоєння основних теоретичних положень загальної екології, основних аспектів прикладної екології з охорони навколишнього природного середовища, раціонального використання природних ресурсів та забезпечення екологічної безпеки, ознайомлення із загальними принципами екологізації виробництва.

*Мета:* вивчити основ екології у вищій школі при підготовці фахівців неекологічних спеціальностей, вивчення фундаментальних закономірностей у природі стосовно взаємозв'язків живих організмів з навколишнім природним середовищем та формування екологічного світогляду.

*Завдання:* забезпечити високий рівень підготовки фахівців у вищих навчальних закладах повинен забезпечувати володіння не тільки екологічними знаннями, але й високий рівень знання тих процесів, які

підлягатимуть екологізації. Формування знань та вмінь: формування екологічної свідомості та навичок застосування екологічних норм й системного уявлення про оцінку впливів на навколишнє середовище.

*Оцінювання:* поточне оцінювання, підсумковий контроль- залік

## **ЦИКЛ ПРИРОДНИЧО-НАУКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

### **Нормативні дисципліни**

*Навчальна дисципліна:* **Анатомія людини з спортивною морфологією**

*Статус:* Нормативна

*Рік, семестр:* 1 рік, 1 та 2 семестри

*Мета:* озброїти студентів знаннями будови людського організму з урахуванням його історичного розвитку, взаємодії з зовнішнім середовищем, вікових та індивідуальних особливостей розвитку і тих змін, що відбуваються в ньому в процесі активної рухової діяльності

*Завдання:*

- поглибити біологічну і методичну підготовку майбутніх фахівців;
- підготувати студентів до науково-обґрунтованого проведення занять з фізичної культури з урахуванням морфологічних особливостей будови тіла;
- сформувати у студентів практичні навички визначення і оцінки будови тіла і фізичного розвитку дитини за морфологічними ознаками;
- підготувати студентів до вивчення інших дисциплін біологічного циклу та професійного спрямування.

*Тривалість:* 144 год

*Оцінювання:* поточне оцінювання, тстовий контроль, підсумковий контроль – I семестр – екзамен; II семестр - екзамен

*Оцінювання:* поточне оцінювання, підсумковий контроль : екзамен

*Навчальна дисципліна:* **Біохімія**

*Статус:* Нормативна

*Рік, семестр:* 2 рік 2 семестр; 3 рік 1 семестр

*Анотація.* Хімія вуглеводів, жирів та білків. Вітаміни. Гормони. Обмін речовин. Біологічне окислення. Обмін вуглеводів, жирів та білків. Основи біохімії м'язового скорочення та його енергетичне забезпечення. Методи біохімічних обстежень організму людини.

*Оцінювання:* поточне оцінювання, підсумковий контроль - екзамен

*Навчальна дисципліна:* **Фізіологія людини**

*Статус:* Нормативна

*Рік, семестр:* 2 рік, 3-4 семестр

*Мета:* вивчити функцію різних органів та систем в цілому з метою використання отриманих знань у вивченні наступних медико-біологічних дисциплін, організації здорового способу життя та в практичній діяльності.

*Оцінювання:* поточне оцінювання, контрольна робота, тестовий

контроль, підсумковий контроль - *екзамен*

*Навчальна дисципліна:* **Основи екології та гігієни ФВ і спорту**

*Статус:* Нормативна

*Рік, семестр:* 1 рік, 2 семестр; 2 рік 1 семестр

*Мета:* дати студентам сучасні знання гігієнічних вимог до організації занять фізичною культурою, закономірностей, які лежать в основі збереження і зміцнення здоров'я школярів, підтримання їх високої працездатності та сформуванню практичних навичок для майбутньої професійної діяльності.

*Оцінювання:* поточне оцінювання, контрольна робота, тестовий контроль, підсумковий контроль - *екзамен*

*Навчальна дисципліна:* **Комп'ютерна техніка та методи математичної статистики у ФВС**

*Статус:* Нормативна

*Рік, семестр:* 2 рік, 4 семестр

*Анотація.* Комп'ютерна техніка та ефективність її використання навчальному процесі. Принципи розробки пакетів прикладних педагогічних програм. Математичне моделювання навчального процесу. Візуальні мови програмування, їх можливості та тенденції розвитку. Види презентацій матеріалів з використанням прикладних програм.

*Оцінювання:* поточне оцінювання, підсумковий контроль : залік

**Вибіркові дисципліни**

*Навчальна дисципліна:* **Вікова анатомія**

*Статус:* Нормативна

*Рік, семестр:* 1 рік, 2 семестр

*Анотація.* Курс «Вікова анатомія» введений у програму підготовки фахівців, щоби сформуванню у студентів такий підхід до педагогічного процесу, який би сприяв збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню здорового способу життя учнів у процесі їх навчання в школі.

Навчальна дисципліна «Вікова анатомія» знайомить майбутніх педагогів з особливостями життєдіяльності дитини на всіх етапах її розвитку, починаючи від народження і до періоду статевого дозрівання. Знання вікових можливостей дитини дозволяє педагогу вибрати адекватні до віку дитини форми і методи навчально-виховної діяльності без ушкодження для її здоров'я.

У курсі розглядаються закономірності росту і розвитку дитячого організму, вікові та морфологічні особливості діяльності різних органів і систем організму в різні періоди життя.

*Оцінювання:* поточне оцінювання, підсумковий контроль - *залік*

*Навчальна дисципліна:* **Вікова фізіологія**

*Статус:* Нормативна

*Рік, семестр:* 2 рік, 4 семестр

*Мета:* ознайомлення майбутнього педагога з віковими особливостями розвиваючого дитячого організму, і, насамперед, з віковими закономірностями формування та розвитку нервової системи та вищої нервової діяльності дитини, що є необхідним для розуміння окремих розділів педагогіки, загальної та вікової психології, практики навчально-виховного процесу, фізичного та трудового виховання учнів. Отримані знання про розвиток дитячого організму, його взаємовідношення з навколишнім середовищем, а також положень шкільної гігієни, необхідне вчителю при розробленні та проведенні заходів з особистої гігієни.

*Оцінювання:* поточне оцінювання, підсумковий контроль - залік

## **ЦИКЛ ПРОФЕСІЙНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

### **Нормативні дисципліни**

*Навчальна дисципліна:* **Вступ до спеціальності**

*Статус:* Нормативна

*Рік, семестр:* 1 рік, 1 семестр

*Анотація.* Фізична культура і спорт як явище і сфера діяльності фахівця. Кваліфікаційні характеристики фахівців. Характеристика діяльності викладача фізичного виховання, тренера-викладача, організатора масової фізичної культури. Інститут фізичної культури: навчальна, науково-дослідна, спортивна і виховна робота. Самостійна робота студентів у навчальний та позаурочний час.

*Оцінювання:* поточне оцінювання, підсумковий контроль - залік

*Навчальна дисципліна:* **Характеристика сфери фізичного виховання**

*Статус:* Нормативна

*Рік, семестр:* 1 рік, 1 семестр

*Метою* курсу є: створити поглиблене уявлення у студентів про закономірності функціонування сфери фізичного виховання, організацію фізичного виховання в різних ланках фізкультурного руху, знайомство з характерними особливостями професійної діяльності спеціалістів з фізичного виховання. Розкривається основний зміст діяльності фахівця з фізичного виховання, його спрямованість і специфічні особливості. Студенти озброюються вміннями аналізувати і прогнозувати розвиток сфери фізичного виховання, знайомляться з теоріями та методологічними основами управління.

*Оцінювання:* поточне оцінювання, підсумковий контроль - залік

*Навчальна дисципліна:* **Метрологічний контроль у фізичному вихованні**

*Статус:* Нормативна

*Рік, семестр:* 3 рік, 1 семестр

*Анотація.* Вивчення дисципліни сприяє розширенню світогляду майбутніх спортивних педагогів, підвищенню теоретичного рівня підготовки, формуванню практичних навиків метрологічного контролю у спорті і фізичному вихованні.

Концепція навчальної дисципліни «Метрологічний контроль у фізичному вихованні» полягає у вивченні студентами: основ сучасної теорії метрологічного контролю у фізичному вихованні та спорті; математико-статистичних методів обробки та аналізу результатів контролю і врахування їх при плануванні навчально-тренувального процесу; технології і методичних прийомів реєстрації, обробки та аналізу показників фізичного стану школярів та спортсменів, усіх сторін спортивної підготовки, тренувальних навантажень; метрологічних аспектів прогнозування та

моделювання у фізичному вихованні та спорті.

*Оцінювання:* поточне оцінювання, підсумковий контроль - *залік*

**Навчальна дисципліна: Гімнастика та методика її викладання**

*Статус:* Нормативна

*Рік, семестр:* 1 рік, 1,2 семестр

Основними завданнями вивчення дисципліни «Гімнастика та методика її викладання» є: оволодіння технічним матеріалом курсу; методики навчання вправ шкільної програми; виконання нормативів, та вимог з практичного розділу програми; знати методику проведення різних форм занять гімнастикою.

Формування *знань*: засоби, види гімнастики; термінологію стройових, загальнорозвиваючих вправ, вправ на приладах та їх методичні особливості; техніку безпеки, причини травм і заходи їх попередження на заняттях з гімнастики.

Формування *вмінь*: подавати команди для виконання стройових вправ, які вивчаються на курсі; надавати допомогу та страхувати під час виконання вправ на приладах; підібрати ЗРВ без предметів (для підготовчої частини занять); виконати нормативні вимоги програми I курсу.

*Оцінювання:* поточне оцінювання, підсумковий контроль - *залік*

**Навчальна дисципліна: Легка атлетика та методика її викладання**

*Статус:* Вибіркова

*Рік, семестр:* 2 рік, 4 семестр

*Анотація.* Значення та місце легкої атлетики у системі фізичного виховання. Основи техніки спортивної ходьби, бігу, стрибків та метань. Методика навчання видів легкої атлетики. Організація та проведення змагань з легкої атлетики.

*Оцінювання:* поточне оцінювання, підсумковий контроль - *залік*

**Навчальна дисципліна: Психологія**

*Статус:* Нормативна

*Рік, семестр:* 1,2 рік, 2,3 семестр

*Анотація.* Вивчення психології особистості людини як цілісної структури, що складається з соціально обумовлених /направленість/ та біологічно обумовлених /темперамент, задатки, інстинкти, найпростіші потреби/ сторін особистості; сторін, обумовлених життєвим досвідом та вихованням /звички, знання, вміння та навички/, індивідуальних особливостей психічних функцій /їх якісна своєрідність та рівень розвитку/. Принципи та зміст психології спортивної діяльності, закономірності їх практичного використання при підготовці спортсменів різної кваліфікації. Поєднання фундаментальної та прикладної психології відповідно до специфіки галузі. Практичне використання знань з психології у процесі фізичного виховання та спортивного тренування. Методи

вивчення та корекції психічних сторін особистості спортсмена.

*Оцінювання:* поточне оцінювання, підсумковий контроль - *екзамен*

*Навчальна дисципліна:* **Педагогіка**

*Статус:* Нормативна

*Рік, семестр:* 1,2 рік, 2,3 семестр

*Анотація.* Історія розвитку питань виховання та навчання у різні історичні періоди. Особливості розвитку дітей у різні вікові періоди. Корекція відхилень в розвитку дитини. Поняття про дидактику. Психологічні аспекти навчання. Принципи навчання. Методи навчання. Психологічні механізми виховання. Методи виховання. Етапи морального розвитку особистості. Етико-виховний потенціал релігії. Відхилення у поведінці та навчанні школярів. Шкільні неврози. Асоціальна поведінка та соціальна дезадаптованість. Виховання у сім'ї. Особистість батьків та помилки у вихованні.

