

**КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**

**Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту**

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи

О.Б. Жильцов

«04» 09 2017 р.



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я**

освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр  
галузь знань: 0102 Фізичне виховання, спорт і  
здоров'я людини  
напрямок підготовки: 6.010201 Фізичне виховання



2017-2018 р.

Робоча програма «**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я**» для студентів напрямку підготовки: 6.010201 Фізичне виховання, 2017 року – 18 с.

Розробники: Спесивих О. О., доцент кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка,  
Оріховська А. С., ст. викл. кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

Протокол № 1 від «29» серпня 2017 року

Завідувач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту



Години відповідають навчальному плану. Структура програми типова.

Заступник декана з науково-методичної та навчальної роботи



О.С. Комоцька

## ЗМІСТ

	ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	
	СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	
I.	Опис навчальної дисципліни	
II.	Тематичний план навчальної дисципліни	
III.	Програма навчальної дисципліни	
IV.	Навчально-методична карта дисципліни	
V.	Теми семінарських занять	
VI.	Тематика самостійної роботи	
VII.	Тематика модульних контрольних робіт Модульні контрольні завдання	
VIII.	Система поточного та підсумкового контролю	
IX.	Методи навчання	
X.	Методичне забезпечення курсу	
XI.	Об'ємні вимоги до курсу	
XII.	Рекомендована література	

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

*Метою викладання дисципліни є оволодіння студентами теоретичними знаннями, методичними та практичними навичками викладання основ здоров'я, а також формування стійкої системи знань про здоров'я та фактори що його зумовлюють, органічний взаємозв'язок різноманітних проблем фізичного здоров'я з проблемами біологічного потенціалу, конституції, фізичної краси, психічного здоров'я, образу та стилю життя людини та ін.*

*Завдання дисципліни полягають у формуванні умінь і навичок практичного використання набутих теоретичних знань у викладанні основ здоров'я, вирішенні проблеми зміцнення здоров'я населення України, створення умов для задоволення потреби кожної людини в збереженні та зміцненні здоров'я, вихованні у населення соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя.*

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

### **знати:**

- сутність підходів до оцінки здоров'я людини,
- основні проблеми валеології;
- основні фактори здоров'я: ендогенні та екзогенні;
- природу психосоматичної конституції людини, її морфологічні, фізіологічні, ендокринні особливості;
- основні аспекти екологічної валеології і психогігієни здоров'я;
- санітарно-гігієнічні основи здорового способу життя;
- основні аспекти зв'язку здоров'я з образом життя людини (рівнем життя, якістю життя, стилем життя, режимом життя, шкідливими звичками ін.);
- валеологію харчування;
- основні валеологічні практики.

### **вміти:**

- застосовувати теоретичні знання під час вивчення професійно-орієнтованих дисциплін;

- використовувати принцип зворотного зв'язку для пояснення змін в організмі людини;
- пояснювати роль біологічного потенціалу здоров'я;
- використовувати різні підходи до оцінки стану здоров'я;
- пояснювати шкідливість впливу факторів ризику на здоров'я людини;
- пояснювати причини та значення порушень нормального розвитку людини, впливу факторів зовнішнього середовища на стан здоров'я;
- дотримуватись правил особистої гігієни;
- робити рекламу здорового способу життя;
- використовувати знання для зниження впливу стрес-факторів.

## СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### 1. Опис навчальної дисципліни

**Предмет:** Теорія і методика викладання основ здоров'я

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 2,5	галузь знань: <b>0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини</b>	<b>Вибіркова</b>
Модулів – 2	напрямок підготовки: <b>6.010201 Фізичне виховання</b>	<b>Рік підготовки:</b>
Змістових модулів – 3		4-й
Загальна кількість годин – 90		<b>Семестр</b>
		7-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – <b>год</b> самостійної роботи студента –	освітньо-кваліфікаційний рівень: <b>бакалавр</b>	<b>Лекції</b>
		6 – год.
		<b>Практичні, семінарські</b>
		16 – год.
		<b>Самостійна робота</b>
		29 – год.
<b>Модульний контроль:</b>		
<b>3 – год.</b>		
<b>Вид контролю: <i>екзамен</i></b>		
<b>36 год</b>		

