

Хмельницький національний університет

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан гуманітарно-педагогічного факультету

_____ Станіславова Л.Л.

_____ 2021 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Теорія здоров'я та здорового способу життя

Галузь знань **01 Освіта / Педагогіка**
Спеціальність **017 Фізична культура і спорт**
Рівень вищої освіти **Перший бакалаврський**
Освітньо-професійна програма **Фізична культура і спорт**
Обсяг дисципліни **5 кредитів ЄКТС**
Шифр дисципліни **ОЗП. 14**
Мова навчання **Українська**
Статус дисципліни: **Обов'язкова (цикл загальної підготовки)**
Факультет: **Гуманітарно-педагогічний**
Кафедра: **Теорії і методики фізичного виховання і спорту**

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальний обсяг дисципліни Кредити ЄКТС	Кількість годин					Курсовий проект	Курсова робота	Вид семестрового контролю	
				Аудиторні заняття				Самостійна робота, в т.ч. РС			Залк	Іспит
				Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття					
Денна	1	1	5,0/150	68	34		34	82			+	

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми та стандарту вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт» першого бакалаврського рівня.

Програма складена _____ д.пед.наук, доцент Базильчук О.В.,
_____ к.т.н., доц. Солтик І.Т.

Схвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту
Протокол від "30" серпня 2021 р. № 1;

Зав. кафедрою теорії і методики
фізичного виховання і спорту _____ Солтик О.О.

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою гуманітарно-педагогічного факультету

Голова вченої ради факультету _____ Станіславова Л.Л.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан гуманітарно-педагогічного факультету

_____ Станіслава Л.Л.

_____ 2021 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Теорія здоров'я та здорового способу життя

Галузь знань	01 Освіта / Педагогіка
Спеціальність	014 Середня освіта (фізична культура)
Рівень вищої освіти	Перший бакалаврський
Освітньо-професійна програма	Середня освіта (фізична культура)
Обсяг дисципліни	5 кредитів ЄКТС
Шифр дисципліни	ОЗП. 14
Мова навчання	Українська
Статус дисципліни:	Обов'язкова (цикл загальної підготовки)
Факультет:	Гуманітарно-педагогічний
Кафедра:	Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальний обсяг дисципліни Кредити ЄКТС	Кількість годин					Курсовий проект	Курсова робота	Вид семестрового контролю	
				Аудиторні заняття				Самостійна робота, в т.ч. ПРС			Залік	Іспит
				Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття					
Денна	1	1	5,0/150	68	34		34	82			+	

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми та навчального плану зі спеціальності «Середня освіта (фізична культура)» першого бакалаврського рівня.

Програма складена _____ д.пед.наук, доцент Базильчук О.В.,
_____ к.т.н., доц. Солтик І.Т.

Схвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту
Протокол від "30" серпня 2021 р. № 1;

Зав. кафедрою теорії і методики
фізичного виховання і спорту _____ Солтик О.О.

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою гуманітарно-педагогічного факультету

Голова вченої ради факультету _____ Станіслава Л.Л.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан гуманітарно-педагогічного факультету

_____ Станіслава Л.

_____ 2021 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Теорія здоров'я та здорового способу життя

Галузь знань	22 Охорона здоров'я
Спеціальність	227 Фізична терапія, ерготерапія
Рівень вищої освіти	Перший бакалаврський
Освітньо-професійна програма	Фізична терапія, ерготерапія
Обсяг дисципліни	6 кредитів ЄКТС
Шифр дисципліни	ОПІ.5
Мова навчання	Українська
Статус дисципліни:	Обов'язкова (цикл професійної підготовки)
Факультет:	Гуманітарно-педагогічний
Кафедра:	Фізичної терапії, ерготерапії

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальний обсяг дисципліни Кредити ЄКТС	Кількість годин					Курсовий проект	Курсова робота	Вид семестрового контролю	
				Аудиторні заняття				Самостійна робота, в т.ч. ІРС			Залік	Іспит
				Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття					
Денна	1	1	6,0/180	68	34		34	112			+	

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми та стандарту вищої освіти зі спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» першого бакалаврського рівня.

