

Тернопільська обласна рада
Департамент освіти і науки Тернопільської обласної військової адміністрації
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка

Кафедра біології, екології та методик їх навчання

**ЗАТВЕРДЖЕНО**
Проректор з навчально-педагогічної роботи
М. Боднар
2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Теоретичні основи здоров'я, безпеки та добробуту людини

рівень вищої освіти **другий (магістерський)**

галузь знань **А Освіта**

спеціальність **А 4 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)**

освітньо-професійна програма **Середня освіта (Біологія та здоров'я людини. Географія)**

Кременець – 2025 рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Теоретичні основи здоров'я, безпеки та добробуту людини» для студентів, які навчаються за спеціальністю А 4 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини). Кременець, 2025. 14 с.

Розробник програми:

Дух О. І., доцент кафедри біології, екології та методик їх навчання, кандидат біологічних наук, доцент

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри біології, екології та методики їх викладання

Протокол № 1 від „ 1” вересня 2025 року

Завідувач кафедри



О. Кратко

1. Вступ

Анотація. Освітній компонент «Теоретичні основи здоров'я, безпеки та добробуту людини» спрямований на формування у здобувачів вищої освіти цілісного наукового уявлення про здоров'я як багатовимірне явище, що охоплює фізичний, психічний, соціальний та екологічний виміри. У сучасних умовах зростання антропогенних навантажень, поширення хронічних захворювань і психоемоційних ризиків особливого значення набуває інтеграція знань про здоров'я, безпеку та добробут особистості.

Зміст дисципліни базується на сучасних досягненнях біології, медицини, психології, екології та педагогіки і передбачає вивчення фізіологічних механізмів життєдіяльності організму, впливу способу життя і довкілля на здоров'я, закономірностей адаптації, працездатності та відновлення, а також принципів формування здоров'язбережувальної поведінки. Значна увага приділяється питанням екологічної та психологічної безпеки, впливу антропогенних чинників, формуванню культури безпеки та добробуту.

Курс орієнтований на підготовку майбутніх учителів до реалізації ідей освіти для сталого розвитку, формування в учнів відповідального ставлення до власного здоров'я, безпеки та довкілля, а також здатності впроваджувати здоров'язбережувальні та поведінкові практики у професійній діяльності.

Ключові слова: здоров'я людини, добробут, безпека, спосіб життя, рухова активність, працездатність, психічне здоров'я, екологічні чинники, сталий розвиток, здоров'язбережувальна поведінка.

2. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань А Освіта	Обов'язкова	
	Спеціальність А 4 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)		
Модулів – 3	Освітньо-професійна програма підготовки Середня освіта (Біологія та здоров'я людини. Географія)	Курс	
Змістових модулів – 3		1-й	1-й
Загальна кількість годин – 90 год.		Семестр	
		2-й	2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3 год. самостійної роботи студента – 5,4 год.	Рівень вищої освіти Другий (магістерський)	Лекції	
		18 год.	8 год.
		Практичні, семінарські	
		18 год.	8 год.
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		54 год.	74 год.
Вид контролю			
залік	залік		

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить (%):
 для денної форми навчання – 40 % / 60%;
 для заочної форми – 17,8% / 82,2%.

Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни — сформувати у студентів системне уявлення про здоров'я, безпеку та добробут людини як інтегровані складові якості життя, розкрити медико-біологічні, психолого-педагогічні та екологічні основи їх забезпечення, а також сформувати здатність застосовувати ці знання у професійній діяльності та повсякденному житті.

Завданнями курсу визначено:

- ✓ сформувати у студентів цілісне розуміння здоров'я як багатокомпонентного явища;
- ✓ розкрити фізіологічні механізми функціонування організму, працездатності, адаптації та відновлення;
- ✓ ознайомити з поведінковими детермінантами здоров'я;
- ✓ сформувати знання про вплив антропогенних та екологічних чинників на здоров'я людини та способи мінімізації ризиків;
- ✓ розвинути у студентів уміння оцінювати рівень здоров'я, функціональний стан організму та визначати індивідуальні резерви;
- ✓ сформувати навички підтримки психічного здоров'я, профілактики стресу та емоційного вигорання;
- ✓ розкрити сутність безпеки особистості та сформувати культуру безпечної поведінки;
- ✓ сформувати уявлення про добробут як інтегральний показник якості життя;
- ✓ сформувати готовність до розроблення та реалізації освітніх і дослідницьких проєктів у сфері здоров'я, безпеки та добробуту.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен володіти такими компетентностями:

Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у галузі освіти (сфера середньої освіти), що характеризуються різноманітністю умов і вимог до професійної, освітньої або дослідницької діяльності.

