

**Тернопільська обласна рада  
Управління освіти і науки Тернопільської облдержадміністрації  
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка**

**Кафедра біології, екології та методики їх викладання**



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ТЕОРІЯ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

рівень вищої освіти **перший (бакалаврський)**

галузь знань **01 Освіта / Педагогіка**

спеціальність **014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)**

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

Кременець – 2020 рік

Робоча програма з навчальної дисципліни «Теорія здоров'я та здорового способу життя» для студентів, які навчаються за спеціальністю Середня освіта (Біологія та здоров'я людини) . Кременець: 2020. 16 с.

Розробник програми:

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

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

Протокол № 1 від „31” серпня 2020 року

Завідувач кафедри



М. Ільєнко

### Вступ

Навчальна дисципліна «Теорія здоров'я та здорового способу життя» є однією із провідних у підготовці майбутніх учителів біології та основ здоров'я, яка має забезпечити теоретичну, практичну та методичну готовність студентів до профілактики захворювань, рекреації та оптимізації здоров'я особистості, орієнтації її на здоровий спосіб життя; формування свідомого та відповідального ставлення до індивідуального здоров'я та здоров'я нації.

Крім лекцій, на яких розглядаються основні поняття та питання курсу, передбачено виконання практичних робіт з метою закріплення теоретичних знань. На практичних заняттях студенти знайомляться з методами діагностики рівня здоров'я і принципами підтримки здорового способу життя.

Ключові слова: біоритми, гіподинамія, гомеостаз, загартування, здоров'я, працездатність, профілактика, рухова активність, стрес, харчовий раціон, хвороба.

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань <b>01 Освіта/ Педагогіка</b>	Нормативна	
Модулів – 3	Спеціальність <b>014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)</b>	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 2		1-й	
Загальна кількість годин - 120		<b>Семестр</b> 1-й	
Тижневих годин для денної форми навчання:  - аудиторних – 3 - самостійної роботи студента – 4	Освітньо-професійна програма <b>Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)</b>	<b>Лекції</b>	
		25 год.	4 год.
		<b>Практичні</b>	
		26 год.	8 год.
		<b>Самостійна робота</b>	
	Рівень вищої освіти	69 год.	108 год.
	<b>Перший (бакалаврський)</b>	Вид контролю: залік	

#### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить (%):

для денної форми навчання – 42 % : 58 %.

для заочної форми навчання – 10 % : 90%

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Основна мета валеологічної освіти в Україні — збереження і зміцнення здоров'я українського народу шляхом формування здоров'язбережувального світогляду, виховання свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я як головної умови реалізації творчого і фізичного потенціалу особистості.

В основі даної дисципліни лежить комплекс наукових знань про засоби та методи профілактики захворювань. Цей курс спрямований на розвиток професійної ерудиції широкого наукового світогляду, стимулювання пізнавального і професійного інтересу, науково-дослідної діяльності студентів.

**Мета курсу** — сформувати у студентів глибоке розуміння необхідності підтримки здорового способу життя; допомогти здобути глибокі знання в області психологічної, медичної та педагогічної валеології; навчити їх практично застосовувати набуті вміння і навички у своїй діяльності з метою профілактики захворювань, рекреації та оптимізації здоров'я особистості, орієнтації її на здоровий спосіб життя; формування свідомого та відповідального ставлення до індивідуального здоров'я та здоров'я нації.

**Завданнями** курсу визначено:

- формувати у студентів ґрунтовні знання здорового способу життя як однієї з базових дисциплін при підготовці фахівців;
- створювати у студентів систему знань про здоровий спосіб життя, глибокі переконання в необхідності його дотримання особистістю і розуміння головних проблем, які пов'язані із впровадженням його в життя;
- допомогти студентам оволодіти основними методами діагностики рівня здоров'я і принципами підтримки здорового способу життя;
- створити у студентів розуміння основних факторів ризику розвитку захворювань та методів їх профілактики.

**У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен володіти такими компетентностями та досягти таких результатів навчання:**

### Компетентності

**ІК.** Здатність розв'язувати складні задачі та проблеми в галузі освіти, що передбачає проведення досліджень і здійснення інновацій та характеризується комплексністю і невизначеністю умов та вимог

**ЗК1.** Знання та розуміння предметної області та професійної діяльності.

**ЗК2.** Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій

**ЗК5.** Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

**ЗК8.** Здатність проводити дослідження на відповідному рівні, діяти на основі етичних правил та академічної доброчесності.