Програма складена _____ д.пед.наук, доцент Базильчук О.В.,
_____ к.т.н., доц. Солтик І.Т.

Схвалено на засіданні кафедри фізичної терапії, ерготерапії

Протокол від "30" серпня 2021 р. № 1;

Зав. кафедрою фізичної терапії, ерготерапії _____ Базильчук О.В.

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою гуманітарно-педагогічного факультету

Голова вченої ради факультету _____ Станіслава Л.Л.

2. Пояснювальна записка

Дисципліна «Теорія здоров'я та здорового способу життя» є однією із дисциплін загальної підготовки фахівців освітнього рівня «Бакалавр» за спеціальностями 017 «Фізична культура спорт», 014 «Середня освіта (фізична культура)» та професійної підготовки фахівців освітнього рівня «Бакалавр» за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Вивчення дисципліни у процесі підготовки фахівців має важливе соціальне та педагогічне значення.

Пререквізити – ввідна.

Кореквізити – «теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності», «теорія і методика фізичного виховання», «адаптивний спорт».

Відповідно до Стандарту вищої освіти із зазначеної спеціальності та освітньої програми дисципліна має забезпечити:

Компетентності: Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

Програмні результати навчання: Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

Мета дисципліни: формування професійних знань, вмінь та навичок професійної майстерності, що мають забезпечити теоретичну та практичну підготовку бакалаврів спеціальностей 017 Фізична культура і спорт, 014 Середня освіта (фізична культура), 227 Фізична терапія, ерготерапія.

Предмет дисципліни: особистість фахівця, мотиваційна сфера, професійно-важливі якості і вміння.

Завдання дисципліни: надати знання щодо особливостей впливу способу життя на здоров'я людини; ознайомити з основними принципами здорового способу життя; ознайомити з рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я стосовно здорового способу життя людини; надати знання щодо основних принципів медичної активності людини для профілактики неінфекційних захворювань; знання особливостей комплексної взаємодії різних компонентів здорового способу життя.

Результати навчання. В результаті засвоєння дисципліни студенти повинні:

уміти: надавати рекомендації щодо профілактики та принципів боротьби зі шкідливими звичками; надавати рекомендації щодо профілактики та усунення наслідків психоемоційного стресу; аналізувати фактори впливу на здоров'я людини; уміти протидіяти негативним впливам соціальних та екологічних чинників засобами фізичної культури і спорту.

володіти: навиками практичного застосування одержаних знань, використання адекватних засобів і методик підготовки та контролю, вміннями формування мотивації спортсменів, здібностями розвитку професійно-значимих якостей.

Зміст навчальної дисципліни: основи здорового способу життя, вплив на здоров'я людини соціальних та екологічних чинників; стан здоров'я населення України; науково-обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я; валеологічні принципи організації освітньо-виховного процесу в навчальних закладах; соціальні та психофізіологічні причини шкідливих звичок; статеве виховання як основа формування здорової сім'ї та профілактики хвороб, що передаються статевим шляхом; характеристика інфекційних захворювань та їх профілактика; загартування організму, як важливий фактор оздоровлення.

3. Структура і зміст робочої програми навчальної дисципліни

3.1. Структура залікових кредитів дисципліни

Назва теми	Кількість годин, відведених на			
	лекції	практичні заняття	самостійну роботу	
			для ФКС та СОФК	для ФТ
Тема 1 – Основи здорового способу життя	6	6	8	12
Тема 2 – Стан здоров'я населення України	4	4	9	13
Тема 3 – Вплив на здоров'я людини соціальних та екологічних чинників	4	4	10	14
Тема 4 – Науково-обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я населення	4	4	10	14
Тема 5 – Валеологічні принципи організації навчально-виховного процесу в навчальних закладах	4	4	10	14
Тема 6 – Соціальні та психофізіологічні причини шкідливих звичок	4	4	10	14
Тема 7 – Статеве виховання як основа формування здорової сім'ї та профілактики хвороб, що передаються статевим шляхом	2	2	10	14
Тема 8 – Характеристика інфекційних захворювань та їх профілактика	4	4	8	10
Тема 9 - Загартування організму, як важливий фактор оздоровлення	2	2	7	7
Разом	34	34	82	112

