

Хмельницький національний університет

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан здоров'я, психології,
фізичної культури та спорту

 Євген ПАВЛЮК
29 серпня 2024 р.

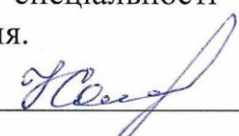
РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

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	4 кредити ЄКТС
Шифр дисципліни	ОПП. 17
Мова навчання	Українська
Статус дисципліни:	Обов'язкова (цикл професійної підготовки)
Факультет:	здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра:	Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальний обсяг дисципліни	Кількість годин					Курсовий проект	Курсова робота	Вид семестрового контролю	
				Аудиторні заняття				Самостійна робота, в т.ч. ІРС			Залік	Іспит
			Кредити ЄКТС	Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття					
Денна	1	1	4,0/120	51	34		17	69				+

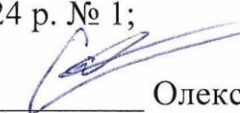
Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми та стандарту вищої освіти зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» першого бакалаврського рівня.

Програма складена  к.т.н., доц. Інна СОЛТИК

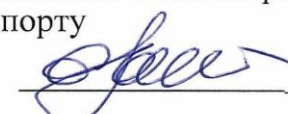
Схвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту

Протокол від "29" серпня 2024 р. № 1;

Зав. кафедрою теорії і методики

фізичного виховання і спорту  Олександр СОЛТИК

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Голова вченої ради факультету  Євген Павлюк

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 – ОПП.08 Гігієна фізичного виховання, спорту та основи раціонального харчування.

Кореквізити – ОПП.11 Теорія і методика з циклічних видів спорту; ОПП.03 Теорія і методика фізичного виховання; ОПП.25 Ознайомлювальна фахова практика.

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

Компетентності: ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов; ФКОЗ. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення; ФК05. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

Програмні результати навчання: ПРН09. 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; ПРН10. 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 спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

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 (ЗСЖ); ознайомити з рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я стосовно ЗСЖ людини; знання особливостей комплексної взаємодії різних компонентів ЗСЖ.

Результати навчання. Після вивчення дисципліни здобувач має: застосовувати інтегровані знання з теорії здоров'я, принципів ЗСЖ та профілактичної медицини для формування власного здоров'язбережувального середовища, а також у процесі фахової діяльності з популяризації здоров'я серед різних категорій населення; аналізувати взаємозв'язок між біологічними, психологічними, соціальними, екологічними та поведінковими чинниками, що впливають на рівень здоров'я людини, з метою прогнозування ризиків і обґрунтування ефективних заходів для їх мінімізації; оцінювати індивідуальний стан здоров'я за допомогою сучасних методик самоконтролю, антропометричних і функціональних показників, рівня фізичної підготовленості, способу життя та харчової поведінки з подальшою інтерпретацією отриманих результатів; проєктувати індивідуальні програми оздоровлення, що включають раціональне харчування, фізичну активність, дотримання режиму дня, психоемоційне розвантаження та заходи профілактики захворювань — відповідно до віку, функціонального стану, способу життя та специфіки професійної діяльності; використовувати цифрові технології та інструменти моніторингу здоров'я (фітнес-трекери, мобільні додатки, вебплатформи), інтерпретуючи їх результати для корекції способу життя та підвищення мотивації до здоров'язбережувальної поведінки; аргументовано впроваджувати сучасні практики збереження й зміцнення здоров'я, дотримання здорового способу життя та профілактики поведінкових

ризиків у власній практиці й у роботі з клієнтами у сфері фізичної культури, спорту та реабілітації; використовувати сучасні методи самоконтролю за станом здоров'я і фізичною підготовленістю.

Зміст навчальної дисципліни: основи здорового способу життя; стан здоров'я населення України; роль фізичної активності у формуванні та підтримці здоров'я; раціональне харчування як складова здорового способу життя; психологічне здоров'я та стрес-менеджмент; науково-обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я населення; особливості організації режиму дня для різних категорій населення; концепція здорового способу життя для дітей, підлітків, дорослих та осіб літнього віку; профілактика шкідливих звичок та поведінкових ризиків; 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; гігієна праці та відпочинку; практичні аспекти підтримання здоров'я; сучасні підходи до оцінювання стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості.

