

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

Кафедра біології, екології та методик їх навчання



## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### Валеологічні основи фізичного здоров'я

рівень вищої освіти другий (магістерський)

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

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

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

Робоча програма навчальної дисципліни «Валеологічні основи фізичного здоров'я» для студентів, які навчаються за спеціальністю 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини). Кременець, 2021. 16 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 методик їх навчання

Протокол № 1 від „31” серпня 2021 року

Завідувач кафедри



Н. Цицюра

## 1. Вступ

**Анотація.** 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 освітнього компоненту «Валеологічні основи фізичного здоров'я» лежить комплекс наукових знань про фізичну складову здоров'я людини, сучасні технології щодо оздоровлення організму та ціннісні орієнтації на здоровий спосіб. Цей курс також спрямований на стимулювання професійного інтересу, розуміння основних факторів ризику розвитку захворювань та методів їх профілактики

**Ключові слова:** фізичне здоров'я, працездатність людини, фізична культура, біологічний вік, оздоровлення організму, загартування, оздоровчі технології.

## 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 <b>01 Освіта / Педагогіка</b>	Обов'язкова	
	Спеціальність <b>014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)</b>		
Модулів – 3	Освітньо-професійна програма підготовки <b>Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)</b>	<b>Курс</b>	
Змістових модулів – 3		2-й	2-й
Загальна кількість годин – 90 год.	Рівень вищої освіти <b>Другий (магістерський)</b>	<b>Семестр</b>	
		3-й	3-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 5 год. самостійної роботи студента – 5 год.		<b>Лекції</b>	
		22 год.	8 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		23 год.	8 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		-	-
		<b>Самостійна робота</b>	
45 год.	74 год.		
<b>Вид контролю</b>			
екзамен	екзамен		

### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить (%):  
для денної форми навчання – 50% / 50%;  
для заочної форми – 17,8% / 82,2%.

### 3. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета навчальної дисципліни** — сформувати у студентів глибоке розуміння медико-біологічних механізмів фізичного здоров'я та методологічних засад формування здорового способу життя та культури здоров'я особистості; навчити практично застосовувати набуті вміння і навички у професійній діяльності з метою профілактики захворювань.

**Завданнями курсу** визначено:

- формувати у студентів ґрунтовні знання про фізичне здоров'я та фактори, що його визначають;
- допомогти студентам оволодіти основними методами діагностики рівня здоров'я і принципами підтримки здорового способу життя;
- формувати у студентів ціннісні орієнтації на здоровий спосіб;
- сформувати у студентів розуміння основних факторів ризику розвитку захворювань та методів їх профілактики.

**У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен володіти такими компетентностями:**

#### **Інтегральна**

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

#### **Загальні**

- ЗК1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу
- ЗК2. Здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях
- ЗК3. Здатність планувати та управляти часом
- ЗК4. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності
- ЗК7. Здатність проводити дослідження на відповідному рівні та коректно оформляти їх результати
- ЗК8. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями
- ЗК9. Здатність до пошуку, опрацювання та аналізу інформації з різних джерел
- ЗК11. Здатність діяти на основі етичних правил та академічної доброчесності
- ЗК13. Здійснення безпечної діяльності
- ЗК14. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо

#### **Фахові**

- ФК2. Здатність розкривати загальну структуру біологічної науки, аналізувати і встановлювати причинно-наслідкові та ієрархічні зв'язки в структурі й функціонуванні живих систем різного рівня організації
- ФК3. Здатність розуміти та вміти застосовувати сучасні методи педагогічних і біологічних досліджень та інтерпретувати їх результати
- ФК4. Здатність використовувати у професійній діяльності біологічну термінологію, оперувати систематичними категоріями
- ФК6. Здатність характеризувати біологію індивідуального розвитку людини, механізми функціонування систем внутрішніх органів та обирати ефективні шляхи і способи збереження, зміцнення та відновлення здоров'я людини

#### **Результати навчання**

- РН5. Знати й аналізувати механізми регуляції та адаптації живих організмів, пояснювати процеси біологічної та соціальної адаптації людини в умовах виробничого середовища та аналізувати біологічні зміни за умов стресових ситуацій
- РН6. Характеризувати закономірності та механізми функціонування організму людини, володіти сучасними методами дослідження морфофункціональних особливостей осіб різного

віку та статті, формувати ціннісні орієнтації щодо здорового способу життя та застосовувати здоров'язберігаючі технології в освітньому процесі

РН2. Володіти методологією наукових досліджень в біології та освіті, умінням аналітично опрацьовувати, оформляти та презентувати результати досліджень з дотриманням норм академічної доброчесності