*Оцінювання:* поточне оцінювання, підсумковий контроль - *екзамен*

*Навчальна дисципліна:* **Туризм**

*Статус:* Вибіркова

*Рік, семестр:* 2 рік, 4 семестр

*Анотація.* Вступ до предмету. Туризм як засіб фізичного виховання. Види туризму. Підготовка туристського спорядження та особливості харчування в умовах походу. Організація проведення масових туристичних заходів. Заходи безпеки під час походу.

*Оцінювання:* поточне оцінювання, підсумковий контроль - *залік*

*Навчальна дисципліна:* **Теорія і методика фізичного виховання**

*Статус:* Нормативна

*Рік, семестр:* 2-3 рік, 4-5 семестр

*Анотація.* Навчальна дисципліна формує у студента загальні фахові компетенції організації, використання форм, системи засобів, методів та методичних прийомів фізичного виховання школярів.

*Оцінювання:* поточне оцінювання, підсумковий контроль - *залік, екзамен*

*Навчальна дисципліна:* **Професійна діяльність у сфері фізичного виховання**

*Статус:* Нормативна

*Рік, семестр:* 4 рік, 8 семестр

*Анотація.* Навчальний курс «Професійна діяльність у сфері фізичного виховання» передбачає вивчення фахових спеціальностей, спеціалізації і посади фахівців у сфері фізичної культури і спорту; освітньо-кваліфікаційні рівні та структуру підготовки фахівців; завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку; форми роботи з фізичного виховання у ДНЗ; передумови і перспективи реформування національної системи

фізичного виховання школярів; спеціальні особливості роботи викладача фізичної культури у ВНЗ; керівника фізичної підготовки у ЗСУ та тренера-викладача.

*Оцінювання:* поточне оцінювання, підсумковий контроль - залік

**Навчальна дисципліна: Спортивні ігри та методика їх викладання**

*Статус:* Нормативна

*Рік, семестр:* 1 рік, 1-2 семестр «Баскетбол»; 2 рік, 3,4 семестр «Волейбол»

*Анотація.* Навчальний курс «Спортивні ігри та методика їх викладання» (Розділ «Баскетбол») Вивчення історії виникнення і розвитку баскетболу, його ролі та місця у системі фізичного виховання і спорту; ознайомлення з правилами техніки безпеки на уроках фізичної культури з використанням навчального матеріалу баскетболу; вивчення теорії та методики навчання баскетболу у процесі оволодіння технікою і тактикою баскетболу; ознайомлення з можливостями використання освітніх, виховних та оздоровчих можливостей гри у різних ланках системи фізичного виховання і спорту; оволодіння навиками оперативного планування навчально-виховного процесу; вивчення правил змагань з баскетболу, оволодіння методикою суддівства; організація та проведення змагань; виховання особистісних і професійних якостей.

*Оцінювання:* поточне оцінювання, підсумковий контроль - залік

**Навчальна дисципліна: Біомеханіка**

*Статус:* Нормативна

*Рік, семестр:* 4 рік, 1 та 2 семестри

*Анотація.* Курс «Біомеханіка» спрямований на підготовку майбутніх вчителів фізичної культури до ефективного використання закономірностей і методів біомеханіки у своїй професійній діяльності. Озброєння студентів системно-структурним підходом вивчення рухів людини та теорією структурності дозволить їм всебічно оцінювати та бачити рухові дії, як багатоструктурні системи, виділяти в рухах та правильно пояснювати учням головні та другорядні елементи. Навчить студентів розуміти просторові рухи біологічних макро- та мікрооб'єктів, зрозуміти загальні закономірності будови рухових систем.

*Оцінювання:* поточне оцінювання, підсумковий контроль - залік та екзамен

**Навчальна дисципліна: Олімпійський та професійний спорт**

*Статус:* Варіативна

*Рік, семестр:* 1 рік, 1 семестр

*Мета* викладання дисципліни – полягає у наданні майбутнім фахівцям необхідних знань про олімпійський та професійний спорт. Як будь яка сфера людської діяльності, у відповідності до сьогодення та на цій основі теоретичне обґрунтування та визначення професійної специфіки діяльності



учителя фізичної культури, здатного здійснювати педагогічний вплив на здоров'я школяра на рівні цілеспрямованого управління процесом фізичного виховання.

*Оцінювання:* поточне оцінювання, підсумковий контроль - залік

**Навчальна дисципліна: Плавання та методика його викладання**

*Статус:* Вибіркова

*Рік, семестр:* 4 рік, 8 семестр

*Анотація:* Значення та місце плавання у системі фізичного виховання. Основи техніки спортивних видів плавання /вільний стиль, на спині, брас, батерфляй/. Методика навчання видів спортивного плавання. Прикладне плавання: перша допомога потопаючому. Способи прикладного плавання. Організація та проведення змагань з плавання.

*Оцінювання:* поточне оцінювання, підсумковий контроль - залік

**Навчальна дисципліна: Футбол, міні-футбол та методика його викладання**

*Статус:* Нормативна

*Рік, семестр:* 3 рік, 1 семестр

*Анотація:* Навчальний курс «Футбол, міні-футбол та методика його викладання» передбачає вивчення теорії і методики футболу та міні-футболу, використання їх оздоровчих, освітніх, виховних можливостей у різних ланках системи фізичного виховання та спорту; оволодіння технікою і тактикою футболу та міні-футболу; оволодіння основами планування навчально-виховного процесу для різного контингенту людей; формування знань, умінь, навичок організаційно-керівної та управлінської діяльності; становлення та розвиток теоретико-практичних умінь підготовки і проведення уроку фізичної культури та його фрагментів на матеріалі футболу; засвоєння правил гри у футбол та міні-футбол, формування навичок підготовки та проведення змагань, оволодіння методикою їх суддівства.

*Оцінювання:* поточне оцінювання, підсумковий контроль: залік.

**Навчальна дисципліна: Педагогічна майстерність**

*Статус:* Нормативна

*Рік, семестр:* 4 рік, 7 семестр

*Анотація:* Навчальний курс «Основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури» передбачає вивчення суспільної значущості педагогічної професії, специфіку діяльності, відчуття себе суб'єктом цієї діяльності; систему знань і уявлень про закони навчання; розвиток особистості дитини, і відповідно технологію та прийоми, які забезпечують такий розвиток; свої індивідуальні особливості: спрямованість, здібності та психофізичні дані; опанувати механізми використання особистісного потенціалу для розв'язання педагогічних завдань навчання і виховання.

*Оцінювання:* поточне оцінювання, підсумковий контроль - залік.

*Навчальна дисципліна:* **Методи досліджень у фізичному вихованні**

*Статус:* Нормативна

*Рік, семестр:* 3 рік, 5 семестр

*Анотація:* Навчальний курс озброює студентів елементами методики наукових досліджень, готує до навчання в магістратурі, виховує потребу творчої діяльності майбутнього фахівця, розвиває конструктивні здібностей студентів, самостійність та ініціативність у висунені і розв'язанні проблем фізичного виховання школярів і молоді, формуються знання про логіку наукових досліджень, їх методи й уміння використовувати їх у професійній діяльності.

*Оцінювання:* поточне оцінювання, підсумковий контроль - *залік*

*Навчальна дисципліна:* **Психологія здоров'я**

*Статус:* Нормативна

*Рік, семестр:* 3 рік, 6 семестр

*Анотація.* Навчальна дисципліна «Психологія здоров'я та здорового способу життя» є обов'язковою згідно освітньо-професійної програми підготовки бакалавра напряму 6.010203 Здоров'я людини. Вивчається на третьому курсі.

Метою викладання навчальної дисципліни «Психологія здоров'я та здорового способу життя» є вивчення шляхів і методів формування, збереження, зміцнення та відновлення психічного здоров'я людини.

*Оцінювання:* поточне оцінювання, підсумковий контроль - *залік*

*Навчальна дисципліна:* **Професійна майстерність**

*Статус:* Нормативна

*Рік, семестр:* 4 рік, 8 семестр

*Анотація.* Навчальний курс «Професійна майстерність» передбачає вивчення сутності педагогічної діяльності вчителя фізичної культури та її суспільну значущість; педагогічну майстерність вчителя фізичної культури; організацію педагогічної взаємодії у навчанні; професійне становлення молодого вчителя.

*Оцінювання:* поточне оцінювання, підсумковий контроль - *екзамен*

*Навчальна дисципліна:* **Рекреаційні ігри**

*Статус:* Нормативна

*Рік, семестр:* 1 рік, 2 семестр

*Анотація.* Навчальний курс «Рекреаційні ігри» передбачає вивчення історії виникнення, походження, розвитку рухливих ігор, їх ролі і місця в системі фізичного виховання та спорту; вивчення теорії і методики рекреаційних ігор, використання їх виховних, освітніх, оздоровчих й гігієнічних можливостей; формування знань, умінь та навичок організаційно-керівної й управлінської діяльності у навчально-виховному процесі, що реалізується на ігровому матеріалі; становлення і розвиток

теоретико-практичних умінь підготовки та проведення рекреаційних ігор; оволодіння методикою організації і проведення різних форм занять рухливими іграми, вивчення їх змісту і правил; оволодіння методикою їх суддівства.

*Оцінювання:* поточне оцінювання, підсумковий контроль - залік

**Навчальна дисципліна: Адаптивне фізичне виховання**

*Статус:* Нормативна

*Рік, семестр:* 1 рік, 2 семестр

*Анотація.* Тільки в останні десятиріччя в нашій країні суспільство помітило великий соціальний пласт інвалідів і осіб, які мають виражені порушення у стані здоров'я. В галузі фізичної культури в останні роки державними і суспільними організаціями докладаються значні зусилля для залучення інвалідів до систематичних занять фізичними вправами, як ефективного універсального засобу фізичної, психічної та соціальної адаптації.

У процесі вивчення навчальної дисципліни АФВ студенти знайомляться з особливостями змісту фізичного виховання дітей-інвалідів, який визначається необхідністю формування життєво необхідних умінь та навичок; важливістю розвитку основних фізичних якостей та підвищення функціональних можливостей органів і систем організму людини; необхідністю становлення, збереження і використання тілесно-рухових якостей інваліда, що залишилися в наявності. Підбір засобів в адаптивному фізичному вихованні обумовлений також важливістю формування у інвалідів свідомого ставлення до власних можливостей, твердої впевненості в них, готовності до сміливих і рішучих дій, подоланню необхідних для повноцінного функціонування суб'єкта фізичних навантажень та потреби в систематичних заняттях і організації здорового способу життя.

*Оцінювання:* поточне оцінювання, підсумковий контроль - залік

**Навчальна дисципліна: Безпека життєдіяльності**

*Статус:* Нормативна

*Рік, семестр:* 1 рік, 1 семестр

*Мета* вивчення дисципліни полягає у набутті студентом компетенцій, знань, умінь і навичок для здійснення професійної діяльності за спеціальністю з урахуванням ризику виникнення техногенних аварій й природних небезпек, які можуть спричинити надзвичайні ситуації та привести до несприятливих наслідків на об'єктах господарювання, а також формування у студентів відповідальності за особисту та колективну безпеку.

*Оцінювання:* поточне оцінювання, підсумковий контроль - залік

*Навчальна дисципліна:* **Основи охорони праці**

*Статус:* Нормативна

*Рік, семестр:* 4 рік, 8 семестр

*Анотація.* Теоретичні основи безпеки життєдіяльності. Правові та нормативні основи безпеки праці. Медико-біологічна взаємодія людини з небезпечними і шкідливими факторами та їх нормування. Безпека праці в шкільних кабінетах. Вимоги БЖД при організації та проведенні позакласних та позашкільних заходів.