3.2. Програма навчальної дисципліни

3.2.1. Зміст лекційного курсу

№	Теми практичних занять	Кількість годин
1	Тема 1 Основи здорового способу життя - Поняття про здоров'я та його складові. Здоров'я як практична і культурологічна проблема. Законодавча та нормативно-правова база України як підстава для реалізації прав людини на життя і здоров'я https://msn.khnu.km.ua/course/view.php?id=4643 Література: [1-6]	6
2	Тема 2 Стан здоров'я населення України – Демографічна ситуація в Україні на межі двох століть. Основні хвороби, що є безпосередньою причиною смерті сучасної людини. Особливості формування здорового способу життя в Україні перехідного періоду. https://msn.khnu.km.ua/course/view.php?id=4643 Література: [1-6]	4
3	Тема 3 Вплив на здоров'я людини соціальних та екологічних чинників – Поняття про соціальне здоров'я та його залежність від умов життя людини в суспільстві. Системи захисту і пристосування організму здорової людини. Вплив біологічних ритмів на здоров'я людей (спортсменів). Екологічний світогляд людини https://msn.khnu.km.ua/course/view.php?id=4643 Література: [1-6]	4
4	Тема 4 Науково-обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я населення – Фізична складова здоров'я. Антропометричні дані та їхня оцінка. Нормальні показники функціонування серцево-судинної системи. Нормальні показники функціонування дихальної системи. Нормальні показники функціонування сечостатевої системи. Нормальні показники функціонування ендокринної системи. Нормальні показники функціонування травної системи. Нормальні показники функціонування нервової системи. Рухова активність і здоров'я. Гіподинамія, її шкідливий вплив на здоров'я. Формування та корекція постави в дітей дошкільного і	4

	шкільного віку. Харчування і здоров'я. Критерії раціонального харчування. (самостійно). Причини й механізми виникнення карієсу зубів і хвороб парадонтозу та їх запобігання (самостійно). Токсичні речовини в їжі (самостійно) https://msn.khnu.km.ua/course/view.php?id=4643 Література: [1-6]	
5	Тема 5 – Валеологічні принципи організації навчально-виховного процесу в школі, та закладах фізкультурно-спортивного профілю Вплив навчального процесу на здоров'я учнів. Загально-педагогічний принцип: бережливе ставлення до здоров'я дітей. Духовність і здоров'я Гармонія людини і природи - джерело духовного здоров'я. Роль учителя в засвоєнні учнями загальнолюдських духовних цінностей https://msn.khnu.km.ua/course/view.php?id=4643 Література: [1-6]	4
6	Тема 6 Соціальні та психофізіологічні причини шкідливих звичок – Тенденції поширення шкідливих звичок серед дітей і молоді. Вплив тютюнопаління на організм людини. Медико-біологічні та психологічні аспекти алкоголізму. Медико-біологічні та психолого-педагогічні аспекти наркоманії. Основні причини та правові аспекти підліткової наркоманії. Методичні аспекти профілактики і раннього виявлення токсикоманій у неповнолітніх https://msn.khnu.km.ua/course/view.php?id=4643 Література: [1-6]	4
7	Тема 7 – Статеве виховання як основа формування здорової сім'ї та профілактики хвороб, що передаються статевим шляхом - Теоретичні основи статевого виховання. Сутність поняття статевого виховання, особливості статевого виховання підлітків. Особливості статевого виховання підлітків різної статі. Педагогічні умови успішного статевого виховання підлітків. Захворювання, які передаються статевим шляхом. Профілактика інфекцій, що передаються статевим шляхом https://msn.khnu.km.ua/course/view.php?id=4643 Література: [1-6]	2
8	Тема 8 Характеристика інфекційних захворювань та їх профілактика Загальна характеристика інфекційних захворювань. Найбільш поширені хвороби. Профілактика інфекційних захворювань. Громадська та індивідуальна профілактика. Види профілактики. Вакцинація. Імунітет і його форми https://msn.khnu.km.ua/course/view.php?id=4643 Література: [1-6]	4
9	Тема 9 - Загартовування організму, як важливий фактор оздоровлення Основні принципи загартовування. Режими загартовування. Основні способи загартовування. https://msn.khnu.km.ua/course/view.php?id=4643 Література: [1-6]	2
Разом		34