**ЗК12.** Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя

**ФК6.** Здатність оперувати поняттями, законами, концепціями, вченнями і теоріями біології.

**ФК7.** Здатність розкривати загальну структуру біологічної науки на основі взаємозв'язку основних учень біології для характеристики живих систем різного рівня організації.

**ФК8.** Здатність використовувати поглиблені теоретичні та практичні знання, системні методології, міжнародні та професійні стандарти в області природничих наук.

**ФК9.** Здатність використовувати сучасні методи біологічних досліджень, інтерпретувати та використовувати їх результати в освітньому процесі.

**ФК16.** Здатність формувати в учнів ціннісне ставлення до збереження здоров'я та навколишнього середовища як основи сталого розвитку.

### **Результати навчання**

**РН8.** Знати сучасну систему організації природи, закономірності будови, функціонування природних систем різного рівня з використанням сучасних методів біології, пояснювати їх роль для забезпечення сталого розвитку та раціонального природокористування.

**РН9.** Знати та розуміти основні концепції, теорії та загальну структуру біологічної науки.

**РН10.** Уміти застосовувати знання сучасних теоретичних основ біології для пояснення будови і функціональних особливостей організмів на різних рівнях організації живого, їх взаємодію, взаємозв'язки, походження, класифікацію, значення, використання та поширення.

**РН11.** Знати біологічні механізми здоров'я людини та методологічні засади формування здорового способу життя та культури здоров'я особистості, застосовувати набуті вміння і навички у професійній діяльності з метою профілактики захворювань.

**РН16.** Вміти організовувати та забезпечувати діяльність учнів на уроках та в позаурочний час із дотриманням правил і рекомендацій щодо здоров'язбереження.

### 3. Програма навчальної дисципліни

**Поняття здоров'я, визначення та оцінка здоров'я.** Валеологія як наука. Методологічні основи валеології. Здоров'я та хвороба. Критерії та оцінка здоров'я. Сучасні підходи до формування здорового способу життя

**Рухова активність як основа здорової поведінки.** Наслідки гіпокінезії (гіподинамії). Розвиток рухів у дітей. Норми рухової активності для дітей і підлітків. Норми рухової активності дорослих. Фізичні вправи. Принципи використання спеціально організованої рухової активності в системі оздоровлення населення.

**Біологічні ритми.** Поняття про біоритми. Класифікації біологічних ритмів. Роль біоритмів у забезпеченні життєдіяльності людини. Вплив погодних умов на біоритми. Десинхроноз і профілактика його наслідків. Сезонні ритми фізіологічних функцій. Залежність від географічної широти місцевості. Часові характеристики сну. Індивідуальні біоритми, їх види. Хронодіагностика.

**Значення основних нутрієнтів харчового раціону.** Енергетичні витрати людини та їх складові. Функції їжі. Раціональне харчування. Харчовий статус організму та методика його вивчення. Валеологічні національні культури харчування населення України: традиції та новації

**Чинники ризику, стрес і здоров'я людини.** Поняття про стрес. Значення стресу в житті людини. Фази стресу та особливості їх прояву. Принципи вираження емоцій за Ч.Дарвіном. Небезпеки мобілізаційних емоцій для хворих людей. Нейрогуморальні механізми регуляції функцій при емоційно-стресових станах. Зміни функціонального стану організму школярів та студентів в умовах екзаменаційних випробувань. Методи регуляції емоційного стану.

**Загартовування організму людини.** Фізіологічні основи загартовування. Принципи загартовування. Гігієнічні норми загартовування повітрям. Гігієнічні норми загартовування водою. Гігієнічні норми загартовування сонцем. Загартовування за системою Іванова

**Вплив екологічних факторів на здоров'я людини.** Реакції організму людини на вплив факторів середовища. Вплив абіотичних факторів на здоров'я людини. Вплив біотичних факторів на здоров'я людини. Вплив антропогенних факторів на здоров'я людини.

**Рухова активність і здоров'я.** М'язова діяльність як спосіб підтримання гомеостазу внутрішнього середовища. Функції м'язів. Рухова активність - основна умова збільшення обсягу функціональних резервів організму людини. Фізіологічні механізми впливу фізичних вправ на організм людини. Наслідки гіподинамії. Рухова активність і тривалість життя. Фізіологічні основи дозування оздоровчих фізичних навантажень школярів.