*Оцінювання:* поточне оцінювання, підсумковий контроль - залік

### **Вибіркові дисципліни**

*Навчальна дисципліна:* **Методика фізичного виховання в спеціальних медичних групах**

*Статус:* Вибіркова

*Рік, семестр:* 3 рік, 5 семестр

*Анотація.* Формування знань про значення фізичних вправ у відновленні здоров'я школярів, критерії розподілу школярів на медичні групи, про особливості організації процесу фізичного виховання школярів СМГ, мету і завдання фізичного виховання учнів, віднесених до СМГ; характеристику засобів фізичного виховання дітей з відхиленнями у стані здоров'я; структуру занять в СМГ та їх зміст; особливості дозування фізичних навантажень в СМГ; особливості фізичного виховання школярів з порушеннями постави, сколіозами, плоскостопістю, а також з міопією, ендокринними захворюваннями, хворобами серцево-судинної, дихальної та травної систем та умінь визначати та оцінювати фізичний розвиток школярів; користуватись навчальною програмою для школярів СМГ.

*Оцінювання:* поточне оцінювання, підсумковий контроль - *екзамен.*

*Навчальна дисципліна:* **Практикум зі спортивних ігор**

*Статус:* Нормативна

*Рік, семестр:* 4 рік, 1,2 семестр

*Анотація.* Навчальний курс «Практикум зі спортивних ігор» передбачає вивчення ролі та місця спортивних ігор у системі фізичного виховання школярів, особливостей їх реалізації з різним контингентом дітей; вивчення планування, організації і змісту навчального матеріалу з баскетболу, волейболу, гандболу, футболу на уроках фізичної культури; становлення і розвиток теоретико-практичних умінь підготовки та проведення предметних ігрових, комплексних уроків, використання оздоровчих, освітніх, виховних можливостей ігор у навчально-виховному процесі школярів; формування знань, умінь, навичок організаційно-керівної й управлінської діяльності у навчально-виховному процесі, що реалізується на матеріалі спортивних ігор; удосконалення навичок

підготовки і проведення змагань з ігрових видів спорту, оволодіння методикою суддівства спортивних ігор.

*Оцінювання:* поточне оцінювання, підсумковий контроль - екзамен

*Навчальна дисципліна:* **Основи гімнастики**

*Статус:* Варіативна

*Рік, семестр:* 2,3 рік, 4,6 семестр

*Анотація.* Основними завданнями вивчення дисципліни «Основи гімнастики» є: оволодіти технічним матеріалом курсу; методикою навчання елементів шкільної програми; виконати нормативні вимоги з практичного розділу програми; оволодіти методикою проведення різних форм занять гімнастикою.

*Формування знань:* основи техніки гімнастичних вправ; послідовність аналізу техніки; класифікацію гімнастичних вправ; методи і методичні прийоми навчання гімнастичних вправ; структуру процесу навчання; причини помилок, що виникають при виконанні гімнастичних вправ і способи їх виправлення; методику визначення розвитку фізичних якостей; методику визначення обсягу та інтенсивності навантаження; зміст матеріалу з модуля «Гімнастика» в шкільній програмі з фізичного виховання.

*Формування вмінь:* складати комплекси ЗРВ з предметами, в парах і з опором; проводити підготовчу і заключну частину заняття; надавати допомогу та страхувати під час виконання вправ на приладах (в обсязі програми курсу); складати навчальну карточку з методики навчання гімнастичних вправ; провести фрагмент уроку з модуля «Гімнастика» програми ЗОШ; складати комплекси вправ спеціальної фізичної підготовки, виконати нормативні вимоги програми II курсу; підібрати підготовчі та підвідні вправи відповідно до завдань уроку з матеріалом гімнастика; скласти план-конспект заняття; провести фрагмент уроку з модуля «Гімнастика» програми ЗОШ; скласти робочу програму; скласти сценарій масового гімнастичного виступу, підібрати вправи з розвитку фізичних якостей методом колового тренування. Виконати нормативні вимоги програми III курсу.

*Оцінювання:* поточне оцінювання, підсумковий контроль - залік, екзамен

*Навчальна дисципліна:* **Основи легкої атлетики**

*Статус:* Вибіркова.

*Рік семестр:* 1-2 рік, 2-3 семестри

*Анотація.* Значення та місце легкої атлетики у системі фізичного виховання. Основи техніки спортивної ходьби, бігу, стрибків та метань. Методика навчання видів легкої атлетики. Організація та проведення змагань з легкої атлетики.

*Оцінювання:* підсумковий контроль - *екзамен*

**Навчальна дисципліна: Гандбол**

*Статус:* Варіативна

*Рік, семестр:* 2 рік, 1 семестр

*Анотація.* Вивчення історії виникнення і розвитку гандболу, його ролі та місця у системі фізичного виховання і спорту; ознайомлення з правилами техніки безпеки на уроках фізичної культури з використанням навчального матеріалу гандболу; вивчення теорії та методики навчання гандболу у процесі оволодіння технікою і тактикою гандболу; ознайомлення з можливостями використання освітніх, виховних та оздоровчих можливостей гри у різних ланках системи фізичного виховання і спорту; оволодіння навиками оперативного планування навчально-виховного процесу; вивчення правил змагань з гандболу, оволодіння методикою суддівства; формування знань та умінь для організації та проведення змагань; виховання особистісних і професійних якостей.

*Оцінювання:* поточне оцінювання, підсумковий контроль - *залік*

**Навчальна дисципліна: Теорія і методика викладання бадмінтону**

*Статус:* Варіативна

*Рік, семестр:* 1 рік, 2 семестр

*Анотація.* Курс «Теорія і методика викладання бадмінтону» пропонується студентам в числі дисциплін за вибором і передбачає вивчення теорії і методики гри у бадмінтон, оволодіння засобами, які входять в арсенал бадмінтону, а також професійними навичками і уміннями, які необхідні для педагогічної організаційної роботи з дітьми та дорослими.

Курс складає собою самостійну, логічно завершену систему навчання, куди входять лекційні, практичні заняття та самостійна робота студентів.

Навчальним курсом передбачається вирішення наступних завдань:

1. Оволодіти матеріалом курсу.
2. Виконати нормативні вимоги з практичного матеріалу.
3. Оволодіти методикою проведення занять з бадмінтону.

*Оцінювання:* поточне оцінювання, підсумковий контроль - *залік*

**Навчальна дисципліна: Музритміка**

*Статус:* Варіативна

*Рік, семестр:* 1 рік, 1 семестр

*Анотація.* Навчальна дисципліна «Музритміка» озброює студентів знаннями з питань побудови уроку ритміки для дітей різних вікових груп, формує практичні навички складання музичних вправ, етюдів, музично-танцювальних комбінацій та музичних ігор, які активізують творчі здібності дітей шкільного віку. Мета проведення практичних занять:

набуття навичок виконання ритмічних вправ різноманітної структури музичного твору; набуття навичок виконання ритмічних вправ на різноманітному музичному матеріалі; набуття навичок створення певних рухів, етюдів та ігор для активізації творчих здібностей дитини; набуття навичок створення етюдів та ігор на розвиток дитячої творчості.

*Оцінювання:* поточне оцінювання, підсумковий контроль - залік

**Навчальна дисципліна: Спортивні танці**

*Статус:* Нормативна

*Рік, семестр:* 1 рік, 1-2 семестр

*Анотація:* Засвоєння студентами знань про джерела та процес становлення сучасної хореографії. Ознайомлення з найкращими зразками сучасної хореографії, вивчення стилізованих народних та історико-побутових танців, що застосовуються при проведенні хореографічних занять з дітьми. Виховання музично-ритмічного відчуття, як основного виду відображення музики в русі, засвоєння практичного виконання основних танцювальних рухів європейської та латиноамериканської програм, вивчення танців для дитячого виконання. Формування творчого підходу до педагогічної діяльності, вміння застосовувати набуті знання з хореографії на практиці.

*Оцінювання:* поточне оцінювання, підсумковий контроль - залік

**Навчальна дисципліна: Оздоровчий танцювальний фітнес**

*Статус:* Нормативна

*Рік, семестр:* 4 рік, 8 семестр

*Анотація.* Оздоровчий танцювальний фітнес – самостійна навчальна дисципліна, яка включає лекційні, практичні, самостійні заняття. Ґрунтується на теорії фізичного виховання і, як й інші педагогічні дисципліни, обґрунтовує свої положення соціальними, психологічними і біологічними факторами з позиції структурного підходу в єдності з теоретичними, методичними, та практичними узагальненнями та висновками. Розглядаються питання, щодо теорії, історії і змісту музично-ритмічного виховання, а також його місця і значення в системі фізичного виховання. Методика викладання дисципліни, яка є частиною методики фізичного виховання, вирішує конкретні дидактичні завдання, що застосовуються на заняттях з фітнесу.

*Оцінювання:* поточне оцінювання, підсумковий контроль - залік

## **8. ФАХОВЕ СПРЯМУВАННЯ ТА КВАЛІФІКАЦІЙНІ ВИМОГИ**

### **Напрямок підготовки: 6.010201 Фізичне виховання\***

Типовими видами діяльності бакалавра фізичного виховання і спорту є педагогічна, фізкультурно-оздоровча, рекреаційна, спортивно-масова робота. Він здійснює свою діяльність у середніх та дошкільних закладах освіти, фізкультурних та спортивних організаціях.

Функціональними обов'язками бакалавра фізичного виховання і спорту є проведення індивідуальних та групових занять з фізичного виховання, спортивно-масової, рекреаційної та оздоровчої роботи, менеджменту фізичної культури.

Бакалавр фізичного виховання і спорту може обіймати такі посади у державних, громадських, приватних та інших установах:

- вчитель фізичного виховання у школі, училищі;
- тренер, тренер-викладач з обраного виду спорту в ДЮСШ, ШВСМ;
- інструктор фізичної культури в дошкільному закладі;
- методист з фізичної культури;
- інструктор (організатор) спортивно-масової роботи на виробництві, приватній фірмі чи за місцем проживання;
- фахівець з експлуатації спортивних споруд;
- працівник державних або громадських органів управління фізичною культурою;
- працівник спортивних клубів, спортивно-оздоровчих таборів відпочинку.

Термін навчання - 4 роки.

Бакалавр з фізичного виховання і спорту має можливість продовжувати навчання на наступних рівнях освіти.



## 9. ГЛОСАРІЙ ТЕРМІНІВ З НАВЧАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН

### А

**Абіоз** – знижена життєздатність органа або системи, ослаблення функції внаслідок вродженої слабкості. **Абсцес** – вогнищеве гнійне запалення, яке характеризується утворенням порожнини, заповненої гноєм.

**Абулія** – відсутність волі, патологічне безвілля, хвороблива відсутність або явне ослаблення волі.

**Авітаміноз** – різновид вітамінної недостатності, для якої характерна практично повна відсутність надходження вітамінів в організм.

**Автоматизація виробництва** – процес у розвитку машинного виробництва, при якому функції управління і контролю, що раніше виконувалися людиною, передаються приладам та автоматичним пристроям.

**Автоматизм** (у фізіології) – здатність органа або окремих клітин до ритмічної, періодичної діяльності без очевидного зв'язку із зовнішніми спонукальними причинами, напр., скорочення серця, петлі кишки, мерехтіння «війок» деяких епітеліальних клітин тощо. Формою Автоматизму, який виникає в результаті закріплення умовно-рефлекторних зв'язків, є стереотипні дії, що здійснюються пасивно (напр., рух нижніх кінцівок під час ходьби, бігу).