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
Тема 1 – Основи здорового способу життя	4	2	5
Тема 2 – Стан здоров'я населення України	2		5
Тема 3 – Роль фізичної активності у формуванні та підтримці здоров'я	4	2	5
Тема 4 – Раціональне харчування як складова здорового способу життя	2	2	5
Тема 5 – Психологічне здоров'я та стрес-менеджмент	2	-	5
Тема 6 – Науково-обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я населення	2	2	5
Тема 7 – Особливості організації режиму дня для різних категорій населення. Концепція здорового способу життя для дітей, підлітків, дорослих та осіб літнього віку.	2	2	5
Тема 8 – Профілактика шкідливих звичок та поведінкових ризиків	2	-	6
Тема 9 – Статеве виховання як основа формування здорової сім'ї та профілактики хвороб, що передаються статевим шляхом	2	-	6
Тема 10 – Характеристика інфекційних захворювань та їх профілактика	2	-	6
Тема 11 - Загартування організму, як важливий фактор оздоровлення	4	2	5
Тема 12 - Гігієна праці та відпочинку	2	-	6
Тема 13 - Практичні аспекти підтримання здоров'я. Сучасні підходи до оцінювання стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості	4	4	5
Разом	34	18	69

3.2. Програма навчальної дисципліни

3.2.1. Зміст лекційного курсу

№ лекції	Перелік тем лекцій, їх анотації	Кількість годин
1	Тема 1 Основи здорового способу життя - Поняття про здоров'я та його складові. Здоров'я як практична і культурологічна проблема. Література: [1-6]	2
2	Тема 1 Основи здорового способу життя - Здоров'я і хвороба. Законодавча та нормативно-правова база України як підстава для реалізації прав людини на життя і здоров'я. Література: [1-6]	2
3	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. Література: [1-6]	2
4	Тема 3 Роль фізичної активності у формуванні та підтримці здоров'я - Проблема гіподинамії в сучасному суспільстві. Світові й українські тенденції щодо рівня фізичної активності. Поняття фізичної активності та рухової активності. Фізична активність як ключовий фактор здорового способу життя. Література: [1-6]	2
5	Тема 3 Роль фізичної активності у формуванні та підтримці здоров'я -	2

	Фізіологічний вплив фізичної активності на організм. Фізична активність і психічне здоров'я. Фізична активність у профілактиці хронічних неінфекційних захворювань. Рекомендації ВООЗ щодо обсягу фізичної активності для різних вікових груп. Ризики та протипоказання до фізичних навантажень. Література: [1-6]	
6	Тема 4 Раціональне харчування як складова здорового способу життя - Основні принципи раціонального харчування. Потреби в харчових речовинах залежно від віку, статі та фізичної активності. Раціон харчування осіб, що займаються фізичною культурою і спортом. Поширені помилки в харчуванні. Функціональне харчування та спортивні добавки. Раціональне харчування як інструмент профілактики захворювань. Формування харчової поведінки. Література: [1-6]	2
7	Тема 5 Психологічне здоров'я та стрес-менеджмент - Поняття психологічного здоров'я. Психологічні проблеми сучасної молоді та спортсменів. Основи стрес-менеджменту. Методи подолання стресу. Роль фахівця з фізичної культури / реабілітації у формуванні психологічного благополуччя. Література: [1-6]	2
8	Тема 6 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. Формування та корекція постави в дітей дошкільного і шкільного віку. Література: [1-6]	2
9	Тема 7 Особливості організації режиму дня для різних категорій населення. Концепція здорового способу життя для дітей, підлітків, дорослих та осіб літнього віку - Поняття «режим дня» і його складові. Вікова специфіка фізіологічних процесів та потреб організму. Значення режиму дня в контексті здорового способу життя. Особливості організації режиму дня. Вікова модель здорового способу життя. Типові порушення режиму дня в сучасному суспільстві. Література: [1-6]	2
10	Тема 8 Профілактика шкідливих звичок та поведінкових ризиків – Шкідливі звички. Основні види шкідливих звичок і поведінкових ризиків. Механізм формування та закріплення шкідливих звичок. Наслідки для здоров'я та якості життя. Методи профілактики шкідливих звичок. Література: [1-6]	2
11	Тема 9 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. Література: [1-6]	2
12	Тема 10 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. Література: [1-6]	2
13	Тема 11 Загартовування організму, як важливий фактор оздоровлення - Фізіологічні механізми загартовування. Основні принципи загартовування. Спеціальні процедури для загартовування. Література: [1-6]	2
14	Тема 11 Загартовування організму, як важливий фактор оздоровлення - Режим загартовування. Основні способи загартовування. Повітряні ванни. Загартовування водою. Загартовування сонцем. Лазня як один із способів загартовування.	2