I. Загальні

ЗК 2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

II. Фахові

ФК7. Здатність формувати в учнів культуру академічної доброчесності та дотримуватися її принципів у власній професійній діяльності.

ФК9. Здатність до усвідомлення досягнень біологічної та географічної науки і їх ролі у житті суспільства, спроможність користуватися новітніми досягненнями, необхідними для професійної та/або інноваційної діяльності.

ФК10. Здатність застосовувати та формувати знання з біології та основ здоров'я людини для пояснення будови, взаємодії, взаємозв'язків, походження, класифікації, значення, використання, поширення і організації живого на різних рівнях.

ФК12. Здатність формувати знання для обрання ефективних шляхів і способів збереження, зміцнення, відновлення здоров'я людини.

ФК13. Спроможність розробляти та реалізовувати навчальні та наукові проєкти з біології, основ здоров'я і географії, презентувати їх.

ФК14. Здатність усвідомлювати та інтегрувати концептуальні проблеми біологічної та географічної науки на рівні новітніх наукових досягнень.

ФК16. Здатність здійснювати самостійно та організовувати дослідницьку діяльність здобувачів освіти з використанням сучасних методів і технологій, прикладних біологічних і географічних досліджень природних і суспільних явищ та процесів, адаптованих під конкретні умови освітньої діяльності, узагальнювати отримані результати, презентувати їх.

ФК18. Здатність до здобуття спеціалізованих умінь та навичок розв'язання проблем сучасної біологічної та географічної науки, педагогіки, психології, методики навчання, які

необхідні для проведення наукових досліджень, провадження інноваційної наукової та педагогічної діяльності.

ФК19. Здатність до аналізу, представлення і поширення біологічної та географічної інформації, використання різноманітних письмових, усних та візуальних засобів, інформаційно-комунікаційні технології.

Результат навчання

РН2. Демонструє вміння застосовувати знання з психології, педагогіки, фундаментальних і прикладних наук у практичних ситуаціях здійснення освітньої діяльності, поглиблює знання з предметної області.

РН15. Демонструє дотримання культури академічної доброчесності у власній діяльності та вміння формувати її в учнів.

РН17. Демонструє і використовує новітні досягнення біологічної та географічної науки і пояснює їх роль у житті суспільства, обґрунтовує їх використання для професійної та/або інноваційної діяльності.

РН18. Демонструє уміння розуміти і пояснювати будову, функції, життєдіяльність, розмноження, екологію, поширення, використання, охорону живих організмів і систем усіх рівнів організації; розкривати сутність біологічних явищ і процесів.

РН20. Використовує знання для обрання ефективних шляхів і способів збереження, зміцнення та відновлення здоров'я людини.

РН21. Демонструє уміння розробляти та реалізовувати навчальні та наукові проекти з біології, основ здоров'я і географії, підготовки презентацій, користуватися обладнанням, препаратами, засобами навчання.

РН22. Розуміє концептуальні засади та основні теоретико-методологічні проблеми природничої та географічної науки на рівні новітніх наукових здобутків.

РН24. Знає та застосовує поняттєво-концептуальний апарат біології, здоров'я людини, географії, теоретичні й емпіричні досягнення психології, педагогіки та методики навчання, що дозволяє пов'язувати й порівнювати різні погляди на проблемні питання освітнього процесу, організовувати дослідницьку роботу.

РН26. Демонструє володіння спеціалізованими вміннями та навичками розв'язання проблем сучасної біологічної та географічної науки, педагогіки, психології, методики навчання, які є необхідними для проведення наукових досліджень, провадження інноваційної наукової та педагогічної діяльності.

РН27. Здійснює відбір, аналіз, представлення і поширення біологічної та географічної інформації, використовуючи різноманітні письмові, усні та візуальні засоби, інформаційно-комунікаційні технології.