3.2.2 Зміст практичних занять

№	Теми практичних занять	Кількість годин
1	Тема 1 Основи здорового способу життя – Дати визначення поняття про здоров'я та його складові. Охарактеризувати здоров'я як практичну і культурологічну проблеми. Законодавча та нормативно-правова база України як підстава для реалізації прав людини на життя і здоров'я Література: [1-6] https://msn.khnu.km.ua/course/view.php?id=4643	6
2	Тема 2 Стан здоров'я населення України – Охарактеризувати демографічну ситуацію в Україні на межі двох століть. Основні хвороби, що є безпосередньою причиною смерті сучасної людини. Особливості формування здорового способу життя в Україні перехідного періоду. Література: [1-6] https://msn.khnu.km.ua/course/view.php?id=4643	4
3	Тема 3 Вплив на здоров'я людини соціальних та екологічних чинників – Охарактеризувати поняття «соціальне здоров'я» та його залежність від умов життя людини в суспільстві. Дати характеристику системам захисту і пристосування організму здорової людини. Визначити вплив біологічних ритмів на здоров'я людей (спортсменів). Екологічний світогляд людини Література: [1-6] https://msn.khnu.km.ua/course/view.php?id=4643	4
4	Тема 4 Науково-обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я населення – Розкрити поняття «фізична складова здоров'я». Визначити методики антропометричних вимірювань та їх оцінка. Розкрити поняття «нормальні показники	4

	<p>функціонування серцево-судинної системи». Розкрити поняття «нормальні показники функціонування дихальної системи». Розкрити поняття «нормальні показники функціонування сечостатевої системи». Розкрити поняття «нормальні показники функціонування ендокринної системи». Розкрити поняття «нормальні показники функціонування травної системи». Розкрити поняття «нормальні показники функціонування нервової системи». Розкрити поняття «рухова активність і здоров'я». Охарактеризувати гіподинамію та її вплив на здоров'я людини. Визначити принципи формування та корекції постави в дітей дошкільного і шкільного віку. Визначити вплив раціонального харчування на здоров'я людини.</p> <p>Література: [1-6] https://msn.khnu.km.ua/course/view.php?id=4643</p>	
5	<p>Тема 5 Валеологічні принципи організації навчально-виховного процесу в навчальних закладах</p> <p>Визначити вплив навчального процесу на здоров'я учнів. Охарактеризувати загальнопедагогічний принцип: бережливе ставлення до здоров'я дітей. Розкрити поняття «духовність і здоров'я» Охарактеризувати поняття «гармонійне співіснування людини і природи як джерело духовного здоров'я». Визначити роль учителя, тренера, фахівця в засвоєнні учнями загальнолюдських фізичних і духовних цінностей</p> <p>Література: [1-6] https://msn.khnu.km.ua/course/view.php?id=4643</p>	4
6	<p>Тема 6 Соціальні та психофізіологічні причини шкідливих звичок –</p> <p>Охарактеризувати сучасні тенденції поширення шкідливих звичок серед дітей і молоді. Охарактеризувати проблему впливу тютюнопаління на організм людини. Розкрити медико-біологічні та психологічні аспекти алкоголізму. Розкрити медико-біологічні та психолого-педагогічні аспекти наркоманії. Назвати основні причини та правові аспекти підліткової наркоманії. Розкрити методичні аспекти профілактики і раннього виявлення токсикоманій у неповнолітніх</p> <p>Література: [1-6] https://msn.khnu.km.ua/course/view.php?id=4643</p>	4
7	<p>Тема 7 – Статеве виховання як основа формування здорової сім'ї та профілактики хвороб, що передаються статевим шляхом</p> <p>Розкрити теоретичні основи статевого виховання. Визначити сутність поняття статевого виховання. Особливості статевого виховання підлітків різної статі. Охарактеризувати педагогічні умови успішного статевого виховання підлітків. Охарактеризувати захворювання, які передаються статевим шляхом. Особливості профілактичних заходів інфекцій, що передаються статевим шляхом</p> <p>Література: [1-6] https://msn.khnu.km.ua/course/view.php?id=4643</p>	2
8	<p>Тема 8 Характеристика інфекційних захворювань та їх профілактика</p> <p>Дати загальну характеристику інфекційних захворювань. Охарактеризувати найбільш поширені інфекційні захворювання сучасності. Особливості профілактики інфекційних захворювань. Розкрити сутність вакцинації. Охарактеризувати поняття «імунітет і його форми»</p> <p>Література: [1-6] https://msn.khnu.km.ua/course/view.php?id=4643</p>	4
9	<p>Тема 9 - Загартовування організму, як важливий фактор оздоровлення</p> <p>Дати загальну характеристику принципам загартовування. Охарактеризувати найбільш поширені режими загартовування. Назвати основні способи загартовування.</p> <p>Література: [1-6] https://msn.khnu.km.ua/course/view.php?id=4643</p>	2
Разом		34