	Література: [1-6]	
15	Тема 12 Гігієна праці та відпочинку - Поняття гігієни праці та відпочинку. Фізіологічні основи працездатності людини. Умови праці і їхній вплив на здоров'я. Основи гігієнічної організації праці фахівця з фізичної культури і спорту. Види відпочинку та їх характеристика. Режим праці та відпочинку. Профілактика втоми та перенавантаження. Особливості організації праці й відпочинку в умовах інтенсивного тренувального процесу. Література: [1-6]	2
16	Тема 13 Практичні аспекти підтримання здоров'я. Сучасні підходи до оцінювання стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості - Основні принципи підтримання здоров'я на практиці. Поняття та критерії оцінювання стану здоров'я. Оцінка фізичного стану і рівня фізичної підготовленості. Література: [1-6]	2
17	Тема 13 Практичні аспекти підтримання здоров'я. Сучасні підходи до оцінювання стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості - Інструменти самоконтролю і моніторингу здоров'я. Особистісна мотивація і здоровий спосіб життя. Побудова індивідуальних програм зміцнення здоров'я. Література: [1-6]	2
Разом		34

3.2.2 Зміст практичних занять

№ практичного заняття	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]	2
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]	2
3	Тема 3 Роль фізичної активності у формуванні та підтримці здоров'я. Охарактеризувати фізичну активність як ключовий чинник здорового способу життя. Проаналізувати вплив різних видів рухової активності на функціональні системи організму. Ознайомитися з рекомендаціями ВООЗ щодо мінімальної рухової активності для різних вікових груп. Визначити оптимальні форми та режими фізичних навантажень для оздоровлення і профілактики хвороб. Література: [1-6]	2
4	Тема 4 Раціональне харчування як складова здорового способу життя. Охарактеризувати основні принципи раціонального харчування. Розкрити поняття про енергетичну цінність і поживну адекватність раціону. Визначити значення макро- і мікронутрієнтів у підтриманні здоров'я людини. Ознайомитися зі структурою харчового раціону спортсмена. Проаналізувати сучасні харчові ризики, пов'язані з порушенням режиму харчування. Сформулювати практичні навички складання орієнтовного добового меню відповідно до віку, рівня фізичної активності та потреб організму. Література: [1-6]	2
5	Тема 6 Науково-обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я населення. Розкрити поняття «фізична складова здоров'я». Визначити методики	2