3. Програма навчальної дисципліни

Сучасне уявлення про здоров'я і соціальне благополуччя. Поняття здоров'я: біологічний, психологічний і соціальний аспекти. Сучасні підходи до трактування здоров'я. Поняття соціального благополуччя. Взаємозв'язок здоров'я, якості життя і добробуту. Вплив способу життя на здоров'я людини. Критерії та оцінка здоров'я. Сучасні підходи до формування здорового способу життя Зростання хронічних хвороб в сучасному суспільстві

Фізичне здоров'я та рухова активність як поведінковий детермінант. Поняття фізичного здоров'я. Роль рухової активності у підтриманні здоров'я. Фізіологічні механізми впливу руху на організм. Адаптація організму до фізичних навантажень. Наслідки гіподинамії Механізм оздоровчої дії фізичних вправ. Оптимальні види і норми рухової активності людей різного віку Втома м'язів та особливості її розвитку при виконанні вправ різного характеру та інтенсивності. Зміни фізіологічних функцій при втомі. Фізіологічні механізми виникнення втоми. Особливості розвитку втоми при виконанні вправ різного характеру і інтенсивності. Вікові особливості прояву втоми

Режим праці, відпочинку та відновлення працездатності. Біологічні ритми і режим дня. Чергування праці та відпочинку. Фізіологічні основи втоми і відновлення. Сон як фактор відновлення працездатності. Порушення режиму та їх наслідки *Межа працездатності і функціональні стани організму людини в процесі праці. Показники і методика оцінки працездатності людини. Заходи щодо підвищення працездатності працівників*

Засоби рекреації працездатності людини Загальні закономірності відновлення функцій організму людини після роботи. Особливості перебігу відновних процесів у дітей та підлітків. Відновлення енергозапасів організму. Класифікація засобів, що сприяють прискореному перебігу відновних процесів в організмі людини після фізичних навантажень. Педагогічні засоби відновлення. Роль активного відпочинку у відновленні працездатності м'язів. Медико-біологічні засоби відновлення працездатності людини після фізичних навантажень. Лазня як засіб рекреації. Роль масажу у відновленні працездатності людини. Психологічні засоби рекреації і підвищення фізичної працездатності.

Антропогенні чинники довкілля і здоров'я людини. Класифікація антропогенних чинників Фактори повсякденного негативного впливу на людину. Шум і вібрації. Електромагнітне та іонізуюче випромінювання. Синдром комп'ютерного стресу. Вплив мобільного зв'язку на здоров'я. Механізм адаптації людського організму до навколишнього середовища

Екологічна безпека та здоров'я. Поняття екологічної безпеки. Вплив техногенних забруднювачів на організм. Шляхи надходження забруднювачів у організм. Токсичність хімічних речовин. Мутагенність і канцерогенність. Зв'язок екологічних факторів із захворюваннями. Інсинерація відходів та екологічний вплив на здоров'я. Мікропластик і його вплив на здоров'я людини.

Безпека особистості як міждисциплінарний феномен. Поняття безпеки особистості Біологічні, соціальні та екологічні аспекти безпеки. Основні ризики для людини в сучасному середовищі. Інтеграція безпеки у повсякденне життя.

Психологічна безпека та ментальне здоров'я. Поняття ментального здоров'я. Психологічна безпека особистості. Стрес як адаптаційна реакція організму. Фази розвитку стресу. Вплив хронічного стресу на організм. Методи підтримки психічного здоров'я

Добробут особистості: структура та сучасні підходи. Поняття добробуту. Компоненти добробуту (фізичний, психологічний, соціальний). Якість життя як інтегральний показник. Показники рівня людського розвитку. Вплив довкілля на добробут

Освіта для сталого розвитку як інтегративна основа здоров'я, безпеки та добробуту. Освіта для сталого розвитку: сутність, цілі та принципи. Взаємозв'язок системи «довкілля – здоров'я – безпека – добробут». Роль освіти у формуванні здорового та сталого способу життя. Поведінковий компонент сталого розвитку. Освіта як інструмент зміни поведінки та формування сталих моделей поведінки