**Автореферат** – коротке, стисле викладення змісту наукового твору, виконаного самим автором.

**Автофілія** – самомилування.

**Агастрія** – вроджена відсутність шлунка.

**Агенезія** – вроджена відсутність органа або його частини.

**Агірія** – вроджена відсутність звивин кори великих півкуль головного мозку.

**Агітофазія** – швидке, квапливе, малозрозуміле мовлення, яке спостерігається в стані психічного збудження.

**Аглікеноз** – спадкове захворювання, пов'язане з відсутністю ферменту, що відповідає за синтез глікогену – уридин-дифосфата-глюкозо-глікогентрансферази (глікогенсинтетази).

**Агресивність** – хвороблива властивість особи, яка проявляється у заподіянні шкоди, болю, нападів на будь-кого.

**Аденоз** – одна із форм доброякісних дисплазій молочної залози. Мікроскопічно спостерігаються різко збільшені, правильно сформовані залозисті частки, внутрішньочасточкові протоки і альвеоли, вистелені кубічним епітелієм з темною цитоплазмою.

**Аденоїди** – патологічна гіпертрофія носоглоткового, глоткового мигдалика, який міститься на задньовіршній стінці носоглотки.

**Аденома** – доброякісна пухлина, яка розвивається із залозистого епітелію.

**Азотистий баланс** – різниця між кількістю азоту, що потрапляє в організм з їжею, і кількістю азоту, що виводиться із організму.

**Акінез** – відсутність активних рухів.

**Акліматизація** – пристосування організму до нових умов існування.

**Акродинія** – рідкісне захворювання нервової системи, яке проявляється своєрідними вегетативними і соматичними порушеннями, а також розладами психіки.

**Активоване вугілля** – одержують із викопаного або деревного вугілля шляхом видалення смолистих речовин і утворення розгалуженої сітки пор. Основна властивість А.в. – висока сорбція на здатність. У медицині застосовують при диспепсії, метеоризмі, харчових інтоксикаціях, отруєннях алкалоїдами і солями важких металів.

**Актин** – білок м'язових клітин; молекулярна маса близько 70 000; існує у двох формах: глобулярній і фібрилярній.

**Актиномікоз** – хронічне інфекційне неконтагіозне захворювання людини і тварини, яке спричиняється променистими грибками.

**Акупунктура** – (голкоуколювання), один із методів рефлекторної терапії, що полягає в дії на функції організму з лікувальною метою різних за силою, характером і тривалістю подразнень, що викликаються в певних точкових зонах, які розміщені в шкірі і прилеглих тканинах голови, обличчя, тулуба і кінцівок.

**Алергени** – речовини антигенної або гаптенової природи, що викликають алергію.

**Алергія** – підвищена чутливість організму до різних речовин, яка пов'язана із зміною його реактивності.

**Алкалоз** – порушення кислотно-лужної рівноваги, для якої характерне порушення співвідношення між аніонами кислот та катіонами лугів крові у бік збільшення катіонів. Розрізняють газовий (дихальний, респіраторний) А., який зумовлений надмірною елімінацією вуглекислот, і А. метаболічний (обмінний), який пов'язаний із втратою кислот або нагромадженням надлишку основ.

**Альвеолярне повітря** – повітря, що міститься в легеневих альвеолах.

**Анабіоз** – стан організму, при якому життєві процеси тимчасово припиняються або уповільнюються, що зникають усі видимі прояви життя.

**Ангіна горлова** – гостре запальне інфекційне захворювання з вираженими місцевими змінами в одному або у кількох мигдаликах лімфоглоткового кільця.

**Анемія** – зменшення кількості еритроцитів і зниження вмісту гемоглобіну в одиниці об'єму крові.

**Анорексія** – повна відсутність апетиту, втрата бажання їсти при об'єктивній потребі в їжі.

**Антибіотики** – речовини мікробного, тваринного чи рослинного походження, які вибірково пригнічують життєздатність мікроорганізмів.

**Антитіла** – білки глобулінової фракції сироватки крові, які утворюються в організмі людини або теплокровних тварин у відповідь на введення різноманітних антигенів (бактерій, вірусів, білкових токсинів тощо) та специфічно взаємодіють з антигенами, що викликали їхнє утворення.

**Анурез** (анурія) – припинення надходження сечі в сечовий міхур. Аорта – головна артерія великого кола кровообігу, яка починається від лівого шлуночка серця, розгалужуючись, постачає артеріальною кров'ю усі частини тіла.

**Апатія** – емоційна байдужість, стан притупленості емоцій.

**Апендицит** – запалення червоподібного відростка.

**Аритмія серця** – різноманітні зміни автоматизму, збудливості та провідності міокарда, які призводять до порушення нормальної координації скорочень між різними ділянками міокарда чи відділами серця, змін ритму та темпу серцевих скорочень.

**Артеріальний пульс** – періодичні поштовхоподібні коливання стінки артерії, що виникають внаслідок викиду крові із серця при його скороченні.

**Артеріальний тиск** – тиск, який спричиняється кров'ю в артеріальних судинах організму.

**Артралгія** – біль у суглобах

**Артрити** – захворювання суглобів запальної природи.

**Артрози** – дегенеративно-дистрофічні захворювання суглобів.

**Аскетизм** – обмеження і тамування чуттєвих потягів, бажань як засіб досягнення релігійної або етичної мети.

**Астенік** – людина, що має тип будови тіла, для якого характерні високий зріст, худорлявість, довга шия, поздовжньо витягнутий че- реп; вузьке, різко окреслене обличчя.

**Астма** – напад ядухи, що розвивається або у зв'язку з гострим звуженням просвіту бронхів, або як прояв гострої серцевої, пере- важно лівошлуночкової, недостатності – серцева астма.

**Атлетизм** – прояв високого фізичного розвитку та фізичної під- готовленості.

**Ахілія шлунка** – повна відсутність у шлунковому соку соляної кислоти та ферментів.

## **Б**

**Базальні ядра** – скупчення нервових клітин у глибині великих півкуль головного мозку, які беруть участь у корекції складного рухового акту і формуванні емоційно-афективних реакцій. До Б.я. належать: хвостате, сочевицеподібне і мигдалеподібне ядра, а також базальний комплекс ядер, які розміщені між передньою продірявленою речовиною і передньою частиною блідої кулі. Б.я. складаються з двох клітин: великих і малих.

**Базилярної артерії синдром** – різні поєднання порушень свідомості, центральних паралічів (парезів) кінцівок, провідникових розладів чутливості, симптомів псевдобульбарного паралічу та ураження черепних нервів, які зумовлені розладами кровообігу в базилярній артерії або в окремих її галузках.

**Базофобія** – нав'язлива боязнь ходьби.

**Безсоння** – різні за патогенезом і клінічною характеристикою розлади сну. Б. проявляється скороченням тривалості нічного сну, пізнім засинанням, раннім пробудженням, багаторазовим перериванням сну протягом ночі. Сон при Б. порушується якісно: стає більш поверхневим; скорочується тривалість глибокого сну, порушується співвідношення між стадіями сну, які супроводжуються сновидіннями. При порушенні сну спостерігаються: 1) відсутність імпульсів із лобних долей головного мозку, що призводить до безсоння; 2) виникнення розладів рефлексів, які забезпечують послідовність сну; 3) емоційне напруження, яке перешкоджає блокаді синхронізуючих таламічних імпульсів; 4) зміни м'язового тону; 5) розлади функції гіпоталамічного центру сну.

**Біоенергетика** – галузь біології, що досліджує механізми перетворення енергії в процесах життєдіяльності організмів. Б. охоплює проблеми термодинаміки біологічних систем, джерел енергії для процесів, що відбуваються в організмах, потоків енергії в біологічних системах, проблеми дихання, бродіння, фотосинтезу, скорочення м'язів, активного переміщення речовин в організмі, електричних, хімічних, осмотичних явищ та регуляції біоенергетичних процесів.

**Біцепс** – двоголовий м'яз передньої частини плеча, згинає передпліччя у ліктьовому суглобі, супінуючий передпліччя, бере участь у відведенні і згинанні руки у плечовому суглобі.

**Біцепс-рефлекс** – згинання передпліччя, яке викликається перкусією сухожилка двоголового м'яза. Згасання рефлекса свідчить про ураження сірої речовини спинного мозку, передніх і задніх корінців у ділянці відповідних сегментів або м'язово-шкірного нерва.

**Блокада серця** – порушення функції провідності серця, в основі якої лежить сповільнення або повне припинення поширення по серцю імпульсу збудження. Блокада може виникнути на різних рівнях. Залежно від цього розрізняють: а) сино-аурикулярну (сино-атріальну) блокаду; б) внутрішньопередсердну блокаду; в) передсердно-шлуночкову блокаду; г) внутрішньошлуночкову блокаду.

**Блукаючий нерв** – X пара черепних нервів. Стовбур Б.н. починається із довгастого мозку позаду оливи 10–15 корінцями, які зливаються у загальний стовбур, що виходить із порожнини черепа через яремний отвір. Б.н. іннервує тверду мозкову оболонку, слизову оболонку кореня язика, шкіру випуклої поверхні вушної раковини і задньонижньої стінки зовнішнього слухового проходу, органи травної та дихальної систем, серце, селезінку, надниркові залози, нирки, щитоподібну, паращитоподібну, вилочкову залози.

**Брахіскелія** – вроджена вада розвитку, при якій спостерігається укорочення ніг.

**Бруси** – запалення синовіальної сумки. Б. може бути асептичним та інфікованим; за характером збудника – неспецифічним або специфічним (гонорейний, бруцельозний, туберкульозний, сифілітичний); за клінічним перебігом – гострим, підгострим, хронічним, рецидивуючим; за характером ексудату-серозним, серозно- фібринозним, гнійним, гнійно-геморагічним.

## **В**

**Вагус-пульс** – пульс, що спостерігається при підвищенні тонусу заднього ядра блукаючого нерва і характеризується зниженням кількості пульсових ударів за 1 хвилину.

**Вазовагальний синдром** – симптомокомплекс, що виникає внаслідок рефлекторного підвищення тонусу блукаючого нерва і спостерігається як перша короткочасна фаза реакції організму на масову гостру крововтрату. Клінічно проявляється поєднанням брадикардії, блідості шкірних покривів, артеріальної гіпотензії і зниження ударного об'єму серця.

**Вазомотори** – волокна вегетативної нервової системи, збудження яких викликає звуження або розширення кровоносних судин.

**Вальгірування** – відхилення ступні назовні.

**Варикозне розширення вен** – зміни вен, що характеризуються нерівномірним збільшенням їхнього просвіту, зміною ходу судин, функціональною недостатністю клапанів і порушеннями венозного відтоку.

**Варикоцеле** – вузлувате розширення вен сім'яного канатика. Розрізняють три ступені хвороби: I – розширені вени локалізуються в межах сім'яного канатика; II – характеризується опусканням розширених вен нижче нижнього полюса яєчка; III – конгломерат розширених вен розміщений на дні калитки, нижче яєчка, при цьому часто яєчко з явищами набряку і атрофії.

**Варіаційна статистика** – частина математичної статистики, яка застосовується для вивчення емпіричного розподілу кількісних ознак у статистичній сукупності.

**Варіаційний ряд** – статистичний ряд чисел, що складається із варіант і частот.

**Васкуліт** – загальний термін, що позначає запалення стінок кровоносних судин різної етіології. Розрізняють первинні і вторинні В. Залежно від судин, які уражаються, виділяють такі види В.: артеріїти, артеріоліти, капілярити, флебіти. Відповідно до переважної локалізації запальних змін у судинній стінці розрізняють ендо-, мезо- і периваскуліти.

**Вегетаріанство** – система харчування, яка виключає або обмежує вживання продуктів тваринного походження.

**Везикулярне дихання** – шум, що вислуховується при аускультації в нормальних умовах над усією поверхнею легень. Характеризується переважанням часу шуму вдиху над часом шуму видиху і м'яким тембром.

