

**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  
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 – 2021 рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Теорія здоров'я та здорового способу життя» для студентів, які навчаються за спеціальністю 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

### 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, освітній рівень	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>		
		69 год.	108 год.
	Освітній рівень <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 та педагогічних 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**

РН2. Вміти використовувати різноманітні ресурси для пошуку потрібної інформації, критично аналізувати й опрацьовувати інформацію з метою використання її у сфері професійної діяльності із дотриманням принципів академічної доброчесності.

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. Здатність організовувати освітнє середовище, використовувати здоров'язбережувальні технології під час освітнього процесу.

## 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 новачі

**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	9	2		2		5	9			1		8



запобігання та діагностика ВІЛ/СНІДу												
<b>Усього годин</b>	<b>108</b>	<b>25</b>		<b>26</b>		<b>57</b>	<b>108</b>	<b>4</b>		<b>8</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>4</b>		<b>8</b>	<b>12</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.	Рациональне 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 загартовування	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 (0,5×12 = 6 год.)
2. Підготовка до підсумкового тестування: 3 год. на 1 кредит (3×4= 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; вмє 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 наявністю) 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 балів</b>	<b>100 балів</b>

Результати, отримані студентом у рамках неформальної освіти, можуть бути зараховані як частина освітнього процесу та прийняті до уваги під час оцінювання відповідних тем або модулів навчальної дисципліни, що дає змогу врахувати набуті знання та навички.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За 100-бальною шкалою	За національною шкалою
A	90-100	Відмінно
B	82-89	Добре
C	75-81	Добре
D	67-74	Задовільно
E	60-66	Задовільно
FX	35-59	Незадовільно з можливістю повторного складання
F	1-34	Незадовільно з обов'язковим повторним курсом

#### 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 у 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

## 12. Методичне забезпечення

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

## 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. посіб. 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 с.

### *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. Всесвітня організація охорони здоров'я. Режим доступу : <http://www.who.int>.
2. Центр громадського здоров'я МОЗ України <https://www.phc.org.ua/>
3. <https://tm3.kisil.pp.ua/course/view.php?id=27>
4. <https://kogpalibrary.pp.ua/index.php/zavantazhennia/59-elektronni-knyhy/60-anatomiia-fiziolohiia-hihiena-valeolohiia>