3.2.3 Зміст самостійної роботи

Самостійна робота студентів полягає у систематичному опрацюванні програмного матеріалу з відповідних джерел інформації, підготовці до виконання і захисту практичних робіт, вивченню нового теоретичного матеріалу, тестування з теоретичного матеріалу, підготовки до здачі іспиту.

№	Зміст самостійної роботи	Кількість годин для ФКС та СОФК	Кількість годин для ФТ
---	--------------------------	---------------------------------	------------------------

1	Опрацювання лекційного матеріалу теми №1, відповідних літературних джерел, підготовка до здачі поточних контролів 1-3 [1-6].	8	12
2	Опрацювання лекційного матеріалу теми №2, відповідних літературних джерел, підготовка до виконання практичних робіт [1-6].	9	13
3	Опрацювання лекційного матеріалу теми №3, відповідних літературних джерел, підготовка до здачі четвертого поточного контролю [1-6].	10	14
4	Опрацювання лекційного матеріалу теми №4, відповідних літературних джерел, підготовка до здачі п'ятого поточного контролю [1-6].	10	14
5	Опрацювання лекційного матеріалу теми №5, відповідних літературних джерел, підготовка до виконання практичних робіт [1-6].	10	14
6	Опрацювання лекційного матеріалу теми №6, відповідних літературних джерел, підготовка до виконання практичних робіт [1-6].	10	14
7	Опрацювання лекційного матеріалу теми №7, відповідних літературних джерел, підготовка до виконання практичних робіт [1-6].	10	14
8	Опрацювання лекційного матеріалу теми №8, відповідних літературних джерел, підготовка до виконання практичних робіт [1-6].	8	10
9	Опрацювання лекційного матеріалу теми №9, відповідних літературних джерел, підготовка до здачі шостого поточного контролю [1-6].	7	7
Разом		82	112

**Питання для самопідготовки студентів денної форми навчання
до складання поточних контролів**

Питання до теми №1

1. Дати визначення поняття здоров'я та його складові.
2. Охарактеризувати здоров'я як практичну і культурологічну проблеми.
3. Охарактеризувати законодавчу та нормативно-правову бази України як підстави для реалізації прав людини на життя і здоров'я

Питання до теми №2

1. Охарактеризувати демографічну ситуацію в Україні на межі двох століть.
2. Основні хвороби, що є безпосередньою причиною смерті сучасної людини.
3. Особливості формування здорового способу життя в Україні перехідного періоду.