**Велоергометр** – прилад для виконання дозованого фізичного навантаження.

**Велоергометрія** – метод функціонального дослідження із застосуванням дозованого фізичного навантаження для виявлення латентної коронарної недостатності, для визначення показників функції зовнішнього дихання тощо. Ґрунтується на крутінні ногами або руками педалей велоергометра.

**Вени (А)** – кровеносні судини, які несуть кров із органів і тканин до серця у праве передсердя. Виняток становлять легеневі вени, що несуть кров (артеріальну) із легень у ліве передсердя. Розрізняють поверхневі і глибокі В. Стінки В. складаються з трьох шарів: внутрішньої, середньої та зовнішньої оболонки. Наявність і ступінь розвитку м'язових елементів у стінці В. покладено в основу їхнього поділу на В. безм'язового і м'язового типу.

**Вестибулярний аналізатор** – нейродинамічна система, яка виконує сприйняття і аналіз інформації про розміщення і рухи тіла у просторі, складається із рецепторів, аферентних і еферентних провідних шляхів, проміжних центрів і кіркового відділу.

**Вестибулярний апарат** – функціональне об'єднання утворень головного мозку, внутрішнього вуха (2 мішечки і 3 півколових канали у кожному вусі) тощо, які забезпечують сприйняття куткових та прямолінійних прискорень.

**Вивих** – стійке зміщення суглобових кінців кісток за межі їхньої фізіологічної рухомості, що викликає порушення функції суглоба.

**Вивих вроджений** – вивих, що є результатом порушень внутрішньоутробного розвитку з формуванням неповноцінних суглобових кінців кістки, які зчленовуються.

**Вивих звичний** – вивих, що систематично повторюється в одному і тому самому суглобі, зумовлений слабкістю зв'язок суглоба і оточуючих його м'язів або структурними змінами суглобових кінців кісток.

**Видільні процеси** – процеси виведення із організму кінцевих продуктів обміну та чужорідних речовин.

**Виразка варикозна** – трофічна В. на шкірі гомілок, яка розвивається внаслідок порушення венозного відтоку від нижніх кінцівок при варикозному розширенні вен.

**Виразкова хвороба** – хронічне рецидивуюче захворювання, яке характеризується утворенням виразки у шлунку або у дванадцятипалій кишці внаслідок розладу загальних і місцевих механізмів нервової та гормональної регуляції основних функцій гастроудоденальної системи, порушення трофіки і розвитку протеолізу слизової оболонки.

**Вища нервова діяльність** – сукупність найскладніших форм діяльності вищих відділів центральної нервової системи, що забезпечує найрізноманітнішу взаємодію між організмом і навколишнім середовищем.

**Вібромасаж** – дія механічних коливань низької частоти і амплітуди на обмежені ділянки тіла хворого; різновид вібротерапії.

**Відведення** – віддалення від середньої лінії тіла.

**Відпочинок** – стан спокою або діяльність, яка знімає втому і сприяє відновленню працездатності.

**Вік біологічний** (анатоμο-фізіологічний) – вік, що визначається залежно від стану обмінних, структурних, функціональних, регуляторних особливостей і пристосувальних можливостей організму.

**Вік календарний** (хронологічний) – вік, що визначається залежно від відомої дати народження.

**Вік морфологічний** (соматичний) – вік, що визначається залежно від морфологічних ознак організму.

**Вік репродуктивний** – вік, протягом якого зберігається здатність до відтворення потомства.

**Внутрішнє середовище організму** – сукупність рідин організму (кров, лімфа, тканинна рідина), які безпосередньо беруть участь у процесах обміну речовин і в підтримці гомеостазу.

**Вогнище збудження** – сукупність близько розміщених та одночасно фізіологічно активних нервових елементів центральної нервової системи.

## Г

**Гайморит** – запалення слизової оболонки верхньощелепної пазухи. Інколи спостерігається ураження її надкисниці та кісткової стінки.

**Гастрит** – ураження слизової оболонки шлунка з переважно запальними змінами при гострому розвитку процесу і з явищами дисрегенерації, структурної перебудови з прогресуючою атрофією її при хронічному перебігу.

**Гематома** – накопичення крові в тканинах з утворенням порожнини, що містить кров чи кров'яні згустки.

**Гемофілія** – спадкова хвороба, в основі якої лежить порушення першої фази зсідання крові внаслідок дефіциту фактора VIII або фактора IX. Г. Проявляється частими і тривалими кровотечами.

**Герпес** – вірусні хвороби, що спричиняються вірусами герпесу і характеризуються висипом згрупованих дрібних пухирців на шкірі, слизових оболонках, вздовж окремих нервів на еритематозно- набряковій основі.

**Гігантизм** – клінічний синдром, що проявляється надмірним, відносно пропорційним або непропорційним ростом. Розвивається внаслідок гіперпродукції соматотропного гормону гіпофіза.

**Гімнастика** – система спеціально підібраних фізичних вправ і методичних прийомів, що застосовують для зміцнення здоров'я та гармонійного фізичного розвитку.

**Гімнастика коригуюча** – система спеціальних гімнастичних вправ, що застосовуються переважно для дітей та підлітків з метою виправлення дефектів постави і викривлень хребта (вид лікувальної гімнастики).

**Гіпертензія** – підвищення гідростатичного тиску в порожнинах організму, порожнистих органах та судинах.

**Гіпертермія** – стан організму, зумовлений підвищеною температурою тіла.

**Гіпертрофія** – збільшення об'єму та маси тканини, органа або його частини внаслідок розмноження клітин або збільшення об'єму клітинних елементів, що зумовлене регенерацією органотів.

**Гіподинамія** – зменшення м'язових зусиль, що витрачаються на утримання пози, переміщення тіла у просторі, а також на фізичну працю.

**Гіпокапія** – знижений вміст вуглекислого газу в артеріальній крові.

**Гіпокінезія** – 1) рухові розлади, що проявляються зниженням рухової активності та швидкості руху при деяких ураженнях екстрапірамідної системи; 2) обмеження рухомої діяльності.

**Гіпоксія** – стан, що виникає при недостатньому постачанні тканин організму киснем або порушенні його утилізації в процесі біологічного окислення.

## Д

**Дебільність** – легкий ступінь олігофренії, який характеризується примітивністю суджень і висновків, недостатньою диференціацією емоцій, обмеженою можливістю навчання, зниженою адаптацією.

**Депресія** – психічні розлади, що належать до групи афективних синдромів – станів, що характеризуються різними хворобливими змінами настрою, проявляються пригніченим, приголомшеним, тужливим настроєм, що поєднується з рядом ідеаторних (розлади мислення), моторних, а також соматовегетативних порушень.

**Дискінезія** – розлад рухової функції.

**Дискоз** – захворювання, що виникає внаслідок проникнення тканини патологічно зміненого міжхребцевого диска в просвіт хребтового каналу при остеохондрозі. Значна частина захворювань протікає з клінічною картиною радикуліту, що зумовлено компресією корінців у результаті випинання або грижі міжхребцевого диска. За клінічним перебігом Д. може бути гострим, рецидивуючим, хронічним, прогресивним.

**Дихальна недостатність** – патологічний, зумовлений порушенням обмін газів між організмом і оточуючим середовищем. Розрізняють центрогенну, нервово-м'язову, торакодіафрагмальну, або парієальну, і бронхолегеневу Д.н.

**Дихальний апарат** – сукупність органів, які забезпечують газообмін між повітрям, що вдихається та кров'ю, а також очищення, зволоження та зігрівання повітря; Д.а. включає ніс та навколосові пазухи, ротову порожнину, глотку, гортань, трахею, бронхіальне дерево, легені.



**Дихальний об'єм** – об'єм повітря, що вдихається або видихається при одному дихальному циклі.

**Дихальні м'язи** – скелетні м'язи, які беруть участь в акті дихання, змінюючи об'єм грудної клітки. Д.м. поділяються на м'язи, що здійснюють вдих, і на м'язи, що виконують видих.

**Діабет** – патологічний стан, що характеризується виділенням великих кількостей сечі і деяких хімічних речовин, які утворюються в організмі в процесі обміну речовин.

**Діабет цукровий** – діабет, в основі якого лежить відносна або абсолютна інсулінова недостатність, що є наслідком ураження островкового апарату підшлункової залози або викликається поза панкреатичними причинами, що призводить до порушення різних видів обміну (головним чином, вуглеводного) і патологічних змін в органах і тканинах.

**Діастола** – фаза серцевого циклу, під час якої спостерігається розширення порожнин серця, що пов'язано з розслабленням міокарда, та наповненням порожнин серця кров'ю.

**Допінг** – речовина, що тимчасово підсилює фізичну і психічну діяльність організму.

**Друге дихання** – стан, що настає після гострої втоми, яка появилася на початковому періоді інтенсивної м'язової роботи, і характеризується поліпшенням самопочуття і підвищенням працездатності.

## **Е**

**Езофагіт** – запалення стравоходу. Е. розрізняють гострий, хронічний та підгострий.

**Ейфорія** – стан невинуватого об'єктивними умовами піднесеного настрою людини, який поєднується з безтурботністю і недостатньою критичною оцінкою свого стану, спостерігається відсутність або слабкість мовленнєвого збудження.

**Екзема** – хронічне рецидивуюче захворювання шкіри, зумовлене серозним запаленням переважно сосочкового шару дерми та вогнищевим спонгіозом шипуватого шару епідермісу. Проявляється поліморфним сверблячим висипом. Виділяють справжню, професійну і мікробну Е.

**Екзогенний** – такий, що зумовлений зовнішніми причинами.

**Екологічні фактори** – елементи середовища, що здійснюють той або інший вплив на певні організми.

**Екстрасистолія** – порушення ритму серця, яке спричиняється збудженням міокарда, що виходить, як правило, не із фізіологічного джерела серцевого ритму і характеризується виникненням одиночних або парних передчасних скорочень серця. Залежно від місця розміщення вогнища ектопічної активності Е. поділяють на передсердні, атріовентрикулярні і шлуночкові. Інколи може спостерігатися синусова Е., при якій передчасне збудження виникає у фізіологічному водієві ритму серця – синусно-передсердному вузлі.

**Емфізема легень** – патологічні зміни легеневої тканини, які характеризуються підвищеним вмістом у ній повітря.

**Ендокринна система** – система, яка складається із спеціалізованих структур, до яких належать секреторні ядра гіпоталамуса, гіпофіз, шишкоподібне тіло, щитоподібна залоза, виличкова залоза, паращитоподібні залози, надниркові залози, чоловічі і жіночі статеві залози, ендокринні структури підшлункової залози і шлунково-кишкового тракту.

**Жовта пляма** – найчутливіша частина сітківки ока, розміщена зовні від диска зорового нерва, виконує функцію центрального зору.

**Жовте тіло** – ендокринна залоза, яка розвивається в яєчнику на місці графового пухирця після овуляції і виділяє гормон прогестерон.

**Жовч** – рідкий секрет, що виділяється печінковими клітинами.

**Жовчний міхур** – порожнистий орган травної системи, у якому відбувається накопичення жовчі, підвищення її концентрації та з якого періодично відбувається надходження жовчі в загальну жовчну протоку та дванадцятипалу кишку.

**Жовчні камені** – щільні утворення, що утворюються в жовчному міхурі та жовчних протоках.

**Жовчнокам'яна хвороба** – захворювання, зумовлене утворенням та наявністю конкрементів у жовчному міхурі та в жовчних протоках.