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	У тому числі				
		л	п	ла б	інд	с.р		л	п	лаб	інд	с.р.
Модуль 1												
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи здоров'я, безпеки та добробуту людини												
Тема 1. Сучасне уявлення про здоров'я і соціальне благополуччя	7	2	2			3	7	1	1			5
Тема 2. Фізичне здоров'я та рухова активність як поведінковий детермінант	8	2	2			4	8	1	1			6
Тема 3. Режим праці, відпочинку та відновлення працездатності	7	2	2			3	7	1	1			5
Тема 4. Засоби рекреації працездатності людини	6					6	6					
Тема 5. Антропогенні чинники довкілля і здоров'я людини	7	2	2			3	7		1			6
Тема 6. Екологічна безпека та здоров'я	7	2	2			3	7	1				6
Тема 7. Безпека особистості як міждисциплінарний феномен	7	2	2			3	7	1	1			5
Тема 8. Психологічна безпека та ментальне здоров'я	8	2	2			4	8	1	1			6
Тема 9. Добробут особистості: структура та сучасні підходи	7	2	2			3	7	1	1			5
Тема 10. Освіта для сталого розвитку як інтегративна основа здоров'я, безпеки та добробуту	8	2	2			4	8	1	1			6
Усього годин	72	18	18			36	72	8	8			56
Модуль 2												
ІНДЗ	18	-	-	-	18	-					18	
Усього годин	90	18	18	-	18	36	90	8	8		18	56

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Методи оцінювання фізичного здоров'я: аеробна продуктивність і функціональні резерви організму	2 / 1 *
2.	Біологічний вік та функціональний стан організму як індикатори здоров'я	2 / 1 *
3.	Біологічні ритми та працездатність людини в умовах антропогенного середовища	2/1*
4.	Фізична працездатність і втома: аналіз статичних і динамічних навантажень	2 / 1 *
5.	Поведінкові детермінанти здоров'я: рухова активність і раціональне харчування	2 / 1 *
6.	Антропогенні та екологічні чинники ризику для здоров'я людини	2 / 1 *
7.	Культура безпеки особистості в освітньому середовищі	2 / 1 *
8.	Психологічна безпека та профілактика емоційного вигорання	2
9.	Формування добробуту особистості та інтеграція принципів сталого розвитку в освіті	2 / 1 *
	Разом	18/8*

6. Теми практичних занять

1* - заочна форма навчання

7. Самостійна робота

Розподіл годин самостійної роботи для студентів **денної форми навчання (54 год.):**

1. Підготовка до аудиторних занять: 0,25 год. на 1 год. аудиторних занять (0,25 x 36 год. = 9 год.).
2. Підготовка до ІНДЗ : 20 год.
3. Опрацювання окремих питань програми, які не викладаються на лекціях: 25 год.

Розподіл годин самостійної роботи для студентів **заочної форми навчання (74 год.):**

1. Підготовка до аудиторних занять: 1 год. на 1 год. аудиторних занять (1x16 год. = 16 год.).
2. Підготовка до ІНДЗ : 20 год.
3. Опрацювання окремих питань програми, які не викладаються на лекціях: 38 год.

1.	Сучасне уявлення про здоров'я і соціальне благополуччя	2,5 / 3,8*
	<i>Сучасні підходи до формування здорового способу життя Зростання хронічних хвороб в сучасному суспільстві</i>	
2.	Фізичне здоров'я та рухова активність як поведінковий детермінант	2,5 / 3,8*
	<i>Фізіологічні механізми сили та швидкості. Фізіологічні механізми витривалості. Оптимальні види і норми рухової активності людей різного вік</i>	
3.	Режим праці, відпочинку та відновлення працездатності	2,5 / 3,8*
	<i>Вікові особливості прояву втоми. Межа працездатності і функціональні стани організму людини в процесі праці. Показники і методика оцінки працездатності людини. Заходи щодо підвищення працездатності працівників</i>	
4.	Засоби рекреації працездатності людини	2,5 / 3,8*
	<i>Психологічні засоби рекреації і підвищення фізичної працездатності. Фізіологічні механізми аутогенного тренування. Різновиди аутогенного тренування. Идеомоторне тренування. Музика як рекреаційний засіб.</i>	
5.	Антропогенні чинники довкілля і здоров'я людини	2,5 / 3,8*