Питання до тем №3

1. Охарактеризувати поняття «соціальне здоров'я» та його залежність від умов життя людини в суспільстві.
2. Дати характеристику системам захисту і пристосування організму здорової людини.
3. Визначити вплив біологічних ритмів на здоров'я людей (спортсменів).
4. Підходи формування екологічного світогляду людини

Питання до теми №4

1. Розкрити поняття «фізична складова здоров'я».
2. Визначити методики антропометричних вимірювань та їх оцінка.
3. Розкрити поняття «нормальні показники функціонування серцево-судинної системи».
4. Розкрити поняття «нормальні показники функціонування дихальної системи».
5. Розкрити поняття «нормальні показники функціонування сечостатевої системи».
6. Розкрити поняття «нормальні показники функціонування ендокринної системи».
7. Розкрити поняття «нормальні показники функціонування травної системи».
8. Розкрити поняття «нормальні показники функціонування нервової системи».
9. Розкрити поняття «рухова активність і здоров'я».
10. Охарактеризувати гіподинамію та її вплив на здоров'я людини.
11. Визначити принципи формування та корекції постави в дітей дошкільного і шкільного віку.
12. Визначити вплив раціонального харчування на здоров'я людини.

Питання до теми №5

1. Визначити вплив навчального процесу на здоров'я учнів.
2. Охарактеризувати загально-педагогічний принцип: бережливе ставлення до здоров'я дітей.
3. Розкрити поняття «духовність і здоров'я»

4. Охарактеризувати поняття «гармонійне співіснування людини і природи як джерело духовного здоров'я».
5. Визначити роль учителя, тренера, фахівця в засвоєнні учнями загальнолюдських фізичних і духовних цінностей

Питання до теми №6

1. Охарактеризувати сучасні тенденції поширення шкідливих звичок серед дітей і молоді. Охарактеризувати проблему впливу тютюнопаління на організм людини.
2. Розкрити медико-біологічні та психологічні аспекти алкоголізму.
3. Розкрити медико-біологічні та психолого-педагогічні аспекти наркоманії.
4. Назвати основні причини та правові аспекти підліткової наркоманії.
5. Розкрити методичні аспекти профілактики і раннього виявлення токсикоманій у неповнолітніх

Питання до теми №7

1. Розкрити теоретичні основи статевого виховання.
2. Визначити сутність поняття статевого виховання.
3. Особливості статевого виховання підлітків різної статті.
4. Охарактеризувати педагогічні умови успішного статевого виховання підлітків.
5. Охарактеризувати захворювання, які передаються статевим шляхом.
6. Особливості профілактичних заходів інфекцій, що передаються статевим шляхом

Питання до теми №8

1. Дати загальну характеристику інфекційних захворювань.
2. Охарактеризувати найбільш поширені інфекційні захворювання сучасності.
3. Особливості профілактики інфекційних захворювань.
4. Розкрити сутність вакцинації.
5. Охарактеризувати поняття «імунітет і його форми».

Питання до теми №9

1. Дати загальну характеристику принципів загартовування.
2. Охарактеризувати найбільш поширені режими загартовування.
3. Основні способи загартовування.
4. Розкрити сутність загартовування.

4. Технології та методи навчання

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій, зокрема: лекції (з використанням проблемного навчання); практичні заняття (з використанням методів анкетування); самостійна робота (робота з літературними джерелами, використання систем МУДЛ). Методи викладання словесні (розповідь, бесіда, пояснення); практичні (дискусії, навчальні ігри); наочні (ілюстрування навчального матеріалу, показ слайдів).

Навчальна робота проводиться у формі лекцій, практичних занять та самостійної роботи. На лекціях подається основний програмний матеріал, який становить основу підготовки майбутнього спеціаліста. Даються головні відомості та рекомендації щодо виконання практичних завдань.

На практичних заняттях поглиблюються знання з основних питань, висвітлених на лекціях, і перевіряються знання студентів, отриманих на лекціях та в процесі самостійної роботи студента.