### З

**Залишковий об'єм легень** – об'єм повітря, що залишається в легенях після максимального видиху.

**Запаморочення (голови)** – відчуття несправжнього обертання оточуючих предметів або власного тіла в будь-якій із площин тривимірного простору, а також відчуття обертання «усередині голови» або почуття нестійкості, «падіння в безодню». В основі З. (г.) лежить порушення взаємодії вестибулярного, зорового аналізаторів і глибокої чутливості, які разом забезпечують просторову орієнтацію.

**Збудження (у фізіології)** – один із основних фізіологічних процесів, що характеризується підвищенням специфічної діяльності живих клітин, тканин і цілих організмів у відповідь на зовнішні та внутрішні подразники.

**Збудливість** – здатність високоорганізованих тканин (нервової, м'язової, залозистої) реагувати на подразнення змінами фізіологічних властивостей і генерацією процесу збудження.

**Здоров'я емпіричне** – індивідуальне уявлення про здоров'я (відчуття адаптованості до умов існування).

**Здоров'я індивідуальне** – здатність діяти, враховуючи особисті бажання, зумовлені культурним середовищем.

**Здоров'я функціональне** – соціальне поняття, яке полягає у здатності виконувати соціальні ролі та обов'язки, що диктуються даним суспільством.

## **І**

**Імунна система** – морфофункціональна система, що включає центральні (кістковий мозок, тимус, сумка Фабриція у птахів) та периферійні (селезінка, лімфатичні вузли) органи імунітету, а також вогнищеві скупчення лімфоцитів, що розсіяні по організму, у тому числі лімфоцитів, циркулюючих за током крові і лімфи.

**Іннервація** – зв'язок органів і тканин організму людини чи тварини, що здійснюється за допомогою нервових волокон.

**Інсулін** – гормон підшлункової залози, що утворюється  $\beta$ -клітинами острівців Лангерганса. Низькомолекулярна білкова речовина, складний поліпептид. Значно впливає на вуглеводний обмін (регулює відносну сталість вмісту глюкози в крові), синтез глікогену в печінці.

**Інтелект** – здатність до мислення, особливо до його вищих теоретичних рівнів.

**Іррадіація** – 1) поширення процесів збудження або гальмування в центральній нервовій системі; 2) поширення болю в сусідні ділянки.

**Істерія** – нервово-психічний розлад, що характеризується поліморфними функціональними психічними, неврологічними і соматичними розладами при значній навіюваності і самонавіюваності людини, прагненні привернути до себе увагу.

**Ішемічна хвороба серця** – група захворювань і патологічних станів серця, головним етіологічним фактором яких є атеросклероз вінцевих артерій, що зумовлює за певних умов невідповідність між потребою міокарда в кровопостачанні і можливою величиною притоку крові через уражену артерію.

**Ішіас** – ураження корінців попереково-крижового відділу хребта, що спостерігається при остеохондрозі хребта, інфекціях, травмах.

## **К**

**Капіляри** – найдрібніші кровоносні судини, стінка яких побудована із одного шару ендотелію і перикапілярної сполучної тканини. Діаметр просвіту в середньому дорівнює 4–7 мкм.

**Кислотність** (у медицині) – показники, що характеризують вміст іонів водню в деяких рідинах.

**Кислотна лужна рівновага** – відносна сталість водневого показника (рН) внутрішнього середовища організму, зумовлена спільною дією буферних і деяких фізіологічних систем, які визначають повноцінність метаболічних перетворень у клітинах організму.

**Кишка товста** – частина кишківника, яка бере початок від ілеоцекального кута і продовжується до відхідникового отвору. Довжина К.т. коливається від 110 до 215 см. Середня її довжина 1,5 м.

**Кишка тонка** – частина кишківника, яка починається від шлунка і впадає у товсту кишку. Довжина К.т. коливається від 4 до 11 м, у середньому дорівнює 5–7 м. К.т. поділяється на три відділи, що

переходять один в другий: дванадцятипала кишка, порожня кишка і клубова кишка.

**Клітинне дихання** – фізіологічний процес споживання кисню клітинами для окислення органічних речовин з вилученням енергії, потрібної для життєдіяльності організму.

**Коліт** – запально-дистрофічне ураження товстої кишки. Залежно від етіологічного фактора виділяють такі форми к.: 1) інфекційні; 2) інвазивні (паразитарні); 3) токсичні (екзогенні і ендогенні); 4) аліментарні; 5) медикаментозні; 6) невротичні і нервово-трофічні; 7) наслідок механічного ураження кищечника; 8) змішаної етіології; 9) променевої; 10) вторинні (при запальних ураженнях інших органів); 11) невиясненої етіології.

**Кора головного мозку** – поверхня півкуль великого мозку, покрита плащем, утвореним сірою речовиною. К.г. м. бере участь у регуляції і координації всіх функцій організму, відіграє виключно важливу роль у вищій нервовій діяльності. Морфологічно К.г.м. утворена нервовими клітинами, їх відростками і нейроглією, що має опорно-трофічну функцію.

**Корінь легені** – сукупність анатомічних утворень, до яких належать головний бронх, легенева артерія, легеневі вени, бронхіальні артерії і вени, нервові сплетення, лімфатичні судини та вузли, розміщені в ділянці воріт легені і покриті плеврою.

**Коронарит** – запалення стінок вінцевих артерій серця, ускладнює перебіг багатьох захворювань. Запальний процес при К. може локалізуватися переважно в одному з шарів артеріальної стінки (периартеріт, мезартеріт, ендартеріт) або одночасно уражати всі шари (панартеріт). Клінічно характеризується проявами коронарної недостатності, в т.ч. стенокардією, інфарктом міокарда.

**Короткозорість** – один із видів аномалій рефракції ока, при якому паралельні промені, що потрапляють в око, після заломлення сходяться у фокусі не на сітківці, а попереду неї.

**Косметика** – комплекс процедур та засобів, призначених для гігієнічного догляду за тілом, маскування косметичних дефектів та покращання зовнішності.

**Косоокість** – відхилення зорової осі одного із очей від спільної точки фіксації при порушенні бінокулярного зору.

**Кофеїнізм** – форма токсикоманії, яка розвивається при тривалому зловживанні напоями, що містять кофеїн.

**Кровообіг** – рух крові чи гемолімфи, по системі кровоносних судин та порожнин. К. відіграє транспортну роль у внутрішніх процесах організму: обміні речовин, гуморальній регуляції, терморегуляції, захисті організму.

## Л

**Лабільність** – 1) здатність нервової та м'язової тканини відповідати максимальною частотою імпульсів на подразнення відповідно до їхньої частоти; 2) нестійкість організму щодо змін зовнішнього і внутрішнього середовища.

**Латентний** – прихований; такий, що не виявляє себе видимими ознаками.

**Легеневе серце** – патологічні зміни, які характеризуються гіпертрофією і (або) дилатацією правого шлуночка серця внаслідок легеневої артеріальної гіпертензії, що зумовлено первинними захворюваннями бронхолегеневого апарату, судин легень або торакодіафрагмальними порушеннями.

**Легені** – парний орган, розміщені у плевральних порожнинах. Форма і розміри Л. індивідуальні. Середня висота правої Л. 27,1 см у чоловіків і 21,6 см у жінок; лівої Л. 29,8 см у чоловіків і 23 см у жінок. Середня ширина основи правої Л. 13,5 у чоловіків і 12,2 см у жінок; лівої Л. – 12,9 см у чоловіків, 10,8 см у жінок. У кожній Л. розрізняють заокруглену верхівку, основу, три поверхні – реберну, медіальну, діафрагмальну та два краї – передній та нижній. Л. поділяються на частки. Права Л. складається із трьох часток: верхньої, середньої та нижньої. Ліва Л. поділяється на верхню і нижню частки. Основною функцією Л. є дихальна функція. Вона полягає в артеріалізації крові в капілярах малого кола кровообігу. Для її виконання необхідні три процеси: вентиляція альвеол повітрям або газовою сумішшю з досить високим парціальним тиском кисню і низьким парціальним тиском двоокису вуглецю; дифузія кисню і двоокису вуглецю через легеневу мембрану; кровотік через капіляри малого кола кровообігу.

**Лейкемія** – застаріла назва лейкозу.

**Лейкоз** – новоутворення із кровотворних клітин з ураженням кісткового мозку і витисканням нормальних ростків кровотворення.

**Лівошлуночкова недостатність** – серцева недостатність, яка характеризується зменшенням викиду крові у велике коло кровообігу, розтягненням лівого передсердя і застоєм крові у малому колі кровообігу. Розвивається при тяжких ураженнях міокарда лівого шлуночка.

**Лікувальна фізкультура** – 1) розділ клінічної медицини, що вивчає дію фізичних вправ та інших засобів фізичної культури на організм та розробляє методи їх застосування з лікувально – профілактичною і реабілітаційною метою; 2) використання комплексу засобів фізичної культури з профілактичною, лікувальною та реабілітаційною метою.

**Лімфа** – прозора жовтувата рідина, що міститься в лімфатичній системі. Складається з плазми та формених елементів (переважно лімфоцитів – близько 95%, а також еозинофілів, моноцитів та поодиноких еритроцитів). Проходячи крізь тканини організму, Л. вбирає в себе виділення клітин. Відіграє значну роль в обміні речовин і виконує ряд захисних функцій.

**Лімфатичні вузли** – органи лімфоцитопоезу і утворення антитіл. Являють собою утворення бобоподібної або стрічкоподібної форми, розміщені по ходу лімфатичних судин. У кірковій і мозковій речовині Л.в. утворюються лімфоцити: В-лімфоцити – у світлих центрах фолікулів, Т-лімфоцити – у пара кортикальній зоні. У Л.в. утворюється лейкоцитарний фактор, що стимулює розмноження клітин. Л.в. виконують також бар'єрно-фільтраційну та імунну функції, беруть участь в процесах травлення і обміну речовин, у перерозподілі рідини і формених елементів між кров'ю та лімфою, у лімфовідтоку. Виконують функцію депо лімфи.

**Ліпіди** – група органічних сполук – жирів і жироподібних сполук, що мають спільні фізико-хімічні властивості. Л. за хімічним складом неоднорідні і поділяються на прості Л. (жири, воски), складні Л. та похідні ізопрену (стероїди, каротиноїди). Прості Л. складаються з жирних кислот і спирту. До складних Л. входять ще й інші сполуки (залишок фосфорної кислоти, азотні основи, вугле-води). Л. входять до складу всіх живих клітин.

## **М**

**Мале коло кровообігу** – відділ кровоносного русла, в якому відбувається газообмін між кров'ю легневих капілярів та альвеолярним повітрям. До складу М.к.к входять правий шлуночок серця, легневий стовбур, легневі артерії, капіляри легень, легневі вени, ліве передсердя.

**Манту проба** – діагностична алергічна проба для виявлення туберкульозу, яка ґрунтується на внутрішньошкірному введенні туберкуліну.

**Масаж серця** – спосіб штучного відновлення кровообігу в організмі шляхом ритмічних стискувань серця, що сприяє переміщенню крові із його порожнин у магістральні судини. Розрізняють прямий М.с., який виконується однією або двома руками через розріз грудної клітки, і непрямий, що виконується шляхом ритмічного стискування грудної клітки і стиснень серця між хребтом та грудиною, яка зміщується у передньо-задньому напрямку.

**Математична статистика** – розділ математики, присвячений математичним методам систематизації, обробки і використання статистичних даних з науковою і практичною метою.

**Меланхолія** – 1) розгорнуті варіанти великих депресій, що характеризуються вираженою психомоторною загальмованістю або ажитацією, схудненням, патологічним відчуттям провини, порушенням нічного сну або ранніми пробудженнями, добовими коливаннями настрою та активності з погіршенням стану вранці, а також втратою здатності переживати почуття задоволення; 2) смуток, туга.