**Працездатність людини та закономірності її динаміки.** Суть і фактори працездатності людини. Межа працездатності і функціональні стани організму людини в процесі праці. Показники і методика оцінки працездатності людини. Динаміка працездатності і характеристика її фаз. Заходи щодо підвищення працездатності працівників.

**Інноваційні оздоровчі технології профілактично-лікувального спрямування** Оздоровчі технології профілактично-лікувального спрямування у системі оздоровлення дітей: фітотерапія (чаї, коктейлі, фітомішечки); аромотерапія (ароматизація приміщення); вітамініотерапія (вітамінізація страв). Оздоровчі технології терапевтичного

спрямування: арт-терапія, піскова терапія, казкотерапія, ігрова терапія, сміхотерапія; музична терапія; кольоротерапія, рефлексотерапія тощо.

**Репродуктивне здоров'я.** Загальне уявлення про репродуктивну здатність, репродуктивний потенціал. Фактори формування та збереження репродуктивного здоров'я. Статева культура, як передумова репродуктивного здоров'я. Венеричні хвороби як фактор ризику репродуктивного здоров'я. Роль медико-гігієнічного виховання у формуванні особистості. Принципи, форми та методи медико-гігієнічного та статевого виховання. Взаємодія педагогів і медичних працівників у вихованні. Біологічні та соціальні аспекти статі

**Небезпеки здоров'ю пов'язані з палінням, вживанням алкоголю і наркотиків.** Алкоголізм та його профілактика. Вплив алкоголю на функції організму людини. Ступені сп'яніння. Алкоголізм у жінок. Вікові особливості алкоголізму. Наркоманії і токсикоманії. Наркоманії препаратами з коноплі, снодійними речовинами, алкалоїдами опію. Профілактика наркоманій і токсикоманій. Куріння та його профілактика. Вплив нікотину і інших отрут тютюнового диму на організм людини.

**Характеристика та шляхи передачі ВІЛ/СНІДУ.** Характеристика ВІЛ/СНІДУ. Впливу ВІЛ на імунну систему. Стадії розвитку СНІДУ. Шляхи передачі ВІЛ/СНІДУ. Характеристика з ВІЛ/СНІД в Україні . Етіологія ВІЛ-інфекції. Життєвий цикл вірусу імунодефіциту людини. Шляхи передачі ВІЛ. Клінічний перебіг ВІЛ-інфекції. ВІЛ-інфекція і діти. Законодавчо-нормативне забезпечення охорони репродуктивного здоров'я. ВІЛ-інфікованих жінок та охорони здоров'я народжених ними дітей.

## 5. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	лаб	п	інд	с.р.		л	лаб	п	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Модуль 1</b>												
<b>Змістовий модуль 1. Основні принципи формування та регуляції фізіологічних функцій</b>												
Тема 1 Поняття здоров'я, визначення та оцінка здоров'я	8	2		2		4	8	1				7
Тема 2. Рухова активність як основа здорової поведінки	8	2		2		4	8			1		7
Тема 3. Значення основних нутрієнтів харчового раціону.	8	2		2		4	8	1				7
Тема 4. Біологічні ритми і здоров'я людини	8	2		2		4	8			1		7
Тема 5. Чинники ризику, стрес і здоров'я людини	8	2		2		4	8					8
Тема 6. Вплив екологічних факторів на здоров'я людини	8	2		2		4	8			1		7
Тема 7. Загартування організму людини.	8	2		2		4	8					8
Тема 8. Працездатність людини та закономірності її динаміки	8	2		2		4	8			1		7
Тема 9. Репродуктивне здоров'я	8	2		2		4	8			1		7
Тема 10. Інноваційні оздоровчі технології профілактично-лікувального спрямування	9			2		7	9	1				8
<b>Змістовий модуль 2. Основи профілактики шкідливих звичок та ВІЛ/СНІДу</b>												
Тема 11. Вплив нікотину та алкоголю на організм людини	9	3		2		4	9			1		8
Тема 12. Вплив наркотиків на здоров'я людини	9	2		2		5	9			1		8