## 2. Тематичний план навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	денна форма						
	усього	у тому числі					
л		п	сем	м/к	с/р	сем. кон	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Модуль 1.</b>							
<b>Змістовий модуль 1. Біологічний потенціал здоров'я</b>							
Тема 1. Індивідуальне здоров'я людини. Проблема здоров'я у валеології		2		2		2	3
Тема 2. Конституція людини і здоров'я.				2		2	3
Тема 3. Генетика і конституція. Ендокринна основа конституції				2		3	3
Тема 4. Адаптивний потенціал конституції. Організм як цілісна система. Гомеостаз: механізми і рівні реалізації.					1	3	4
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>32</b>	<b>2</b>		<b>6</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>13</b>
<b>Змістовий модуль 2. Культура фізичного та психічного здоров'я</b>							
Тема 5. Соматичне здоров'я людини та фізкультура і спорт.		2		2	1	2	4
Тема 6. Фізіологічні резерви людини. Нормативна і функціональна валеологія.				2		3	3
Тема 7. Психічне здоров'я людини. Валеологічна стресологія.				2		3	3
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>27</b>	<b>2</b>		<b>6</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>10</b>
<b>Змістовий модуль 3. Екологічна валеологія і психогігієна здоров'я</b>							
Тема 8. Антропоекологія здоров'я						2	3
Тема 9. Екзоекологія і ендоекологія здоров'я.						3	3
Тема 10. Харчування та здоров'я				2		3	3
Тема 11. Методи профілактики та зміцнення здоров'я		2		2	1	3	4
<b>Разом за змістовим модулем 3</b>	<b>31</b>	<b>2</b>		<b>4</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	<b>13</b>
<b>Модуль 2</b>							
<b>Екзамен</b>							
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>6</b>		<b>16</b>	<b>3</b>	<b>29</b>	<b>36</b>

### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### **Змістовий модуль 1. Біологічний потенціал здоров'я**

Тема 1. Індивідуальне здоров'я людини. Проблема здоров'я у валеології. Історія розвитку вчення про здоров'я. Поняття і визначення здоров'я. Різноманітність уявлень про сутність здоров'я. Здоров'я і хвороба.

Тема 2 . Конституція людини і здоров'я.

Тема 3. . Генетика і конституція. Ендокринна основа конституції.

Тема 4. Адаптивний потенціал конституції. Організм як цілісна система.

Гомеостаз: механізми і рівні реалізації. Механізм і рівні реалізації гомеостазу.

Імунобіологічні основи гомеостазу. Основні закономірності функціональної активності (принципи роботи) імунної системи.

#### **Змістовий модуль 2. Культура фізичного та психічного здоров'я**

Тема 1. Соматичне здоров'я людини та фізкультура і спорт.

Тема 2. Фізіологічні резерви людини. Нормативна і функціональна валеологія.

Нормологія і валеологія. Поняття норми. Варіанти мінливості живого. Норма – здоров'я – Перехідні стани. Внутрішня і зовнішня детермінанти якості здоров'я.

Тема 3. Психічне здоров'я людини. Валеологічна стресологія.

#### **Змістовий модуль 3. Екологічна валеологія і психогігієна здоров'я**

Тема 1. Антропоекологія здоров'я. Екологічний портрет людини.

Тема 4. Методи профілактики та зміцнення здоров'я.

Тема 3. Харчування та здоров'я.

Тема 2. Екзоекологія і ендоекологія здоров'я.



### 5. Теми семінарських занять

№	Назва теми	Кількість годин
1	Індивідуальне здоров'я людини. Проблема здоров'я у валеології.	2
2	Конституція людини і здоров'я.	2
3	Генетика і конституція. Ендокринна основа конституції.	2
4	Соматичне здоров'я людини та фізкультура і спорт.	2
5	Фізіологічні резерви людини. Нормативна і функціональна валеологія.	2
6	Психічне здоров'я людини. Валеологічна стресологія.	2
7	Харчування та здоров'я	2
8	Методи профілактики та зміцнення здоров'я	2
	<b>Всього</b>	<b>16</b>

### 6. Тематика самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Критерії здоров'я	2
2	Конституція, образ життя і здоров'я.	2
3	Методи вивчення спадковості людини. Спадкові хвороби. Фенотиповий прояв мутацій у людини.	3
4	Біоритмологія. Біологічні ритми. Хронопатологія. Хронодіагностика.	3
5	Соматичне здоров'я людини та фізкультура і спорт.	2
6	Фізіологічні резерви людини. Нормативна і функціональна валеолог	3
7	Психічне здоров'я людини. Валеологічна стресологія.	3
8	Антропоекологія здоров'я	2
9	Екзоекологія і ендоекологія здоров'я.	3
10	Харчування та здоров'я	3
11	Методи профілактики та зміцнення здоров'я	3
	<b>Всього</b>	<b>29</b>