**Міозин** – білок м'язів, що належить до групи глобулінів. Виконує функції скоротливого білка і фермента. З білком актином утворює білковий скоротливий комплекс – актоміозин, каталізує розщеплення аденозинтрифосфорної кислоти на аденозиндифос-форну і фосфорну

кислоти. При цьому вивільняється енергія, яку використовують м'язи для механічної роботи.

**Міозит** – запалення м'язів. За етіологією М. поділяють на інфекційні (гнійні і негнійні), паразитарні, токсичні. За перебігом М. може бути гострим, підгострим і хронічним. За поширеністю – локалізованим і дифузним. Морфологічні зміни при М. проявляються альтернативними, ексудативними і проліферативними процесами в м'язовій тканині. При гнійному М. запалення може бути дифузним за типом флегмонозного і обмеженим біогенною капсулою з утворенням абсцесу. Залежно від етіології виявляються поширені некротичні зміни, обмежені масивним лейкоцитарним валом. У м'язах, що прилягають до некрозу, можуть виявлятися (синьо-гнійні інфекції) важкі розлади кровообігу і масивний фібринозний ексудат. Негнійні інфекційні міозити можуть бути серозними, паренхіматозно-інтерстиційними, проліферативними, дифузними, склеротичними.

**Мітохондрії** – органоїди клітин, що забезпечують вироблення, нагромадження і розподіл енергії в клітинах. Являють собою округлі, паличкоподібні, ниткоподібні або розгалужені тільця діаметром 0,1–1 мкм та завдовжки до 7 мкм і більше. Кількість, розміри, форма і розміщення М. у клітині залежать від її типу та функціонального стану. М. утворені системою мембран і заповнені гомогенною речовиною – матриксом. М. – єдині в людини клітинні органели, що містять позаядерну ДНК. Вони мають одну кільцеподібну хромосому, гени якої кодують окремі субодиниці комплексів електронно-транспортного ланцюга, а також контролюють синтез групи транспортних та рибосомальних РНК. Мітохондріальна ДНК кодує 13 із 67 білків дихального ланцюга мітохондрій і успадковується тільки по материнській лінії (цитоплазматичне або «неменделівське» успадкування). Життєвий цикл М. не перевищує кількох днів.

**М'язове скорочення** – сукупність процесів, які змінюють механічний стан м'яза. Характеризується укороченням м'яза і розвитком механічного напруження.

## **Н**

**Набряк легень** – паталогічний стан, зумовлений значним пропотіванням рідкої частини крові в інтерстиціальну тканину, а потім в альвеоли, що клінічно проявляється тяжкою ядухою, ціанозом і клетотанням у грудях. В основі Н.л. лежать: гостре підвищення гідростатичного тиску в капілярах малого кола кровообігу, порушення проникності капілярної стінки, зниження колоїдно-осмотичного тиску плазми, швидке падіння внутрішньоплеврального тиску. Виділяють блискавичну форму Н.л., яка закінчується летальним кінцем протягом кількох хвилин. Гострий Н.л., що триває 2–4 години; затяжний Н.л. (спостерігається частіше інших форм), який може тривати кілька діб.

**Навичка** – уміння вирішувати той чи інший вид завдання, доведене до автоматизму.

**Нейрогуморальна регуляція** – регуляція діяльності різних систем організму, що здійснюється за участю нейрорефлекторних та гуморальних механізмів.

**Нервова система** – система нервових елементів та органів, що регулює і координує усі функції організму, здійснює взаємозв'язок усіх частин організму між собою і з навколишнім середовищем. Н.с. поділяють на центральний і периферійний відділи. Центральний відділ Н.с., або ц.н.с., об'єднує головний і спинний мозок, периферичний – усі інші структури, зв'язок між ними здійснюється через корінці спинномозкових та черепномозкових нервів.

**Нервова тканина** – основна тканина нервової системи. Основним структурним і функціональним елементом Н.т. є нервова клітина, розташована в невроглії. Нервові клітини зв'язані одна з одною через синапси, що забезпечує передачу нервових імпульсів і виконання найрізноманітніших рефлекторних актів. Із нервових клітин побудовані органи і відділи нервової системи: головний мозок, спинний мозок, спинномозкові та черепномозкові нерви, нервові ганглії, нервові закінчення, вегетативна нервова система.

**Нирка** – парний орган сечоутворення, що має важливе значення у забезпеченні гомеостазу організму людини та вищих тварин. Н. є одним із основних гомеостатичних органів. Вони беруть участь у регуляції концентрації осмотично активних речовин, іонного складу, кислотно-лужної рівноваги та об'єму рідин внутрішнього середовища організму, виконують екскреторну, метаболічну, ендокринну функцію. Нирки розміщені у заочеревинному просторі екстраперитонеально, по обидва боки від поперекового відділу хребта і покриті очеревиною тільки спереду. Форма Н. бобоподібна. Маса Н. коливається від 120 до 200 г, довжина – 10–12 см, ширина 5–6 см, товщина 3–4 см. Розрізняють зовнішній шар – коркову тканину нирки і мозкову тканину, яка поділяється на 8–18 ниркових пірамід. Структурною одиницею Н. є нефрон, який включає ниркове тільце та канальцеву ланку.

**Ниркова недостатність** – симптомокомплекс, що розвивається внаслідок порушення ниркового кровообігу, клуб очкової фільтрації, канальцевої реабсорбції та секреції, а також концентраційної здатності нирок. Проявляється азотемією, порушенням електролітно-водного балансу та кислотно-лужної рівноваги.

**Нозологія** – розділ теоретичної медицини, що включає вчення про хвороби, їх класифікацію і номенклатуру, діагноз, етіологію, патогенез, загальні принципи лікування та профілактику захворювань.

**Нуклеїнові кислоти** – високомолекулярні органічні речовини, які складаються з великої кількості зв'язаних між собою моно-нуклеотидів. До складу Н.к. входять пуринові (аденін і гуанін) та піримідинові (цитозин і урацил або цитозин і тимін) основи, вуглеводи – пентози



(рибоза і дезоксирибоза) та фосфорна кислота. Розрізняють два типи Н.к. – рибонуклеїнову кислоту (РНК) та дезоксирибонуклеїнову кислоту (ДНК). Кількість нуклеотидів в Н.к. може бути різною (від 80 до 30 тисяч і більше), залежно від цього вони мають різну молекулярну масу: вищу – препарати ДНК (до 10 млн), нижчу – препарати РНК (від 20 тисяч до 2 млн). ДНК міститься переважно в ядрах клітин, головним чином у хромосомах, невелика кількість – у мітохондріях. РНК – у ядерцях, цитоплазмі і мітохондріях. Найважливішою біологічною функцією Н.к. є їхня участь у процесах біосинтезу білка, які лежать в основі механізмів нормального росту, розвитку та передачі і відворення спадкових ознак.

## **О**

**Оболонка клітин** – ліпопротеїдна мембрана, яка відмежовує цитоплазму клітини від оточуючого середовища.

**Омалгія** – біль у плечовому суглобі або дельтоподібному м'язі.

**Омаритрит** – запалення плечового суглоба.

**Орієнтування у просторі** – здатність людини визначати свою позицію і характер переміщення у просторі стосовно лінії горизонту, вектора сили ваги та оточуючих предметів.

**Ортостатичні проби** – тести функціональної діагностики, які ґрунтуються на вимірюванні динаміки різних параметрів кровообігу, що виникають під впливом ортостатичного навантаження – при зміні позиції тіла, досліджуваного від горизонтальної до вертикальної позиції або у процесі перебування у вертикальній позиції.

**Особиста гігієна** – сукупність гігієнічних правил поведінки людини, які сприяють збереженню і подовженню строку активного життя.

**Особистість** – конкретний індивід, реальна людина, продукт і суб'єкт історії, що має свідомість, світогляд і посідає певний соціальний статус.

**Остеохондроз** – захворювання, в основі якого лежать дистрофічні зміни суглобового хряща і прилеглої кісткової тканини. Терміном «Остеохондроз» частіше позначають дегенеративно-дистрофічні захворювання міжхребцевих дисків.

## **П**

**Пам'ять** – одна із найважливіших функцій центральної нервової системи, завдяки якій сприймається вплив ззовні, закріплюється, зберігається і відтворюється отримана інформація.

**Панкреатит** – запалення підшлункової залози. Виділяють гострий і хронічний П. Залежно від структурних особливостей розрізняють такі форми гострого П.: 1) набряків; 2) жировий панкреонекроз; 3) геморагічний панкреонекроз; 4) гнійний П. Виділяються три фази захворювання: 1) ензимної токсемії; 2) тимчасової ремісії; 3) секвестрації.

**Парадоксальний пульс** – зменшення амплітуди пульсових хвиль при вдихуванні; спостерігається здебільшого при фіброзному медіастино-

перикардиті, зустрічається також при лівобічному ексудативному плевриті.

**Парасимпатична нервова система** – частина вегетативної нервової системи, яка складається із центрального і периферійного відділів. Регулює діяльність м'язів і залоз внутрішніх органів та залоз внутрішньої секреції. При збудженні П.н.с. відбувається звуження зіниць і зміна кривизни кришталика, гальмування діяльності серця, зменшення просвіту бронхіол, посилення перистальтики шлунка і кишківника, збільшення слиновиділення і секреції травних соків, звуження коронарних судин серця.

**Пародонти** – запалення тканин, що оточують зуб (пародонт).

**Пародонтоз** – захворювання пародонту, що характеризується ураженням усіх його складових елементів, руйнування зубояснавого з'єднання і прогресуючою деструкцією альвеолярних відростків.

**Пароксизмальна тахікардія** – нападopodobне почастишання кількості серцевих скорочень, зумовлене патологічною циркуляцією екстрасистолічного збудження або патологічно високою активністю вогнища гетеротопного автоматизму серця. Залежно від локалізації ектопічного вогнища автоматизму, який спричинює П.т., виділяють три форми П.т.: передсердну, атріовентрикулярну і шлуночкову.

**Парціальний** – частковий, неповний, такий, що є тільки частиною.

**Парціальний об'єм** – об'єм, який займав би один із компонентів газової суміші при тій же температурі, якщо б його тиск дорівнював тиску всієї суміші.

**Парціальний тиск** – тиск, який би спричиняв газ, що входить до складу суміші газів за умов, коли б він при даній температурі займав об'єм, заповнений всією сумішшю газів.

**Патогенез** – походження і розвиток хвороби або патологічного процесу. Внутрішній механізм виникнення і розвитку патологічних процесів, що зумовлюють клінічну картину захворювання, взаємодію між збудником хвороби і організмом.

**Патологічний стан** – стійке відхилення від норми, що має біологічно негативне значення для організму.

**Пахвова ділянка** – ділянка, межі якої збігаються з межами пахвової ямки.

**Перевтома** – стан організму, який характеризується функціональними порушеннями, зумовленими надмірною одноразовою втомою або прогресуючим накопиченням її за ряд послідовних періодів роботи.

**Периферійна нервова система** – позамозкова частина нервової системи, що включає задні і передні корінці спинномозкових нервів, спинномозкові вузли і симпатичні стовбури, черепномозкові, спинномозкові нерви та їхні похідні. П.н.с. у взаємодії із центральною нервовою системою здійснює регуляцію рухів, чутливості і трофіки в соматичній і вегетативній сферах організму. Функція П.н.с. полягає у проведенні нервових імпульсів від усіх екстерн-, пропріо- та

інтерорецепторів у сегментарний апарат спинного і головного мозку і у відведенні від ЦНС регулюючих нервових імпульсів до органів та тканин.

