

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 М. Боднар

«серпень» 2024 р.

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. Географія)

Кременець – 2024 рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Валеологічні основи фізичного здоров'я» для студентів, які навчаються за спеціальністю 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини). Кременець, 2024. 15 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” серпня 2024 року

Завідувач кафедри



О. Кратко

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 01 Освіта / Педагогіка	Обов'язкова	
Модулів – 3	Спеціальність 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)		
Змістових модулів – 3	Освітньо-професійна програма підготовки Середня освіта (Біологія та здоров'я людини. Географія)	Курс	
Загальна кількість годин – 90 год.		2-й	2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 год. самостійної роботи студента – 5 год.	Рівень вищої освіти Другий (магістерський)	Семестр	
		3-й	3-й
		Лекції	
		20 год.	8 год.
		Практичні, семінарські	
		20 год.	8 год.
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		50 год.	74 год.
		Вид контролю	
		екзамен	екзамен

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить (%):
для денної форми навчання – 44% / 56%;
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:

Здатність розв'язувати складні задачі або проблеми в галузі освіти, що передбачає здійснення інновацій та/або проведення педагогічних досліджень і характеризується невизначеністю умов

I. Загальні

ЗК 2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

II. Фахові

ФК7. Здатність формувати у здобувачів 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 проекти 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 технологій.

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 у здобувачів освіти.

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 проєкти 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, організувати 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.

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. Ідеомоторне 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

Пластик і здоров'я людини. Етапи свого життєвого циклу пластику. Токсичні хімічні добавки до пластику. Потенційні загрози, пов'язані з накопиченням забруднювачів на частинках пластику. Хімічні речовини в пакованні харчових продуктів. Інсинерація відходів та

екологічний вплив на здоров'я. *Мікропластик і його вплив на здоров'я людини. Джерела контакту людини з частинками мікропластику. Біопластик*

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 Чайлдерс. 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. *Апітерапія, 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	с.р.
Модуль 1												
Змістовий модуль 1. Загальна теорія фізичного здоров'я												
Тема 1. Поняття про фізичне здоров'я. Фізична культура і здоров'я.	8	2	4			2	8	1	2		5	
Тема 2. Вплив рухової активності на здоров'я людини	6	2	2			2	6	1			5	
Тема 3. Фізіологічні механізми формування рухових навиків і рухових якостей	6	2	2			2	6		1		5	
Тема 4. Втома м'язів та особливості її розвитку при виконанні вправ різного характеру та інтенсивності	6	2	2			2	6	1	1		4	
Тема 5. Вплив режиму дня на стан здоров'я людини	6	2	2			2	6	1	1		4	
Тема 6. Засоби рекреації працездатності людини	5	2	2			1	5		1		4	
Тема 7. Генетика і здоров'я людини	5	2				3	5	1			4	
Тема 8. Антропогенні фактори навколишнього середовища і фізичне здоров'я людини	5	2				3	5				5	
Тема 9. Пластик і здоров'я людини.	5	2				3	5				5	
Змістовий модуль 2. Сучасні технології щодо оздоровлення організму												
Тема 10. Оздоровчі технології фізичного розвитку	5		2			3	5	1			4	
Тема 11. Оздоровчі технології загартування	5	2	2			1	5	1	1		3	
Тема 12. Технології оздоровлення системи дихання	5					5	5				5	
Тема 13. Технології здорового харчування	5		2			3	5	1	1		3	
Усього годин	72	20	20			32	72	8	8		56	
Модуль 2												
ІНДЗ	18	-	-	-	18	-	18				18	
Усього годин	90	20	20	-	18	32	90	8	8		18	

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	Визначення фізичної працездатності за показниками PWC170	2 /1 *
7	Механізм фізіологічного впливу масажу на організм людини	2 /1 *
8	Оцінка опірності організму до зміни температури	2
9	Технологія фізичного виховання дітей М. Єфименка	2 /1 *
10	Піраміда раціонального харчування. Правильний підбір режиму харчування	2 /1 *
	Разом	20/8*

1* - заочна форма навчання

7. Самостійна робота

Розподіл годин самостійної роботи для студентів **денної форми навчання (50 год.)**:

1. Підготовка до аудиторних занять: 0,25 год. на 1 год. аудиторних занять (0,25 x 45 год. = 10 год.).
2. Підготовка до ІНДЗ : 18 год.
3. Опрацювання окремих питань програми, які не викладаються на лекціях: 22 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.