Тема 13. Засоби запобігання та діагностика ВІЛ/СНІДу	9	2	2	5	9	1	8
<b>Усього годин</b>	<b>108</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>57</b>	<b>108</b>	<b>4</b>	<b>96</b>
Модуль 2							
ІНДЗ	12		12		12		12
<b>Усього годин</b>	<b>120</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>12</b>	<b>57</b>	<b>120</b>	<b>96</b>

## 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Оцінки стану здоров'я та фізичного розвитку дітей і підлітків. Методи дослідження та оцінка критеріїв здоров'я людини	2
2.	Рухова активність як основа здорової поведінки	2 /1*
3.	Раціональне харчування. Методика розрахунку енерговитрат людини та її потреб в нутрієнтах	2
4.	Методика визначення біоритмів людини та їх характеристика.	2 /1*
5.	Оцінка внутрішньої гармонії та методи досягнення зняття емоційної напруги	2
6.	Основні принципи загартування	2 /1*
7.	Психо-фізіологічні методи оцінки працездатності	2
8.	Комплексна оцінка індивідуальних особливостей в процесі оздоровлення	2 /1*
9.	Інноваційні оздоровчі технології профілактично-лікувального спрямування	2 /1*
10.	Медико-гігієнічне та статеве виховання учнів	2
11.	Профілактика алкоголізму та наркоманії в підлітковому середовищі	2 /1*
12.	Профілактична робота з питань нікотинової залежності	2 /1*
13.	Протидія дискримінації. Підтримка людей, які живуть з ВІЛ	2 /1*
Разом		26 / 8*

**Примітка.** 1\* - заочна форма навчання.

## 7. Самостійна робота

Розподіл годин самостійної роботи для студентів денної форми навчання (**69 год.**):

1. Підготовка до аудиторних занять: 0,25 год. на 1 год. аудиторних занять (0,25 \* 51 год. = 13 год.).
2. Підготовка до підсумкового тестування: 3 год. на 1 єврокредит (3\*4 = 12 год.).
3. Виконання індивідуального завдання: 12 год.
4. Опрацювання окремих питань програми, які не викладаються на лекціях: 3 год. на частину теми (2,5\*13=32 год. ).

**Розподіл годин самостійної роботи студентів заочної форми навчання (108 год.):**

1. Підготовка до аудиторних (практичних) занять: 0,5 год. на 1 год. аудиторних (практичних) занять ( $0,5 \times 12 = 6$  год.)
2. Підготовка до підсумкового тестування: 3 год. на 1 кредит ( $3 \times 4 = 12$  год.)
3. Виконання індивідуального завдання: 12 год.
4. Опрацювання окремих питань програми, які не викладаються на лекціях: 6 год. на частину теми  $6 \times 13 = 78$  год.).

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>Змістовий модуль 1. Основні принципи формування та регуляції фізіологічних функцій</b>		
1.	Поняття здоров'я, визначення та оцінка здоров'я	2,5 /6*
2.	Рухова активність як основа здорової поведінки	2,5 /6*
3.	Значення основних нутрієнтів харчового раціону.	2,5 /6*
4.	Біологічні ритми і здоров'я людини	2,5 /6*
5.	Чинники ризику, стрес і здоров'я людини	2,5 /6*
6.	Вплив екологічних факторів на здоров'я людини	2,5 /6*
7.	Загартування організму людини.	2,5 /6*
8.	Працездатність людини та закономірності її динаміки	2,5 /6*
9.	Репродуктивне здоров'я	2,5 /6*
10.	Інноваційні оздоровчі технології профілактично-лікувального спрямування	2,5 /6*
<b>Змістовий модуль 2. Основи профілактики шкідливих звичок та ВІЛ/СНІДу</b>		
11.	Вплив нікотину та алкоголю на організм людини	2,5 /6*
12.	Вплив наркотиків на здоров'я людини	2,5 /6*
13.	Засоби запобігання та діагностики ВІЛ/СНІДу	2,5 /6*
<b>Разом</b>		<b>32 /78*</b>

**Примітка.** 6\* - заочна форма навчання.

**Критерії оцінювання навчальних досягнень  
здобувачів вищої освіти під час самостійної роботи  
та практичних заняттях**

**1-2 бали** – студент виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, може поверхово аналізувати події, процеси, явища і робити певні висновки; відповідь його правильна, але недостатньо осмислена; самостійно відтворює більшу частину навчального матеріалу; відповідає за планом, висловлює власну думку щодо теми, вміє застосовувати знання для виконання за зразком; користується додатковими джерелами.