## **7. Тематика модульних контрольних робіт**

1. Комплексна оцінка рівня здоров'я.
2. Оздоровчий фітнес у системі корекції ваги при ожирінні.
3. Сучасні системи загартування молодших школярів.
4. Застосування засобів фізичної культури для відновлення стану здоров'я і працездатності осіб середнього та похилого віку.
5. Профілактика остеохондрозу хребта.
6. Валеологічні основи психічного здоров'я людини.
7. Критерій оцінки індивідуального здоров'я людини.
8. Фізична культура і загартовування у підтримці фізичного здоров'я дитини.
9. Значення раціонального харчування у формуванні здоров'я.
10. Методи та засоби попередження шкідливих звичок у молодіжному середовищі.
11. Значення рухової активності в забезпеченні здоров'я.
12. Фізкультурно-оздоровчі технології як фактор оптимізації фізичного розвитку учнів.
13. Формування культури здоров'я учнів основної школи.
14. Стан когнітивно-емоційної сфери як фактор психосоматичного здоров'я людини.
15. Емоції як індивідуально-психологічний фактор здоров'я.
16. Профілактика психічного стресу та корекція його наслідків.
17. Формування здорового способу життя у дітей молодшого шкільного віку як соціально-педагогічна проблема.
18. Системний підхід до оцінки здорового способу життя.
19. Активна фізична рекреація як вид фізичної культури.
20. Соціально-психологічні фактори здоров'я та здорового способу життя.

### ***Модульні контрольні завдання***

#### **Варіант №1**

1. Методологічні основи валеології. Об'єкт валеології, задачі, напрямки розвитку.

2. Адаптація, реактивність організму. Концепція стресу за Г. Сельє. Практичні додатки теорії.

3. Валеологічні методики само діагностики. Провести оцінку особистих показників оптимальної маси тіла та індексу ВМІ, ризику розвитку захворювань серцево – судинної системи.

#### Варіант №2

1. Що називають «третій стан»? Поняття здоров'я, хвороби.

2. Адаптаційний синдром Г. Сельє. Етапи стрес-реакції. Практичні додатки теорії.

3. Валеологічні методики само діагностики. Провести оцінку особисто Вашого типу конституції: індекс Пінье, методика Чорноручького, розрахунок ідеальної ваги на підставі індексу Брока та індексу Кетле.

#### Варіант №3

1. Задачі, особливості методології валеології. Її значення серед інших розділів профілактичних дисциплін.

2. Характеристика та порівняння факторів, що викликають стрес-реакцію. Практичне використання висновків теорії адаптації.

3. Валеологічні методики само діагностики. Провести оцінку Вашого особистого темпераменту за тестом Айзенка, оцінку рівня тривожності за методикою Спілберга – Ханіна.

#### Варіант №4

1. Біологічні ритми. Походження, значення та панорама біоритмів.

2. Профілактичні заходи запобігання стресу. Адаптаційний потенціал.

3. Валеологічні методики само діагностики. Провести у себе проби з затримкою дихання (тести Штанге, Генчі) та тест Руфьє. Оцінити результати.

#### Варіант №5

1. Циркадні ритми, їх вплив на працездатність. Методи підвищення адаптаційних можливостей в структурі добового ритму.

2. Методи лікувального голодування. Індивідуальні аспекти.

3. Валеологічні методики само діагностики. Провести оцінку інтервалів Вашої особисті індивідуальної норми артеріального тиску - АД, та серцевих скорочень – ЧСС протягом доби (3-4 вимірювання).

#### Варіант №6

1. Наркоманії. Попередження, деякі фізіологічні аспекти, методи реабілітації.

2. Працездатність та методи її підвищення. Організація відпочинку.

3. Валеологічні методики само діагностики. Розрахувати та оцінити енергетичну значущість особисто Вашого добового раціону харчування.

#### Варіант №7

1. Інфекційні захворювання та їх профілактика, механізми передачі.

2. Сон та його регуляція. Профілактика стомлення.

3. Валеологічні методики само діагностики. Провести оцінку особисто Вашої оптимальної маси тіла та індексу ВМІ, ризику розвитку захворювань серцево – судинної системи.