РН3. Володіти знаннями про молекулярні механізми життя, які забезпечують реалізацію основних життєвих функцій, оцінювати вплив середовища на спрямованість молекулярних процесів у клітинах живих організмів, аргументувати значення біохімічних процесів обміну речовин та його регуляції в забезпеченні функціонування органів, систем та цілісного організму

#### 4. Програма навчальної дисципліни

**Проблеми здоров'я сучасної людини.** Сутність поняття «здоров'я» в практиці оздоровлення організму людини. Складові фізичного здоров'я людини. Критерії та оцінка здоров'я. Сучасні підходи до формування здорового способу життя Зростання хронічних хвороб в сучасному суспільстві

**Фізіологічні механізми формування рухових навиків і рухових якостей.** Механізм формування та компоненти рухового навичку. Фазність формування і руйнування. Структура рухового навичку з позиції теорії функціональних систем П.К.Анохіна. Соматичні та вегетативні компоненти рухового навичку. Динамічний стереотип та екстраполяція в рухових навичках. Фізіологічні механізми сили та швидкості. Фізіологічні механізми витривалості.

**Вплив рухової активності на здоров'я людини.** Проблеми рухової активності. Гіпокінезія і гіподинамія. Біологічна потреба людини в руховій активності. 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 втоми. Фізіологічні механізми виникнення втоми. Особливості розвитку втоми при виконанні вправ різного характеру і інтенсивності. Вікові особливості прояву втоми

**Вплив режиму дня на стан здоров'я людини.** Біологічні ритми людського організму. Проблеми хронічної нестачі часу в сучасного людства. Наслідки недосипання для організму людини. Раціональний режим дня. 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. Фізіологічні механізми аутогенного тренування. Різновиди аутогенного тренування. Идеомоторне тренування. Музика як рекреаційний засіб.

**Генетика і здоров'я людини.** Людина як генетичний. Молекулярні та хромосомні основи спадковості. Спадкові хвороби. Епігенетика: як фактори способу життя впливають на гени

**Антропогенні фактори навколишнього середовища і фізичне здоров'я людини.** Шум і вібрації в навколишньому середовищі. Електричне і магнітне випромінювання. Вплив іонізуючого випромінювання. Синдром комп'ютерного стресу. Вплив мобільного зв'язку на здоров'я. Вплив техногенних забруднювачів на організм. Механізм адаптації людського організму до навколишнього середовища

**Оздоровчі технології фізичного розвитку.** Здоров'я людини та його взаємозв'язок зі способом життя. Класифікація сучасних оздоровчих технологій. Система оздоровлення Джозефа Пілатеса. Система оздоровлення Миколи Амосова. Система оздоровлення Грір Чайлдєрс.

Система оздоровлення Артура Лідьярда. Система оздоровлення Федора Ткачова. Система оздоровлення Кацудзо Ніші. *Система оздоровлення Робіна Маккензі. Система оздоровлення Василя Козака. Система оздоровлення Олександра Мікуліна.*

**Оздоровчі технології загартування** Загартування – ефективний засіб зміцнення здоров'я людини. Основні принципи загартування. Механізм виникнення застудних захворювань. Фізичні вправи як засіб загартування. Методичні особливості загартування повітрям. Лазня як засіб оздоровлення і загартування. Загартування водою. Зимове купання. Загартування сонячним промінням. Система оздоровлення Абрама Залманова. Система оздоровлення Себастьяна Кнейппа. Система оздоровлення Порфирія Іванова. Кріотерапія як система оздоровлення

**Технології оздоровлення системи дихання.** Дихальна гімнастика Олександри Стрельникової. Система оздоровлення Костянтина Бутейка. *Система дихання Віталія Дуриманова. Система оздоровлення Юрія Вілунас*

**Технології здорового харчування.** Раціональне харчування. Харчовий статус організму та методика його вивчення. Система оздоровлення Ханса Моля. Система оздоровлення Мішеля Монтиньяка. *Сутність роздільного харчування. Система оздоровлення Джеймса і Пітера Д'Адамо*

**Нетрадиційні системи оздоровлення.** Фітотерапія як система лікування й профілактики захворювань. Стоун-терапія як метод релаксації. *Анітерапія, голкотерапія, гірудотерапія*