**3 бали** – знання студента є достатньо ґрунтовними, він вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, логічно висвітлює події з точки зору смислового взаємозв'язку, уміє аналізувати, встановлювати найсуттєвіші зв'язки та залежності між явищами, фактами, робити висновки, загалом контролює власну діяльність. Відповідь повна, логічна, обґрунтована, але з деякими неточностями.

Студент виявляє вміння рецензувати відповіді інших та опрацьовувати матеріал самостійно.

**4 бали** – студент володіє глибокими та міцними знаннями, здатний використовувати їх у нестандартних ситуаціях; може визначати тенденції та протиріччя процесів; робить аргументовані висновки; критично оцінює окремі нові факти, явища, ідеї; використовує додаткові джерела та матеріали; самостійно визначає окремі цілі власної учбової діяльності; вирішує творчі завдання; відрізняє упереджену інформацію від об'єктивної; здатен сприйняти іншу позицію як альтернативну.

**5 балів** – студент має системні, дієві знання, виявляє творчі здібності у навчальній діяльності, користується широким арсеналом засобів-доказів своєї думки, вирішує складні проблемні завдання, схильний до системно-наукового аналізу та прогнозу явищ; вміє ставити й розв'язувати проблеми, самостійно здобувати та використовувати інформацію, виявляє власне ставлення до неї; самостійно виконує науково-дослідну роботу; логічно і творчо викладає матеріал в усній та письмовій формі; розвиває свої обдарування та нахили.

## 8. Індивідуальні завдання

### Тематика ІНДЗ

- √ Види і принципи використання лікарських рослин у фітопрофілактиці
- √ Інноваційні оздоровчі технології психофізичного розвитку дитини.
- √ Мистецтво бути здоровим, відповідність мотивацій і установок до здорового способу життя і цінності здоров'я.
- √ Національні та світові тенденції щодо поліпшення стану здоров'я населення та забезпечення культури безпеки.
- √ Онкологічні захворювання та їх зв'язок з екологічними особливостями середовища проживання людини. Профілактика.
- √ Основні причини смертності сучасної людини.
- √ Основні фактори ризику для здоров'я населення України
- √ Правильний підбір режиму харчування
- √ Природне оздоровлення організму людини шляхом загартовування. Вікові особливості проведення загартовування.
- √ Психоемоційні перевантаження: ознаки, наслідки, міри запобігання.
- √ Роль мотивацій і установок сучасної людини у формуванні основ здорового способу життя.
- √ Технології здорового харчування
- √ Технології підвищення опірності організму до холоду та тепла
- √ Технологія фізичного виховання дітей М. Єфименка
- √ Традиційні та сучасні оздоровчі дихальні технології
- √ Формування здорового способу життя та гігієнічне виховання: форми, методи, заходи
- √ Формування навичок безпечної поведінки щодо ВІЛ-інфікування

### 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.	5 балів
4.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	3 бали
5.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел)	2бал
<b>Разом</b>		<b>15 балів</b>

**Примітка.** Максимальна кількість балів, яку може отримати студент за виконання ІНДЗ становить **15 балів**. Не виконання ІНДЗ оцінюється у 0 балів.

### Шкала оцінювання ІНДЗ

Рівень виконання	Кількість балів, що відповідає рівню	Оцінка за традиційною системою
Високий	12-15	Відмінно
Достатній	8-11	Добре
Середній	4-7	Задовільно
Низький	0-3	Незадовільно

„Відмінно” відповідає **12-15** 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 **8-11** 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 **4-7** 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 **0-3** балам, виставляється якщо: ІНДЗ виконано не в повному обсязі; мають місце суттєві помилки, які тягнуть за собою переробку; оформлення не відповідає вимогам; на запитання студент дає неправильні відповіді.

### 7. Методи навчання

Лекція, розповідь, пояснення, бесіда, інструктаж, ілюстрування, демонстрування, самонавчання, практична робота, навчальні дослідження, лекція-візуалізація.