#### Варіант №8

1. Статеві захворювання, наслідки. Профілактичні засоби, лікування.
2. Другий етап розвитку стрес-реакції – резистентність. Особливості, використання висновків теорії адаптації в оздоровлюючих методиках.
3. Валеологічні методики само діагностики. Провести оцінку особисто Вашого типу конституції: індекс Пінье, методика Чорноруцького, розрахунок ідеальної ваги на підставі індексу Брока та індексу Кетле

#### Варіант №9

1. Білки, жири та вуглеводи. Захворювання, що виникають при надмірному та недостатньому вживанні.
2. Профілактичні заходи запобігання психологічного стресу.
3. Валеологічні методики само діагностики. Провести оцінку Вашого особистого темпераменту за тестом Айзенка, оцінку рівня тривожності за методикою Спілберга – Ханіна.

#### Варіант №10

1. СНІД. Наслідки. Профілактичні засоби.
2. Валеологічні засоби реабілітації захворювань.
3. Валеологічні методики само діагностики. Провести у себе проби з затримкою дихання (тести Штанге, Генчі) та тест Руфьє. Оцінити результати.

#### Варіант №11

1. Туберкульоз. Профілактичні засоби.
2. Обґрунтувати необхідність та методи підвищення адаптаційних можливостей людини?
3. Валеологічні методики само діагностики. Провести оцінку інтервалів Вашої особисті індивідуальної норми артеріального тиску - АД, та серцевих скорочень – ЧСС протягом доби (3-4 вимірювання).

#### Варіант №12

1. Характеристика поняття «норма». Індивідуальна норма.
2. Обґрунтувати необхідність фізичної активності та принципи оптимізації фізичних навантажень.
3. Валеологічні методики само діагностики. Розрахувати та оцінити енергетичну значущість особисто Вашого добового раціону харчування.

#### Варіант №13

1. Фізичне та психічне здоров'я людини. Поняття психофізіологічної єдності.
2. Обґрунтувати необхідність та загальні правила гартування.

3. Валеологічні методики само діагностики. Провести оцінку особисто Вашої оптимальної маси тіла та індексу ВМІ, ризику розвитку захворювань серцево – судинної системи.

#### Варіант №14

1. Взаємозв'язок біоритмів та здоров'я людини. Прояви порушень та методи реабілітації.
2. Визначити спільні риси деяких валеологічних оздоровлюючих методик на підставі аналізу висновків теорії адаптаційного синдрому Г. Сельє.
3. Валеологічні методики само діагностики. Провести оцінку особисто Вашого типу конституції: індекс Пінье, методика Чорноруцького, розрахунок ідеальної ваги на підставі індексу Брока та індексу Кетле

#### Варіант №15

1. Вітаміни, їх роль, ознаки дефіциту та міри корекції.
2. Принципи індивідуального підбору, планування та дозування оздоровчих фізичних навантажень. Система Купера.
3. Валеологічні методики само діагностики. Провести оцінку Вашого особистого темпераменту за тестом Айзенка, оцінку рівня тривожності за методикою Спілберга – Ханіна.

#### Варіант №16

1. Психічне здоров'я людини. Поняття акцентуацій характеру.
2. Індивідуальні показання та протипоказання до фізичних навантажень.
3. Валеологічні методики само діагностики. Провести у себе проби з затримкою дихання (тести Штанге, Генчі) та тест Руфьє. Оцінити результати.

#### Варіант №17

1. Організація раціонального харчування. Порівняльний аналіз методик харчування.
2. Обґрунтувати валеологічні методики підтримання фізичного здоров'я.
3. Валеологічні методики само діагностики. Провести оцінку інтервалів Вашої особисті індивідуальної норми артеріального тиску - АД, та серцевих скорочень – ЧСС протягом доби (3-4 вимірювання).

#### Варіант №18

1. На підставі поняття адаптації організму проведіть порівняльний аналіз термінів : здоров'я, предхвороба, хвороба. Визначте методи перебудови, нормалізації типу адаптації організму.
2. Суб'єктивні та об'єктивні методи валеологічного дослідження здоров'я.
3. Валеологічні методики само діагностики. Розрахувати та оцінити енергетичну значущість особисто Вашого добового раціону харчування.

#### Варіант №19

1. Гепатити. Механізми зараження, клініка, лікувальні заходи та профілактика.
2. Поняття та роль перехресної адаптації в оздоровчих методиках.

3. Валеологічні методики само діагностики. Провести оцінку особисто Вашої оптимальної маси тіла та індексу ВМІ, ризику розвитку захворювань серцево – судинної системи.