	антропометричних вимірювань та їх оцінка. Розкрити поняття «нормальні показники функціонування організму людини». Охарактеризувати гіподинамію та її вплив на здоров'я людини. Визначити принципи формування та корекції постави в дітей дошкільного і шкільного віку. Література: [1-6]	
6	Тема 7 Особливості організації режиму дня для різних категорій населення. Концепція здорового способу життя для дітей, підлітків, дорослих та осіб літнього віку. Охарактеризувати принципи побудови раціонального режиму дня з урахуванням вікових та фізіологічних особливостей. Визначити гігієнічні вимоги до тривалості та чергування основних видів діяльності (навчання, праця, фізична активність, сон, харчування, дозвілля) для дітей дошкільного віку, школярів, студентів, дорослого працездатного населення та осіб похилого віку. Проаналізувати концепцію здорового способу життя в контексті вікових потреб. Розробити приклад оптимального режиму дня для представників різних вікових категорій з урахуванням особливостей способу життя та професійної діяльності. Література: [1-6]	2
7	Тема 11 Загартовування організму, як важливий фактор оздоровлення. Дати загальну характеристику принципам загартовування. Охарактеризувати найбільш поширені режими загартовування. Назвати основні способи загартовування. Література: [1-6]	2
8	Тема 13 Практичні аспекти підтримання здоров'я. Сучасні підходи до оцінювання стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості. Ознайомитися з сучасними критеріями оцінювання стану здоров'я людини та рівня її фізичної підготовленості. Засвоїти основні методики самоконтролю та діагностики функціонального стану організму. Практично опанувати інструменти оцінювання показників витривалості, сили, рухливості, частоти серцевих скорочень, артеріального тиску тощо. Вивчити принципи інтерпретації отриманих даних та формування індивідуальних рекомендацій щодо зміцнення здоров'я. Розглянути приклади використання цифрових інструментів (мобільні додатки, фітнес-трекери) для моніторингу здоров'я у професійній діяльності фахівця з фізичної культури і спорту. Література: [1-6]	4
Разом		18

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.

№ тижня	Зміст самостійної роботи	Кількість годин
1-2	Опрацювання лекційного матеріалу теми №1, відповідних літературних джерел, підготовка до виконання практичної роботи №1 та її захисту Література: [1-9]	5
3	Опрацювання лекційного матеріалу теми №2, відповідних літературних джерел, підготовка до виконання практичної роботи №2 Література: [1-9]	5
4	Опрацювання лекційного матеріалу теми №3, відповідних літературних джерел, виконання практичної роботи №2 та її захист Література: [1-9]	5
5	Опрацювання лекційного матеріалу теми №4, відповідних літературних джерел, підготовка до виконання практичної роботи №3 Література: [1-9]	5

6	Опрацювання лекційного матеріалу теми №5, відповідних літературних джерел, виконання практичної роботи №3 та її захист Література: [1-9]	5
7	Опрацювання лекційного матеріалу теми №6, відповідних літературних джерел, підготовка до виконання практичної роботи №4 Література: [1-9]	5
8	Опрацювання лекційного матеріалу теми №7, відповідних літературних джерел, виконання практичної роботи №4 та її захист Література: [1-9]	5
9	Опрацювання лекційного матеріалу теми №8, відповідних літературних джерел, підготовка до виконання практичної роботи №5 Література: [1-9]	6
10	Опрацювання лекційного матеріалу теми №9, відповідних літературних джерел, виконання практичної роботи №5 та її захист Література: [1-9]	6
11	Опрацювання лекційного матеріалу теми №10, відповідних літературних джерел, підготовка до виконання практичної роботи №6, а саме робота над матеріалами презентації Література: [1-9]	6
12-13	Опрацювання лекційного матеріалу теми №11, відповідних літературних джерел, захист презентації до практичної роботи №6, підготовка до виконання практичної роботи №7, а саме робота над матеріалами презентації Література: [1-9]	5
14	Опрацювання лекційного матеріалу теми №12, відповідних літературних джерел, захист презентації до практичної роботи №7 Література: [1-9]	6
15-17	Опрацювання лекційного матеріалу теми №13, відповідних літературних джерел, підготовка до виконання практичної роботи №8 та її захисту Література: [1-9]	5
Разом		69

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 Moodle). 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.

Поточний контроль здійснюється під час практичних занять, а також у дні проведення контрольних заходів, встановлених робочою програмою і графіком освітнього процесу.

При цьому використовуються такі методи поточного контролю:

- усне опитування;
- оцінювання результатів роботи на практичних заняттях (для практичних робіт №1-№5 та №8 передбачена письмова робота з подальшим захистом її результатів, а для практичних робіт №6 та №7 - захист студентських презентацій).

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; 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, перекидає 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.

Структурування дисципліни за видами робіт і оцінювання результатів навчання студентів денної форми навчання у семестрі за ваговими коефіцієнтами

Поточний контроль									Вид підсумкового контролю
									Іспит
	ПР1	ПР2	ПР3	ПР4	ПР5	ПР6	ПР7	ПР8	0,4
ВК	0,075	0,075	0,075	0,075	0,075	0,075	0,075	0,075	

*Примітка: ВК - вагомий коефіцієнт; ПР – практична робота.