## 5. 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
<b>Модуль 1</b>											
<b>Змістовий модуль 1. Загальна теорія фізичного здоров'я</b>											
<b>Тема 1.</b> Поняття про фізичне здоров'я. Фізична культура і здоров'я.	8	2	4			2	8	1	2		5
<b>Тема 2.</b> Вплив рухової активності на здоров'я людини	6	2	2			2	6	1			5
<b>Тема 3.</b> Фізіологічні механізми формування рухових навиків і рухових якостей	6	2	2			2	6		1		5
<b>Тема 4.</b> Втома м'язів та особливості її розвитку при виконанні вправ різного характеру та інтенсивності	6	2	2			2	6	1	1		4
<b>Тема 5.</b> Вплив режиму дня на стан здоров'я людини	6	2	2			2	6	1	1		4
<b>Тема 6.</b> Засоби рекреації працездатності людини	6	2	2			2	6		1		5
<b>Тема 7.</b> Генетика і здоров'я людини	6	2	1			3	6	1			5
<b>Тема 8.</b> Антропогенні фактори навколишнього середовища і фізичне здоров'я людини	4	2				2	4				4
<b>Змістовий модуль 2. Сучасні технології щодо оздоровлення організму</b>											
<b>Тема 9.</b> Оздоровчі технології фізичного розвитку	6	2	2			2	6	1			5
<b>Тема 10.</b> Оздоровчі технології загартування	6	2	2			2	6		1		5
<b>Тема 11.</b> Технології оздоровлення системи дихання	6	2	2			2	6	1	1		4
<b>Тема 12.</b> Технології здорового харчування	6		2			4	6	1			5
<b>Усього годин</b>	<b>72</b>	<b>22</b>	<b>23</b>			<b>27</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		<b>56</b>
<b>Модуль 2</b>											
<b>ІНДЗ</b>	<b>18</b>					<b>18</b>	<b>-</b>	<b>18</b>			<b>18</b>
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>22</b>	<b>23</b>			<b>18</b>	<b>27</b>	<b>90</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>18</b>

### 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Визначення рівня здоров'я за показниками аеробної продуктивності	2 / 1 *
2	Розрахунок біологічного віку	2 / 1 *
3	Визначення рівня здоров'я за обсягом функціональних резервів	2
4	Біологічні ритми, їх адаптивна роль в антропогенних екосистемах	2 / 1 *
5	Дослідження сили м'язів та втоми у разі статичного і динамічного навантажень	2 / 1 *
6	Дослідження процесів втоми при циклічній роботі	2 / 1 *
7	Механізм фізіологічного впливу масажного на організм людини	2 / 1 *
8	Технології підвищення опірності організму до холоду та тепла	2
9	Традиційні та сучасні оздоровчі дихальні технології	2
10	Технологія фізичного виховання дітей М. Єфименка	2 / 1 *
11	Піраміда раціонального харчування. Правильний підбір режиму харчування	2 / 1 *
12	Енергетична система людини	2
	Разом	<b>23/8*</b>

#### 1\* - заочна форма навчання

#### 7. Самостійна робота

Розподіл годин самостійної роботи для студентів **денної форми навчання (45 год.)**:

1. Підготовка до аудиторних занять: 0,25 год. на 1 год. аудиторних занять (0,25 x 45 год. = 11 год.).
2. Підготовка до ІНДЗ : 18 год.
3. Опрацювання окремих питань програми, які не викладаються на лекціях: 16 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 : 18 год.
3. Опрацювання окремих питань програми, які не викладаються на лекціях: 40 год.

#### 6. Самостійна робота

1.	<b><i>Проблеми здоров'я сучасної людини.</i></b>	<b>1,3 / 3,3*</b>
	<i>Сучасні підходи до формування здорового способу життя Зростання хронічних хвороб в сучасному суспільстві</i>	
2.	<b><i>Фізіологічні механізми формування рухових навиків і рухових якостей.</i></b>	<b>1,3 / 3,3*</b>
	<i>Фізіологічні механізми сили та швидкості. Фізіологічні механізми витривалості.</i>	
3.	<b><i>Вплив рухової активності на здоров'я людини.</i></b>	<b>1,3 / 3,3*</b>
	<i>Оптимальні види і норми рухової активності людей різного віку</i>	
4.	<b><i>Втома м'язів та особливості її розвитку при виконанні вправ різного характеру та інтенсивності</i></b>	<b>1,3 / 3,3*</b>
	<i>Вікові особливості прояву втоми</i>	
5.	<b><i>Вплив режиму дня на стан здоров'я людини</i></b>	<b>1,3 / 3,3*</b>
	<i>Межа працездатності і функціональні стани організму людини в процесі праці. Показники і методика оцінки працездатності людини.</i>	