Самостійна робота студентів складається: закріплення пройденого матеріалу, з опрацювання рекомендованої літератури, виконання додаткових розрахункових завдань.

5. Методи контролю

Оцінювання академічних досягнень студента здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Кожний вид роботи з дисципліни оцінюється за інституційною чотирибальною шкалою. Методи

контролю і оцінювання навчальних досягнень усне опитування, письмове опитування (тестування), самоконтроль

Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих позитивно з урахуванням коефіцієнта вагомості.

Оцінка, яка виставляється за виконання практичної роботи, складається з таких елементів: усне опитування студентів перед допуском до виконання практичної роботи; знання теоретичного матеріалу з теми; якість оформлення протоколу і графічної частини; своєчасний захист практичної роботи. Термін захисту практичної роботи вважається своєчасним, якщо студент захистив її на наступному після виконання роботи занятті.

Засвоєння студентом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється тестуванням.

Оцінювання знань студентів здійснюється за такими критеріями:

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій
Відмінно	Студент глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; уміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає, логічний виклад відповіді державною мовою (в усній або у письмовій формі), демонструє якісне оформлення роботи і володіння спеціальними інструментами. Студент не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки. При відповіді допустив дві–три несуттєві похибки.
Добре	Студент виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом і фаховою термінологією, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних задач; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання закономірностей тощо. Відповідь студента будується на основі самостійного мислення. Студент у відповіді допустив дві–три несуттєві помилки.
Задовільно	Студент виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою. Як правило, відповідь студента будується на рівні репродуктивного мислення, студент має слабкі знання структури курсу, допускає неточності і суттєві помилки у відповіді, вагається при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим, набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді.
Незадовільно	Студент виявив розрізнені, безсистемні знання, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекручує їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка "незадовільно" виставляється студенту, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення дисципліни.

У 1 семестрі поточний контроль здійснюється під час проведення аудиторних занять. Форми проведення поточного контролю під час навчальних занять проходять у вигляді творчих робіт. Під час контролю визначається рівень засвоєння теоретичного матеріалу дисципліни. Оцінку відмінно за практичну роботу студенти отримують за виконання усі передбачені навчальною програмою навчальні завдання.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінювання стану оволодіння теоретичними знаннями та практичними навичками з дисципліни, і проходить у вигляді іспиту. Під час семестрового контролю враховуються результати здачі усіх видів робіт згідно із структурою залікових кредитів.

Оцінка знань студентів денної форми навчання за ваговим коефіцієнтом

Поточний контроль									Вид підсумкового контролю
ПК1, ПК2	ПК3, ПК6	ПК8, ПК12	ПР4, ПР5	ПР7, ПР9	ПР10, ПР11	ПР12, ПР13	ПР13, ПР14	ПР15, ПР16	Іспит
0,05×2	0,05×2	0,05×2	0,05×2	0,05×2	0,05×2	0,05×2	0,025×2	0,025×2	0,2

*Примітка: ПК - поточний контроль, ПР – практична робота.

Для перевірки засвоєння знань студентів проводяться поточні контролю ПК. Роботи оцінюються за 4 бальною шкалою.

Питання для самопідготовки студентів до складання підсумкового контролю (іспиту)