#### Варіант №20

1. Поняття та методики психосоматичної гармонізації.
2. Роль, спрямованість фізичних вправ у профілактиці порушень осанки. Індивідуальні, вікові аспекти.
3. Валеологічні методики само діагностики. Провести оцінку особисто Вашого типу конституції: індекс Пінье, методика Чорноручького, розрахунок ідеальної ваги на підставі індексу Брока та індексу Кетле

#### Варіант №21

1. Вплив алкоголю на головний мозок людини.
2. Практичні засоби запобігання дістресу.
3. Валеологічні методики само діагностики. Провести оцінку Вашого особистого темпераменту за тестом Айзенка, оцінку рівня тривожності за методикою Спілберга – Ханіна.

#### Варіант №22

1. Патологічні акцентуації характеру, психічні порушення. Профілактика.
2. Вікові та статеві особливості застосування індивідуальних оздоровчих методик.
3. Валеологічні методики само діагностики. Провести у себе проби з затримкою дихання (тести Штанге, Генчі) та тест Руфьє. Оцінити результати.

#### Варіант №23

1. Емоційна сфера людини, її регуляція. Темперамент, типи темпераменту.
2. Обґрунтуйте необхідність, етапи та основні принципи індивідуального вибору оздоровчих методик. Місце і перспективи методик оздоровлення у Вашій життєвій практиці.
3. Валеологічні методики само діагностики. Провести оцінку інтервалів Вашої особисті індивідуальної норми артеріального тиску - АД, та серцевих скорочень – ЧСС протягом доби (3-4).

#### Варіант №24

1. Загальна характеристика конституціональних типів людини. Конституційна прихильність до виникнення хвороб.
2. Етапи, методики профілактики порушень осанки у дітей та дорослих.
3. Валеологічні методики само діагностики. Розрахувати та оцінити енергетичну значущість особисто Вашого добового раціону харчування.

#### Варіант №25

1. Створення розпорядку доби з розрахунком індивідуальних біологічних ритмів людини.
2. Проблеми та профілактика захворювань хребта.

3. Валеологічні методики само діагностики. Провести оцінку особисто Вашої оптимальної маси тіла та індексу ВМІ, ризику розвитку захворювань серцево – судинної системи.

#### Варіант №26

1. Проведіть порівняний аналіз розповсюджених теорій харчування.
2. Наведіть приклади побудови Ваших індивідуальних оздоровчих фізичних навантажень з урахуванням біологічних ритмів.
3. Валеологічні методики само діагностики. Провести оцінку особисто Вашого типу конституції: індекс Пінье, методика Чорноруцького, розрахунок ідеальної ваги на підставі індексу Брока та індексу Кетле

#### Варіант №27

1. Дайте характеристику психотипів людини та їх прихильності до виникнення хвороб.
2. Наведіть приклади використання знання принципів раціонального харчування у Вашій життєвій практиці.
3. Валеологічні методики само діагностики. Провести оцінку Вашого особистого темпераменту за тестом Айзенка, оцінку рівня тривожності за методикою Спілберга – Ханіна.

#### Варіант №28

1. Історія розвитку вчення о здоров'ї людини. Зробіть висновки о застосуванні валеологічних знань у Вашій життєвій практиці.
2. Виділіть індивідуальні аспекти, основні принципи та методики активного формування здоров'я.
3. Валеологічні методики само діагностики. Провести у себе проби з затримкою дихання (тести Штанге, Генчі) та тест Руфьє. Оцінити результати.

#### Варіант №29

1. Взаємозв'язок фізичного та психічного здоров'я людини. Шляхи гармонізації.
2. Шляхи та етапи формування репродуктивного здоров'я.
3. Валеологічні методики само діагностики. Провести оцінку інтервалів Вашої особисті індивідуальної норми артеріального тиску - АД, та серцевих скорочень – ЧСС протягом доби (3-4 вимірювання).

#### Варіант №30

1. Роль валеологічних знань та конкретних методів оздоровлення в оптимізації Вашої професійної діяльності.
2. Місце статевих стосунків у формуванні здоров'я. Індивідуальні, вікові особливості. Профілактика статевих хвороб.
3. Валеологічні методики само діагностики. Розрахувати та оцінити енергетичну значущість особисто Вашого добового раціону харчування.

### **8. Система поточного та підсумкового контролю**

При оцінюванні знань студентів з дисципліни застосовують вхідний, поточний, підсумковий контроль.

**Вхідний контроль:** даний контроль здійснюється для стимулювання навчальної праці студентів та перевірки якості засвоєння навчального матеріалу, який був вивчений студентами з дисциплін, які передують дисципліні. Вхідний контролю знань студентів з дисципліни проводиться у вигляді тестового експрес-опитування.