	<i>Вплив техногенних забруднювачів на організм. Механізм адаптації людського організму до навколишнього середовища</i>	
6.	Екологічна безпека та здоров'я	2,5 / 3,8*
	<i>Мікропластик і його вплив на здоров'я людини. Джерела контакту людини з частинками мікропластику</i>	
7.	Безпека особистості як міждисциплінарний феномен	2,5 / 3,8*
	<i>Інтеграція безпеки у повсякденне життя.</i>	
8.	Психологічна безпека та ментальне здоров'я	2,5 / 3,8*
	<i>Методи підтримки психічного здоров'я</i>	
9.	Добробут особистості: структура та сучасні підходи	2,5 / 3,8*
	<i>Вплив довкілля на добробут</i>	
10.	Освіта для сталого розвитку як інтегративна основа здоров'я, безпеки та добробуту	2,5 / 3,8*
	<i>Освіта як інструмент зміни поведінки та формування сталих моделей поведінки</i>	
		25/38*

3,8* - заочна форма навчання

Індивідуальні завдання

- ✓ Вплив цифрового середовища та інформаційних технологій на фізичне і психічне здоров'я людини
- ✓ Фактори ризику та «хвороби цивілізації»: механізми виникнення і профілактика
- ✓ Психоемоційне навантаження і стрес: фізіологічні механізми, наслідки та шляхи корекції
- ✓ Індивідуальні стратегії формування здорового способу життя: від знань до поведінки
- ✓ Функціональні резерви організму людини: динаміка, оцінка та значення для здоров'я
- ✓ Фізіологічні механізми адаптації організму до впливу чинників середовища
- ✓ Ендогенні та екзогенні чинники формування здоров'я: взаємодія та вплив
- ✓ Фізична активність як фактор збереження здоров'я: фізіологічні механізми та норми
- ✓ Відновлення працездатності організму: сучасні фізіологічні та психологічні підходи
- ✓ Аутогенне тренування та інші психофізіологічні методи саморегуляції організму
- ✓ Загартовування як адаптаційний механізм: фізіологічні основи та вікові особливості
- ✓ Раціональне харчування як чинник збереження здоров'я: принципи та сучасні підходи
- ✓ Харчові стратегії та дієти: наукове обґрунтування та вплив на організм людини
- ✓ Вітаміни та мікронутрієнти: роль у забезпеченні функціонального стану організму
- ✓ Біологічно активні добавки: доцільність використання та вплив на здоров'я
- ✓ Антропогенні чинники довкілля та їх вплив на здоров'я людини
- ✓ Техногенні катастрофи та їх медико-біологічні наслідки
- ✓ Онкологічні захворювання як наслідок впливу факторів довкілля: ризики та профілактика
- ✓ Екологічні ризики у повсякденному житті та поведінкові стратегії їх зниження
- ✓ Роль сім'ї у формуванні здоров'язбережувальної поведінки дітей та молоді
- ✓ Медіа та інформаційний простір як чинник формування уявлень про здоров'я
- ✓ Громадське здоров'я та державна політика у сфері здорового способу життя в Україні
- ✓ Тривалість життя людини: біологічні механізми та сучасні наукові підходи до довголіття

Вимоги щодо виконання ІНДЗ

Навчально-дослідна робота повинна складатися зі змісту, вступу, основної частини, висновків, списку використаної літератури.

У вступі слід:

- а) обґрунтувати актуальність теми;
- б) показати ступінь розробленості даної теми, здійснити аналіз сучасного стану дослідження проблеми;
- в) поставити завдання дослідження.

В основній частині потрібно висвітлити основний матеріал теми навчальної роботи, викласти факти, ідеї, результати досліджень в логічній послідовності, обґрунтувати власну позицію, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначити шляхи вирішення досліджуваної проблеми, розглянути тенденції подальшого розвитку даного питання. Практичну частину (за наявності) необхідно представити у вигляді результатів власних досліджень, із статистичною обробкою даних.

У висновках потрібно представити результати дослідження, підвести його підсумки.

Список використаної літератури подавати згідно вимог.

В тексті реферату слід посилатися на список літератури, вказуючи при цьому в квадратних дужках номер джерела у списку використаної літератури і сторінки, які використанні для написання роботи за таким зразком: [1, С. 25-32].

Обсяг реферату 6-8 сторінок, друкований (формат А-4; інтервал 1,5; розмір шрифту – 14).

Роботу потрібно виконати на окремих аркушах, які необхідно скріпити. На титульному аркуші слід вказати прізвище, ім'я та по-батькові студента, курс, групу, спеціальність. Текст роботи повинен бути чітким, розбірливим, з пронумерованими сторінками. Робота може бути виконана у формі презентаційної доповіді.