Роботи оцінюються за 4 бальною шкалою.

Підсумкова семестрова оцінка за інституційною шкалою і шкалою ЄКТС встановлюється в автоматизованому режимі після внесення викладачем усіх оцінок до електронного журналу. Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС наведені у таблиці. Іспит виставляється, якщо середньозважений бал, який отримав студент з дисципліни, знаходиться у межах від 3,00 до 5,00 балів. При цьому за інституційною шкалою ставиться оцінка, а за шкалою ЄКТС – буквене позначення оцінки, що відповідає набраній студентом кількості балів відповідно до таблиці Співвідношення.

Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС.

Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС

Оцінка ЄКТС	Інституційна інтервальна шкала балів	Інституційна оцінка, критерії оцінювання			
A	4,75–5,00	5	Зараховано	Відмінно – глибоке і повне опанування навчального матеріалу і виявлення відповідних умінь та навичок	
B	4,25–4,74	4		Добре – повне знання навчального матеріалу з кількома незначними помилками	
C	3,75–4,24	4		Добре – в загальному правильна відповідь з двома-трьома суттєвими помилками	
D	3,25–3,74	3		Задовільно – неповне опанування програмного матеріалу, але достатнє для практичної діяльності за професією	
E	3,00–3,24	3		Задовільно – неповне опанування програмного матеріалу, що задовольняє мінімальні критерії оцінювання	
FX	2,00–2,99	2	Незараховано	Незадовільно – безсистемність одержаних знань і неможливість продовжити навчання без додаткових знань з дисципліни	
F	0,00–1,99	2		Незадовільно – необхідна серйозна подальша робота і повторне вивчення дисципліни	

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 «рухова активність і здоров'я».
16. Охарактеризувати гіподинамію та її вплив на здоров'я людини.
17. Принципи формування та корекції постави в дітей дошкільного і шкільного віку.
18. Визначити вплив раціонального харчування на здоров'я людини.
19. Визначити вплив навчального процесу на здоров'я учнів.
20. Охарактеризувати загально-педагогічний принцип: бережливе ставлення до здоров'я дітей.
21. Розкрити поняття «духовність і здоров'я»
22. Охарактеризувати поняття «гармонійне співіснування людини і природи як джерело духовного здоров'я».
23. Визначити роль учителя, тренера, фахівця в засвоєнні учнями загальнолюдських фізичних і духовних цінностей
24. Охарактеризувати сучасні тенденції поширення шкідливих звичок серед дітей і молоді. Охарактеризувати проблему впливу тютюнопаління на організм людини.
25. Розкрити медико-біологічні та психологічні аспекти алкоголізму.
26. Розкрити медико-біологічні та психолого-педагогічні аспекти наркоманії.
27. Назвати основні причини та правові аспекти підліткової наркоманії.
28. Розкрити методичні аспекти профілактики і раннього виявлення токсикоманій у неповнолітніх
29. Розкрити теоретичні основи статевого виховання.
30. Визначити сутність поняття статевого виховання.
31. Особливості статевого виховання підлітків різної статі.
32. Охарактеризувати педагогічні умови успішного статевого виховання підлітків.
33. Охарактеризувати захворювання, які передаються статевим шляхом.
34. Особливості профілактичних заходів інфекцій, що передаються статевим шляхом
35. Дати загальну характеристику інфекційних захворювань.
36. Охарактеризувати найбільш поширені інфекційні захворювання сучасності.
37. Особливості профілактики інфекційних захворювань.
38. Розкрити сутність вакцинації.

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

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

Інформаційні ресурси

1. Модульне середовище для навчання. Режим доступу : <https://msn.khnu.km.ua> .
2. Електронна бібліотека університету. Режим доступу : http://lib.khnu.km.ua/asp/php_f/p1age_lib.php
3. Репозитарій ХНУ. Режим доступу : <http://elar.khnu.km.ua/jspui/?locale=uk>