**Пієлонефрит** – неспецифічний запальний процес з переважним ураженням проміжної тканини нирки та її чашечко-мискової системи. Розрізняють гострий і хронічний П., первинний і вторинний П., вогнищевий і дифузний П. Залежно від шляху поширення інфекції виділяють гематогенний і уриногенний (висхідний) П.

**Пневмонія** – група різних за етіологією, патогенезом і морфологічною характеристикою ексудативних запальних процесів у легенях з переважним ураженням їхніх респіраторних відділів. Здебільшого у дорослих причиною виникнення П. є інфікування різними бактеріями.

**Подагра** – захворювання, зумовлене порушеннями пуринового обміну, що призводить до підвищення рівня сечової кислоти у крові та відкладення уратів у тканинах.

## **Р**

**Ревматизм** – системне запальне захворювання сполучної тканини з переважною локалізацією процесу в серцево-судинній системі.

**Ревмокардит** – ураження сполучної тканини та скорочувально-го міокарда серця при ревматизмі. Ревматичний процес уражає всі оболонки серця.

**Розрив серця** – утворення наскрізного дефекту в стінці серця при трансмуральному інфаркті міокарда.

**Рефлекс** – відповідь організму на подразнення рецепторів. Суть рефлекторного акту полягає у послідовному збудженні ланок рефлекторної дуги.

**Рефлексія** – 1) (у психології) самоаналіз, роздуми людини над власним душевним станом; 2) осмислення людиною власних дій та їх мотивів, діяльність самопізнання, що розкриває специфіку духовного світу людини.

## **С**

**Сакральний** – такий, що стосується крижів; крижовий.

**Санация** – оздоровлення.

**Синологія** – теорія і практика формування, збереження і зміцнення здоров'я. Основними завданнями синології є: розробка і реалізація уявлення про суть здоров'я, побудова методів його оцінки; кількісна оцінка здоров'я індивіду, розробка на цій основі систем скринінгу і моніторингу за станом здоров'я населення; формування «психології здоров'я»; зміцнення здоров'я індивіду, забезпечення первинної і вторинної профілактики захворювань; розробка програм зміцнення здоров'я популяції.

**Сарколема** – оболонка, що оточує поперечносмугасте м'язове волокно. Внутрішня частина С. є типовою клітинною мембраною. Зовнішня її частина утворена густим переплетенням тонких колагенових

фібрил. С. Завдяки своїй еластичності сприяє скороченню м'язового волокна, а також виконує захисну функцію.

**Сатурація** – насичення рідин вуглекислим газом.

**Секвоїз** – альвеолі алергічної природи, який виникає внаслідок вдихання грибків, що вегетують на тирсі червоного дерева.

**Сексуальна культура** – система диференціації статевих ролей, відповідні стереотипи маскулінності та фемінності, соціальні інститути і норми, що регулюють статеве життя, і відповідні обряди та звичаї.

**Селезінка** – непарний паренхіматозний орган, розміщений у черевній порожнині, який виконує імунологічну, фільтраційну та кровотворну функції, бере участь в обміні речовин. Маса С. у дорослої людини складає 140–200 г, довжина 80–150 мм, ширина 60–90 мм, товщина 40–60 мм.

**Серцевий цикл** – сукупність біохімічних, біофізичних та електрофізіологічних процесів, які відбуваються в серці протягом одного скорочення.

**Серця спортивного синдром** – комплекс фізіологічних адаптацій у осіб, які займаються фізичними тренуваннями, що направлені на підвищення витривалості і характеризуються синусовою брадикардією у спокої, III і IV тонами серця, систолічними шумами, різними змінами на електрокардіограмі та збільшенням серця за рентгенологічними даними. Збільшення об'єму серця і його маси характерні для спортсменів, які тренуються на витривалість. При швидкісних та силових навантаженнях виникає гіпертрофія скелетних м'язів і міокарда, дилатація та гіпертрофія усіх чотирьох відділів серця у спортсменів, які треновані на витривалість, збільшує насосні можливості серця, подовження діастолічної фази наповнення, яке пов'язане з брадикардією, призводять до ще більшого росту ударного об'єму і коронарного кровотоку. Частота серцевих скорочень як у спокої, так і при будь-якому рівні субмаксимального фізичного навантаження з тренуванням на витривалість поступово зменшується. Це, у першу чергу, пов'язано з підвищенням тону блукаючих нервів. Певну роль відіграє також і зниження симпатичної стимуляції. Незважаючи на збільшення ударної роботи лівого шлуночка, зумовлене збільшенням його об'єму, переважає характерний для брадикардії ефект збереження  $O_2$ , так що споживання міокардом  $O_2$  при рівних об'ємах зовнішньої роботи менше, ніж у нетренованих осіб. Тиск у порожнинах серця у спокої у спортсменів, тренованих на витривалість, не змінений. Він також, як і тиск у легневих і периферичних судинах, нормально реагує на навантаження. Характерно, що збільшення серця і брадикардія регресують після закінчення активних тренувань. Кореляція між рівнем тренуваності або ефективністю роботи серцево-судинної системи та ступенем брадикардії, збільшенням серця або змінами на електрокардіограмі не спостерігається.

**Систола** – скорочення м'язів серця після розслаблення, одна із фаз серцевого циклу. Внаслідок систоли кров нагнітається в артеріальну систему.

**Спадкові хвороби** – захворювання людини, зумовлені хромосомними та генними мутаціями.

**Стомлення** – тимчасове зменшення функціональних можливостей організму (фізіологічної системи, органу), яке викликане інтенсивною або тривалою працею і проявляється зниженням працездатності.

**Стомливість** – властивість фізичного та розумового навантаження викликати стомлення.

**Стомлюваність** – властивість організму (фізіологічної системи, органу) бути схильним до стомлення.

**Сухожилки** – сполучно-тканинна частина м'яза, за допомогою якої він прикріплюється до кістки і приводить її в рух, складається із щільної волокнистої сполучної тканини, пучки якої розміщені паралельно і об'єднуються дуже тонкими прошарками пухкої тканини, в якій проходять кровоносні судини і нерви.

## **Т**

**Тахікардія** – збільшення кількості серцевих скорочень.

**Толерантність** – 1) стійкість (до отрут, ліків). Здатність переносити великі дози отрути або ліків без шкоди для організму; 2) розвиток важкого фізичного стану у відповідь на зупинення вживання речовини або блокування її дії в організмі шляхом введення специфічного антагоніста.

**Тонзиліт** – запалення мигдаликів. Розрізняють гострий та хронічний Т.

**Травний апарат** – комплекс органів, які забезпечують механічну і хімічну обробку їжі, всмоктування її складових частин і виділення незасвоєних залишків.

**Тромб** – ущільнена маса крові або лімфи, що зсілися, яка утворилася прижиттєво у кровоносній або лімфатичній судині.

## **У**

**Ударний об'єм серця** – об'єм крові (мл), який викидається шлуночком серця за одну систолу.

**Уремія** – клініко-біохімічний прояв вираженої гострої або хронічної ниркової недостатності. У. являє собою синдром аутоінтоксикації, який розвивається при вираженій нирковій недостатності внаслідок затримки в організмі азотистих метаболітів та інших токсичних речовин, розладу водно-сольового, кислотного-лужного і осмотичного гомеостазу, які супроводжуються вторинними обмінними і гормональними порушеннями, загальною дистрофією тканин та дисфункцією усіх органів та систем.

**Уртикарія** – захворювання, яке являє собою своєрідну реакцію організму на різні подразнення, є вираженням патологічно підвищеної чутливості щодо певних екзогенних та ендогенних речовин. Характеризується типовими поодинокими висипами – пухирями на шкірі, в деяких випадках і на слизових оболонках, які раптово з'являються і

швидко зникають. Висипи супроводжуються свербіжем, а інколи і запальними явищами.

**Уявлення** – психічний процес створення людиною нових образів на основі старих шляхом їх перетворення. Розрізняють довільне і мимовільне У., а також відтворювальне і творче.

## **Ф**

**Фактор ризику** – фактор, що збільшує можливість виникнення певного захворювання.

**Фарингіт** – запалення слизової оболонки глотки, здебільшого має вірусне походження, але може також спричинитися  $\beta$ -гемолітичним стрептококом групи А або іншими збудниками. Найбільш характерними ознаками Ф. є запалення слизової оболонки та біль при ковтанні. Розрізняють гострий і хронічний Ф.

**Функціональна надійність** – здатність людини до стабільного підтримання високих функціональних можливостей, які дозволяють показувати високу ефективність і результативність професійної діяльності у напружених (екстремальних) умовах.

**Функціональна проба** – метод оцінки діяльності органу або системи органів, що ґрунтується на застосуванні функціонального навантаження.

**Функціональне навантаження** – стандартне навантаження на орган, систему або організм, призначене для оцінки їхнього стану та функціональних можливостей, а також для виявлення компенсаторних змін.

**Функціональний стан** – комплекс наявних характеристик тих функцій та якостей людини, які прямо або опосередковано зумовлюють виконання трудової (навчальної) діяльності.

**Функціональні системи** – динамічні центрально-периферичні одиниці, що характеризуються самоорганізацією, усі компоненти яких у їх взаємодії спрямовані на досягнення корисних для організму пристосувальних результатів, що забезпечують стійкість різних проявів процесів метаболізму і адаптації людини до середовища проживання, праці та відпочинку.

## **Х**

**Харчування збалансоване** – повноцінне харчування, яке характеризується оптимальними (що відповідають фізіологічним потребам організму) кількістю та співвідношенням усіх компонентів їжі.

**Харчування лікувальне** – система організації харчування і диференційованого застосування з лікувальною метою харчових продуктів та їх сполучень.

**Харчування неповноцінне** – харчування, яке характеризується недостатністю або відсутністю будь-якого компонента (компонентів) їжі, необхідного для нормальної життєдіяльності організму.

**Харчування парентеральне** – штучне харчування, при якому різні поживні речовини вводять хворому у кровоносне русло або підшкірно, інколи – внутрішньокістково або внутрішньом'язово.

**Харчування повноцінне** – харчування, яке характеризується наявністю в їжі у достатній кількості усіх необхідних для нормальної життєдіяльності компонентів.

**Холецистит** – запалення жовчного міхура.

## Ц

**Центральна нервова система** – частина нервової системи людини, що включає головний і спинний мозок.

**Цикліт** – запалення війчастого тіла ока.

## Ш

**Шлунковий сік** – продукт діяльності шлункових залоз та покритого епітелію слизової оболонки шлунка. До складу Ш.с. входять соляна кислота, ферменти, мінеральні речовини, вода, особливі фізіологічні активні речовини та слиз. Ш.с. має кислу реакцію. Добова кількість Ш.с. близько 2 л.

**Шпора п'яtkова** – розростання кісткової тканини на нижній або задній поверхні п'яtkової кістки.

**Шум серцевий** – шум, що виникає в порожнинах серця і в надклапанному відділі висхідної частини аорти або легеневого стовбура внаслідок порушення у них ламінарного потоку крові.

**Шум систолічний** – серцевий шум, який прослуховується між першим та другим тонами серця, тобто під час систолічної паузи, зумовлений, як правило, переміщенням крові через аномальні отвори чи клапани, які патологічно не змикаються, або зниженою в'язкістю крові.

## Я

**Ядро клітини** – складова частина клітини, в якій міститься основна маса ДНК; забезпечує найважливіші метаболічні і генетичні функції клітин. Кількість, форма і розміри Я.к. залежать від типу та функціонального стану клітини.

**Яремна ямка** – заглиблення в передній поверхні шиї, обмежене знизу яремною вирізкою груднини, а з боків – груднинно-ключично-оскоподібними м'язами.

**Ячмінь** – гостре гнійне запалення волосяного мішечка вій або сальної залози повіки.