### 8. Методи контролю

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

### 11. Розподіл балів, які отримують студенти

Модуль 1 65 балів													Модуль 2	Модуль 3	Сума
Практичні роботи													ІНДЗ*	Підсумкове тестування	
T 1	T 2	T 3	T 4	T 5	T 6	T 7	T 8	T 9	T 10	T 11	T 12	T 13			
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	<b>15 балів</b>	<b>20 бали</b>	<b>100 балів</b>

### 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	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>	задовільно	
60-63	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	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 павичок 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

### 13. Рекомендована література

#### *Основна література:*

1. Горобей М. П. Загальна теорія здоров'я : навчальний посібник. Чернігів : ЧНТУ, 2017. 210 с.
2. Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров'я: Навчальний посібник Суми: Університетська книга, 2017. 156 с.
3. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посів. Л.Чеховська, О. Жданова, І.Грибовська, М.Данилевич, У.Шевців. Львів : ЛДУФК, 2019.220 с.
4. Оржеховська В. М. Здоровий спосіб життя : навчально-методичний посібник. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. 188

#### *Додаткова література:*

1. Репродуктивне здоров'я та відповідальна поведінка учнівської молоді. Посібник для тренера. Видання друге, оновлене. Київ: Благодійний фонд «Здоров'я жінки і планування сім'ї», 2018.
2. Концепція навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок : інформ. зб. з життєвих навичок / авт.упоряд. М. Бело. К. : Генеза, 2005. 77 с.
3. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
4. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді: Навчальний посібник / А.І. Босенко, С.А. Холодов, О.Г. Коваль ; за ред. П.Д. Плахтія. Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори-2006», 2016. 88 с.
5. Зубар Н. М. Фізіологія харчування: практикум. Навч. посіб. К.: «Центр учбової літератури»,. 2013. 208 с.
6. Профілактика ВІЛ та ризикованої поведінки серед неповнолітніх, які перебувають у конфлікті із законом : навч.-метод. посібник // Журавель Т.В., Замула С.Ю., Лях Т.Л. та ін.; за ред. Т.В. Журавель. К. : ТОВ «ОБНОВА КОМПАНІ», 2015. 184 с.
7. 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.
8. 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

*Інформаційні ресурси (INTERNET – ресурси)*

1. Основи валеологія: підручник Режим доступу : <https://subject.com.ua/valeology/valecka/index.html>
2. Шкільне середовище: політика та поточний стан. Копенгаген: регіональне бюро ВООЗ для Європи; 2015  
([http://www.euro.who.int/data/assets/pdf\\_file/0009/276624/Schoolenvironment-Policies-current-status-en.pdf](http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0009/276624/Schoolenvironment-Policies-current-status-en.pdf)).
3. Школи мережі «Здоров'я в Європі» (SHE). Брюссель: Європейська комісія; 2014  
(<http://www.schools-for-health.eu/she-network>).
4. Покращення життя дітей та молоді: тематичні дослідження з Європи. Том 3. Школа. Копенгаген: регіональне бюро ВООЗ для Європи; 2013  
([http://www.euro.who.int/data/assets/pdf\\_file/0017/232505/e96926.pdf](http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0017/232505/e96926.pdf))
5. Всесвітня організація охорони здоров'я. Режим доступу : <http://www.who.int>.
6. Глобальний план дій з профілактики та боротьби з неінфекційними хворобами на 2013–2020 роки. Женева: Всесвітня організація охорони здоров'я, 2013  
([http://www.who.int/nmh/events/ncd\\_action\\_plan/en/](http://www.who.int/nmh/events/ncd_action_plan/en/)).
7. Європейський план дій у сфері харчування 2015–2020 рр. Копенгаген: регіональне бюро ВООЗ для Європи, 2015 (<http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/publications/2015/european-foodandandroid-action-plan-20152020>).
8. [http://www.be-health.info/health\\_is-ukr.htm](http://www.be-health.info/health_is-ukr.htm)
9. <http://cikavo.net/cikavi-fakti-pro-zdorovya-lyudini/>
10. <http://healthy.pp.ua/sche-raz-pro-zdorovya-lyudyny-ta-zdorovyj-sposib-zhyttya/>
11. [http://lib.pedpresa.ua/wp-content/uploads/2013/10/FizichneV\\_6\\_2012.pdf](http://lib.pedpresa.ua/wp-content/uploads/2013/10/FizichneV_6_2012.pdf)