Критерії оцінювання ІНДЗ

№ з/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	3 бали
2.	Складання плану дослідження	2 бал
3.	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання.	7 балів
4.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	6 бали
5.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел)	2 бали
Разом		20 балів

Примітка. Максимальна кількість балів, яку може отримати студент за виконання ІНДЗ становить **20 балів**. Не виконання ІНДЗ оцінюється у 0 балів.

Шкала оцінювання ІНДЗ

Рівень виконання	Кількість балів, що відповідає рівню	Оцінка за традиційною системою
Високий	15-20	Відмінно
Достатній	10-14	Добре
Середній	5-9	Задовільно
Низький	0-4	Незадовільно

„Відмінно” відповідає **15-20** балам, ставиться: при виконанні ІНДЗ у повному обсязі, теоретична та практична (за наявності) частини не мають помилок; відповіді на запитання вичерпні й аргументовані; оформлення відповідає вимогам, робота виконана вчасно.

„Добре” відповідає **10-14** балам, ставиться якщо: ІНДЗ виконано в повному обсязі і не має помилок, які потребують її переробки; відповіді на запитання даються по суті, але не в деталях.

„Задовільно” відповідає **5-9** балам, ставиться, якщо ІНДЗ виконано не в повному обсязі; мають місце помилки; оформлення не відповідає вимогам; відповіді на запитання даються не в повному обсязі.

„Незадовільно” відповідає **0-4** балам, виставляється якщо: ІНДЗ виконана не в повному обсязі; мають місце суттєві помилки, які тягнуть за собою переробку; оформлення не відповідає вимогам; на запитання студент дає неправильні відповіді.

8. Методи навчання

Лекція, розповідь з елементами бесіди, інструктаж, самонавчання, практична робота, лекція-візуалізація.

9. Методи контролю

Усне та письмове опитування, презентація робіт, оцінювання практичних робіт, індивідуального завдання, екзамен.

10. Розподіл балів, які отримують студенти

Модуль 1									Модуль 2	Модуль 3	Сума
Практичні роботи 45 балів									Тестування	ІНДЗ	
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	35 балів	20 балів	100 балів
5	5	5	5	5	5	5	5	5			

* T 1, T 2 ... T 9 – теми практичних занять.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проєкту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
64-74	D	задовільно	

60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Критерії оцінювання за національною шкалою

Оцінка А «5» («відмінно») (90–100): студент виявляє міцні, глибокі та системні знання навчально-програмованого матеріалу; відповідь студента повна, правильна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення навчального матеріалу; демонструє вміння самостійно знаходити та користуватися джерелами інформації, критично оцінювати окремі нові факти, явища, ідеї, встановлювати причинно-наслідкові та міжпредметні зв'язки, робити аргументовані висновки; користується широким арсеналом засобів доказів власної думки, вирішує складні проблемні завдання; виявляє варіативність мислення і раціональність у виборі способів розв'язання практичних завдань; творчо застосовує професійні вміння і навички; вміє пов'язати теорію з практикою; володіє культурою викладу інформації, мова студента грамотна.

Оцінка В «4» («добре») (82–89): студент виявляє міцні, повні, ґрунтовні знання навчально-програмованого матеріалу; демонструє розуміння основоположних теорій і фактів, вміння аналізувати, порівнювати та систематизувати інформацію, встановлювати зв'язок з обраною професією та робити висновки; використовує загальновідомі докази у власній аргументації; вільно застосовує матеріал у стандартних ситуаціях; відповідь студента в цілому правильна, логічна та достатньо обґрунтована, однак при відповіді та виконанні практичних завдань допускає несуттєві помилки; рівень мовленнєвої культури відповідає загальноприйнятим нормам.

Оцінка С «4» («добре») (75–81): студент виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, проте його знання недостатньо глибокі та осмислені; відповідь на рівні загальних уявлень про предмет; демонструє деяке порушення логічності й послідовності викладу матеріалу; виявляє вміння частково аналізувати навчальний матеріал, порівнювати та робити певні, але неконкретні й неточні висновки; не вміє пов'язати теоретичні положення з практикою; має фрагментарні навички в роботі з джерелами інформації; виявляє невисоку культуру викладу знань.