1.	Проблеми здоров'я сучасної людини. <i>Сучасні підходи до формування здорового способу життя Зростання хронічних хвороб в сучасному суспільстві</i>	1,7 / 3,1*
2.	Фізіологічні механізми формування рухових навиків і рухових якостей. <i>Фізіологічні механізми сили та швидкості. Фізіологічні механізми витривалості.</i>	1,7 / 3,1*
3.	Вплив рухової активності на здоров'я людини. <i>Оптимальні види і норми рухової активності людей різного віку</i>	1,7 / 3,1*
4.	Втома м'язів та особливості її розвитку при виконанні вправ різного характеру та інтенсивності <i>Вікові особливості прояву втоми</i>	1,7 / 3,1*
5.	Вплив режиму дня на стан здоров'я людини <i>Межа працездатності і функціональні стани організму людини в процесі праці. Показники і методика оцінки працездатності людини. Заходи щодо підвищення працездатності працівників</i>	1,7/ 3,1*
6.	Засоби рекреації працездатності людини <i>Психологічні засоби рекреації і підвищення фізичної працездатності. Фізіологічні механізми аутогенного тренування. Різновиди аутогенного тренування. Идеомоторне тренування. Музика як рекреаційний засіб.</i>	1,7 / 3,1*

7.	Генетика і здоров'я людини <i>Епігенетика: як фактори способу життя впливають на гени</i>	1,7 / 3,3*
8.	Антропогенні фактори навколишнього середовища і фізичне здоров'я людини. <i>Вплив техногенних забруднювачів на організм. Механізм адаптації людського організму до навколишнього середовища</i>	1,7 / 3,1*
9.	Пластик і здоров'я людини <i>Мікропластик і його вплив на здоров'я людини. Джерела контакту людини з частинками мікропластику</i>	1,7 / 3,1*
10.	Оздоровчі технології фізичного розвитку <i>Система оздоровлення Робіна Маккензі. Система оздоровлення Василя Козака. Система оздоровлення Олександра Мікуліна.</i>	1,7 / 3,1*
11.	Оздоровчі технології загартування <i>Система оздоровлення Порфирія Іванова. Кріотерапія як система оздоровлення</i>	1,7 / 3,1*
12.	Технології оздоровлення системи дихання <i>Система дихання Віталія Дуриманова. Система оздоровлення Юрія Вілунас</i>	1,7 / 3,1*
13.	Технології здорового харчування <i>Сутність роздільного харчування. Система оздоровлення Джеймса і Пітера Д'Адамо</i>	1,7 / 3,1*
		22/40*

3,1* - заочна форма навчання

Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів під час самостійної роботи та на 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, вміє 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.

Індивідуальні завдання

- √ Вплив сучасних комп'ютерних технологій на здоров'я.
- √ Законодавство України щодо формування здорового способу життя
- √ Засоби масової інформації як особливий чинник формування здорового способу життя
- √ Історія діяльності з формування здорового способу життя
- √ Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя дітей та молоді.
- √ 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.
- √ Специфічні харчувальні системи
- √ 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 перевантаження: 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	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 50 балів										Тестування	ІНДЗ	
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	30 балів	20 балів	100 балів
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			

* T 1, T 2 ... T 10 – теми практичних занять.

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

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

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

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

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. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посів. Л.Чеховська, О. Жданова, І.Грибовська, М.Данилевич, У.Шевців. Львів : ЛДУФК, 2019. 220 с.
6. 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.
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

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/>.