	<i>Заходи щодо підвищення працездатності працівників</i>	
6.	<b>Засоби рекреації працездатності людини</b>	<b>1,3 / 3,3*</b>
	<i>Психологічні засоби рекреації і підвищення фізичної працездатності. Фізіологічні механізми аутогенного тренування. Різновиди аутогенного тренування. Ідеомоторне тренування. Музика як рекреаційний засіб.</i>	
7.	<b>Генетика і здоров'я людини</b>	<b>1,3 / 3,3*</b>
	<i>Епігенетика: як фактори способу життя впливають на гени</i>	
8.	<b>Антропогенні фактори навколишнього середовища і фізичне здоров'я людини.</b>	<b>1,3 / 3,3*</b>
	<i>Вплив техногенних забруднювачів на організм. Механізм адаптації людського організму до навколишнього середовища</i>	
9.	<b>Оздоровчі технології фізичного розвитку</b>	<b>1,3 / 3,3*</b>
	<i>Система оздоровлення Робіна Маккензі. Система оздоровлення Василя Козака. Система оздоровлення Олександра Мікуліна.</i>	
10.	<b>Оздоровчі технології загартування</b>	<b>1,3 / 3,3*</b>
	<i>Система оздоровлення Порфирія Іванова. Кріотерапія як система оздоровлення</i>	
11.	<b>Технології оздоровлення системи дихання</b>	<b>1,3 / 3,3*</b>
	<i>Система дихання Віталія Дуриманова. Система оздоровлення Юрія Вілунас</i>	
12.	<b>Технології здорового харчування</b>	<b>1,3 / 3,3*</b>
	<i>Сутність роздільного харчування. Система оздоровлення Джеймса і Пітера Д'Адамо</i>	
		<b>16/40*</b>

**3,3\* - заочна форма навчання**

#### **Індивідуальні завдання**

- √ Методи фізичного оздоровлення організму
- √ Індивідуальний кодекс здоров'я
- √ Проблема становлення валеологічної свідомості.
- √ Аутогенне тренування.
- √ Екзогенні фактори впливу на формування здоров'я дітей та підлітків
- √ Залежність стану здоров'я від дії шкідливих ендогенних чинників
- √ Динаміка функціональних резервів організму
- √ Методи оцінки рівня фізичного розвитку дітей і підлітків.
- √ Проблеми збільшення тривалості життя
- √ Техногенні катастрофи і здоров'я.
- √ Вплив радіації на здоров'я популяції
- √ Специфічні харчовальні системи
- √ Профілактика захворювань внутрішніх органів і систем
- √ Основні дихальні методики
- √ Фактори ризику. "Хвороби цивілізації"
- √ Біологічно активні добавки у житті людини.
- √ Захворювання, що виникають при нестачі вітамінів різних груп та їх характеристика.
- √ Оздоровчі дієти, лікувальне харчування.
- √ Харчові раціони для різних груп населення.

- √ Формування навичок безпечної поведінки щодо ВІЛ-інфікування
- √ Природне оздоровлення організму людини шляхом загартовування. Вікові особливості проведення загартовування.
- √ Види і принципи використання лікарських рослин у фітопрофілактиці
- √ Онкологічні захворювання та їх зв'язок з екологічними особливостями середовища проживання людини. Профілактика.
- √ Психоемоційні переважання: ознаки, наслідки, міри запобігання.

### **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	2 бали
2.	Складання плану дослідження	1 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.	6 балів
4.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	4 бали
5.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел)	1 бал
<b>Разом</b>		<b>14 балів</b>

**Примітка.** Максимальна кількість балів, яку може отримати студент за виконання ІНДЗ становить **14 балів**. Не виконання ІНДЗ оцінюється у 0 балів.

### Шкала оцінювання ІНДЗ

Рівень виконання	Кількість балів, що відповідає рівню	Оцінка за традиційною системою
Високий	12-14	Відмінно
Достатній	8-11	Добре
Середній	4-7	Задовільно
Низький	0-3	Незадовільно

„Відмінно” відповідає **12-14** 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 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, екскурсія.

### 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 <b>60 балів</b>												ІНДЗ*	Тестовий контроль	
Т 1 5	Т 2 5	Т 3 5	Т 4 5	Т 5 5	Т 6 5	Т 7 5	Т 8 5	Т 9 5	Т 10 5	Т 11 5	Т 12 5	<b>14 балів</b>	<b>26 балів</b>	<b>100 балів</b>

\* Т 1, Т 2 ... Т 10 – теми практичних занять.