1. Дати визначення поняття здоров'я та його складові.
2. Охарактеризувати здоров'я як практичну і культурологічну проблеми.
3. Охарактеризувати законодавчу та нормативно-правову бази України як підстави для реалізації прав людини на життя і здоров'я
4. Охарактеризувати демографічну ситуацію в Україні на межі двох століть.
5. Основні хвороби, що є безпосередньою причиною смерті сучасної людини.
6. Особливості формування здорового способу життя в Україні перехідного періоду.
7. Охарактеризувати поняття «соціальне здоров'я» та його залежність від умов життя людини в суспільстві.
8. Дати характеристику системам захисту і пристосування організму здорової людини.
9. Визначити вплив біологічних ритмів на здоров'я людей (спортсменів).
10. Підходи формування екологічного світогляду людини
11. Розкрити поняття «фізична складова здоров'я».
12. Визначити методики антропометричних вимірювань та їх оцінка.
13. Розкрити поняття «нормальні показники функціонування серцево-судинної системи».
14. Розкрити поняття «нормальні показники функціонування дихальної системи».
15. Розкрити поняття «нормальні показники функціонування сечостатевої системи».
16. Розкрити поняття «нормальні показники функціонування ендокринної системи».
17. Розкрити поняття «нормальні показники функціонування травної системи».
18. Розкрити поняття «нормальні показники функціонування нервової системи».
19. Розкрити поняття «рухова активність і здоров'я».
20. Охарактеризувати гіподинамію та її вплив на здоров'я людини.
21. Принципи формування та корекції постави в дітей дошкільного і шкільного віку.
22. Визначити вплив раціонального харчування на здоров'я людини.
23. Визначити вплив навчального процесу на здоров'я учнів.
24. Охарактеризувати загально-педагогічний принцип: бережливе ставлення до здоров'я дітей.
25. Розкрити поняття «духовність і здоров'я»
26. Охарактеризувати поняття «гармонійне співіснування людини і природи як джерело духовного здоров'я».
27. Визначити роль учителя, тренера, фахівця в засвоєнні учнями загальнолюдських фізичних і духовних цінностей
28. Охарактеризувати сучасні тенденції поширення шкідливих звичок серед дітей і молоді. Охарактеризувати проблему впливу тютюнопаління на організм людини.
29. Розкрити медико-біологічні та психологічні аспекти алкоголізму.

30. Розкрити медико-біологічні та психолого-педагогічні аспекти наркоманії.
31. Назвати основні причини та правові аспекти підліткової наркоманії.
32. Розкрити методичні аспекти профілактики і раннього виявлення токсикоманій у неповнолітніх
33. Розкрити теоретичні основи статевого виховання.
34. Визначити сутність поняття статевого виховання.
35. Особливості статевого виховання підлітків різної статі.
36. Охарактеризувати педагогічні умови успішного статевого виховання підлітків.
37. Охарактеризувати захворювання, які передаються статевим шляхом.
38. Особливості профілактичних заходів інфекцій, що передаються статевим шляхом
39. Дати загальну характеристику інфекційних захворювань.
40. Охарактеризувати найбільш поширені інфекційні захворювання сучасності.
41. Особливості профілактики інфекційних захворювань.
42. Розкрити сутність вакцинації.
43. Охарактеризувати поняття «іmunітет і його форми».

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Кара С. І. Теорія здоров'я та здорового способу життя: навч. посіб. / С. І. Кара. – Бердянськ : БДПУ, 2019. – 167 с.
2. Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я: навч. посіб. / О.І.Міхеєнко. – Суми: Університетська книга, 2019. – 156 с.
3. Міхеєнко, О.І. Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій: монографія. - Суми : Університетська книга, 2017. 316 с.
4. Осіпов, В.М. Основи валеології : навчально-методичний комплекс / В. М. Осіпов. - Бердянськ : БДПУ, 2013. - 130 с.
5. Орловська, В.В. Здоров'я людини: навчально-метод. комплекс для ст-ів напряму «Здоров'я людини» : Ч. II / В В Орловська. - Бердянськ : Видавець Ткачук О. В, 2016. - 98 с.
6. Грибан В.Г. Валеологія: підручник / В.Г.Грибан. – К.: центр учбової літератури, 2008. – 214с.

Допоміжна

1. Грибан, В.Г. Валеологія : навчальний посібник для ВНЗ / В Г Грибан. К. : Центр навчальної літератури, 2005. 256 с.
2. Кара С. І. Основи формування репродуктивного здоров'я та статевого виховання молоді : навч. посіб. / С. І. Кара. – Бердянськ : БДПУ, 2016. – 90 с.
3. Кара С. І. Методи дослідження функціонального стану організму у фізичній культурі і спорті : навч. посіб. / С. І. Кара. – Бердянськ : БДПУ, 2016. – 112 с.