Оцінка Д «3» («задовільно») (67–74): студент фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу; має нечіткі уявлення про об'єкт вивчення; виявляє елементарні знання фактичного матеріалу; викладає матеріал уривчастими реченнями, при відповіді допускає суттєві помилки, які не здатен виправити після коректування запитань; недостатньо володіє розумовими операціями; відсутні уміння і навички у роботі з джерелами інформації; не вміє логічно мислити та викласти свою думку.

Оцінка Е «3» («задовільно») (60–66): має мінімально достатні знання з дисципліни, зі значними помилками; у загальному недостатньо орієнтується у теоретичних ключових поняттях змістового модуля, теми; не досить впевнено, з суттєвими помилками застосовує знання ув практичних ситуаціях.

Оцінка FX «2» («незадовільно») (35-59) (з можливістю повторного складання): студент не має мінімально достатніх знань з дисципліни; погано або зовсім не орієнтується у теоретичних ключових поняттях змістового модуля, теми; не виявляє навичок застосування знань у практичних ситуаціях; демонструє; не виявляє творчі уміння застосування знань, навичок у навчально-дослідній та практичній діяльності.

Оцінка F «2» («незадовільно») (0–34) (з обов'язковим повторним курсом): не має мінімально достатніх знань з дисципліни; погано або зовсім не орієнтується у теоретичних ключових поняттях змістового модуля, теми; не виявляє навичок

11. Методичне забезпечення

1. Електронні конспекти лекцій.
2. Методичні вказівки до практичних занять.
3. Презентації в Microsoft Office PowerPoint для супроводу викладання лекційного матеріалу.
4. Методичні матеріали на платформі Moodle.

12. Рекомендована література

1. Міхеєнко, О. І. Загальна теорія здоров'я: навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2019. 156 с.
2. Дутчак М., Андреева О., Благій О., Василенко М. Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : підручник. Київ : Олді+, 2025. 578 с
3. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посів. Л. Чеховська, О. Жданова, І. Грибовська, М. Данилевич, У. Шевців. Львів : ЛДУФК, 2019. 220 с.
4. Тимофієва М.П., Слободська О.В. Психологія здоров'я: Підручник. Київ: МЕДПРИНТ. 2022, 600 с.
5. Горобей М. П. Загальна теорія здоров'я : навчальний посібник. Чернігів : ЧНТУ, 2017. 210 с.
6. Грибан В.Г. Валеологія. Підручник. К.: Центр учбової літератури, 2008. 214 с.
7. Остапчук О., Дух О. Особливості харчових звичок в учнів закладів загальної середньої освіти Litteris et Artibus: нові горизонти: збірник наукових статей. Випуск VII. Кременець / за заг. ред. О. В. Тригуби. Кременець: ВЦ КОГПА ім. Тараса Шевченка, 2022. С.106-109.
8. Дух О.І. Статистичний аналіз захворювань кісткової системи в населення Кременецького району. Європейська наука та освіта : пріоритети, напрями та перспективи розвитку: Кременець : ВЦ КОГПА ім. Тараса Шевченка, 2015. С. 159–163.
9. Дух О.І. Оцінка рівня соматичного здоров'я школярів сільської місцевості на прикладі Кременецького району. Біологічні науки : матеріали XI-ї Міжнародної наукової конференції студентів та молодих вчених. К., 2013. С.40-41.
10. Дух О., Шеремета Р. Формування ціннісних орієнтацій підлітків щодо збереження власного здоров'я в позашкільній освіті на прикладі НСОУ «ПЛАСТ». Litteris et Artibus: нові горизонти: збірник наукових статей. Випуск IX / за заг. ред. О. В. Тригуби. Кременець : КОГПА ім. Тараса Шевченка, 2024. С. 137-143.

Інформаційні ресурси

1. Сайт Центру громадського здоров'я України Режим доступу: <https://phc.org.ua/>
2. Школи мережі «Здоров'я в Європі» (SHE). Брюссель: Європейська комісія; Режим доступу : <http://www.schools-for-health.eu/she-network>.
3. Всесвітня організація охорони здоров'я. Режим доступу : <http://www.who.int>.
4. Державний комітет статистики України. Режим доступу : <http://www.ukrstat.gov.ua/>.
5. Інститут демографії та соціальних досліджень Національної академії наук України. Режим доступу : <http://www.idss.org.ua/>.