**Шкала оцінювання знань та вмінь здобувачів вищої освіти під час підсумкового контролю, яка передбачає співвідношення питомої ваги результатів поточного й проміжного контролю та результатів здачі екзамену**

За шкалою ECTS	За національною шкалою	За шкалою академії	Підсумкова оцінка	
			Результати поточного та проміжного контролю – коефіцієнт 0,5	Результати екзамену – коефіцієнт 0,5
A	Відмінно	90 – 100	90 – 100	90 – 100
B	Добре	82 – 89	82 – 89	82 – 89
C		75 – 81	75 – 81	75 – 81
D	Задовільно	67 – 74	67 – 74	67 – 74
E		60 – 66	60 – 66	60 – 66
FX	Незадовільно	35 – 59	35 – 59	35 – 59
F		0 – 34	0 – 34	0 – 34

Підсумкова оцінка розраховується з урахуванням балів, отриманих під час поточного контролю та балів, отриманих під час екзамену за накопичувальною системою.

**Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів під час самостійної роботи та на практично-семінарських заняттях**

**1-2 бали** – студент виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, може поверхово аналізувати події, процеси, явища і робити певні висновки; відповідь недостатньо осмислена; самостійно відтворює частину навчального матеріалу; вміє застосовувати знання для виконання завдання за зразком; користується додатковими джерелами.

**3 бали** – знання студента є достатньо ґрунтовними, він вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, 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; 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.

## Критерії оцінювання результатів складання екзамену

За шкалою ЄКТС	За національною шкалою	За 100-бальною шкалою	Критерії оцінювання знань, умінь і навичок
A	Відмінно	90-100	<ul style="list-style-type: none"> <li>– студент виявляє глибокі, міцні та системні знання навчально-програмового матеріалу;</li> <li>– володіє теоретичними основами дослідження проблем;</li> <li>– демонструє вміння критично оцінювати окремі нові факти, явища ідеї;</li> <li>– виявляє варіативність мислення і раціональність у виборі способів розв'язання практичних завдань.</li> </ul>
	Добре	82-89	<ul style="list-style-type: none"> <li>– студент виявляє повні, ґрунтовні знання навчально-програмового матеріалу;</li> <li>– демонструє розуміння основоположних теорій і фактів, вміння аналізувати, порівнювати і систематизувати інформацію, робити певні висновки;</li> <li>– вільно застосовує матеріал у власній аргументації;</li> <li>– при виконанні практичних завдань допускає несуттєві помилки;</li> <li>– відповідь повна, логічна, обґрунтована, але містить несуттєві неточності.</li> </ul>
C		75-81	<ul style="list-style-type: none"> <li>– студент виявляє ґрунтовні знання навчально-програмового матеріалу, але вони носять, в основному, репродуктивний характер;</li> <li>– демонструє розуміння основоположних теорій і фактів, вміння аналізувати, порівнювати і систематизувати інформацію, робити певні висновки на основі отриманих знань;</li> <li>– при виконанні практичних завдань допускає окремі помилки;</li> <li>– відповідь повна, логічна, обґрунтована, але з деякими неточностями.</li> </ul>
D	Задовільно	67-74	<ul style="list-style-type: none"> <li>– студент виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, проте спостерігається їх недостатня глибина та осмисленість;</li> <li>– виявляє вміння частково аналізувати навчальний матеріал, порівнювати і робити певні, але неконкретні неточні, висновки.</li> </ul>
E		60-66	<ul style="list-style-type: none"> <li>– студент виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, проте допускає неточності у розумінні основних положень навчального матеріалу;</li> <li>– допускає порушення логічності та послідовності викладу матеріалу;</li> <li>– не вміє пов'язати теоретичні положення з практикою.</li> </ul>

FX	Незадовільно з можливістю повторного складання	35-59	<ul style="list-style-type: none"> <li>– студент фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу;</li> <li>– має нечіткі уявлення про об'єкт вивчення; виявляє елементарні знання фактичного матеріалу;</li> <li>– відсутні уміння і навички в роботі з джерелами інформації;</li> <li>– не вмє логічно мислити і викласти свою думку.</li> </ul>
F	Незадовільно з обов'язковим повторним курсом	0-34	<ul style="list-style-type: none"> <li>– не відтворює значну частину навчального матеріалу;</li> <li>– не вмє викладати матеріал;</li> <li>– не має уявлення про об'єкт навчання;</li> <li>– не володіє вмінням розв'язувати практичні завдання.</li> </ul>

### 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. 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. 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. Грибан В.Г. Валеологія. Підручник. К.: Центр учбової літератури, 2008. 214 с.
5. Грушко В.С. Основи здорового способу життя, Тернопіль 1999. 368с

### Інформаційні 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)