**Поточний контроль** знань студентів з дисципліни у міжсесійний період здійснюється у ході всіх видів занять за формою, яку обирає викладач. Результати поточного контролю відображаються в журналі обліку навчальних занять і використовуються викладачем для:

- забезпечення ритмічної навчальної роботи студентів;
- своєчасного виявлення важких для засвоєння розділів навчальної дисципліни і відповідного коригування навчального процесу;
- організації індивідуальної роботи творчого характеру з найбільш підготовленими студентами.

Перевірка засвоєння студентами навчального матеріалу здійснюється такими методами: усне чи письмове експрес-опитування перед початком практичних занять або шляхом тестування, а також при відпрацюванні пропущених занять. Опитування студентів проводиться за матеріалами минулих лекцій або практичних занять. При цьому студенту ставиться одне або два запитання, але може бути задане питання і з попереднього матеріалу. Це буде залежати від чіткості відповіді студента на поставлене питання.

Відпрацювання пропущених лекцій чи практичних занять без поважної причини здійснюється у формі усного чи письмового опитування з питань, що розглядалися на цьому занятті.

Заходами поточного контролю є експрес-опитування на практичних заняттях, контроль відвідування лекцій і практичних занять, виконання самостійної роботи та ведення конспектів.

Оцінки, отримані під час поточного контролю, враховуються при виставленні підсумкової оцінки з навчальної дисципліни та при атестації студентів. Результати атестації обговорюються в групі, на зборах факультету, на засіданнях кафедри.

**Підсумковий контроль** здійснюється з метою оцінки результатів досягнення навчальної мети з дисципліни на завершальному етапі. Полягає в оцінці відповіді на поставлені теоретичні питання, що подаються у вигляді батареї тестів, що видаються кожному студентові. На підсумковому контролі студент показує глибокі та всебічні знання дисципліни, матеріалів додаткової літератури, що рекомендована, аргументовано викладає матеріал, правильно застосовує теоретичні положення, пов'язує теорію з питаннями практики, при цьому не допускає грубих помилок при відповіді, потребує в окремих випадках допоміжних питань припускається окремих неточностей. Проводиться методом модульної контрольної роботи (за тестовими запитаннями) з матеріалу курсу.



**Екзамен** – це форма інтегрованого підсумкового контролю, що виставляється за двома шкалами національною та ECTS. При визначенні рівня успішності студентів по завершенню вивчення дисципліни використовується 100 бальна система діагностики знань, яка враховує крім виявлених предметних знань студентів, його творчі здібності, аналітичні міркування, розумову культуру, цілеспрямованість, працездатність, акуратність при виконанні письмових робіт.

Контроль знань студентів заочної форми навчання з дисципліни здійснюється у процесі навчання в сесійний період, у формі експрес-опитування на практичних заняттях, виконання контрольної роботи та курсової роботи та її обов'язкового захисту, конспектування індивідуальних самостійних робіт та здачі заліку.

### **Порядок переведення рейтингових показників успішності у європейські оцінки ECTS**

Оцінка в балах	Оцінка за шкалою ECTS
	Пояснення
<b>90-100</b>	<b>Відмінно</b> <i>Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок</i>
<b>82-89</b>	<b>Дуже добре</b> <i>Вище середнього рівня з кількома помилками</i>
<b>75-81</b>	<b>Добре</b> <i>В загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок</i>
<b>69-74</b>	<b>Задовільно</b> <i>Непогано, але зі значною кількістю недоліків</i>
<b>60-68</b>	<b>Достатньо</b> <i>Виконання задовольняє мінімальним критеріям</i>
<b>35-59</b>	<b>Незадовільно</b> <i>З можливістю повторного складання</i>
<b>1-34</b>	<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом</i>

### **9. Методи навчання**

З методів навчання використовуємо загально прийняті методи за характером подачі навчального матеріалу (словесні, наочні, практичні) та за організаційним характером навчання (методи стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності; методи контролю та самоконтролю у навчанні). З методів активізації процесу навчання розроблено перелік ситуаційних задач (кейси), розміщених у НМК.

### **10. Методичне забезпечення**

Складові науково-методичного комплексу дисципліни : робоча навчальна програма, тексти лекцій, методичні розробки практичних занять, індивідуальні завдання, методичні вказівки до виконання самостійної роботи, методичні

вказівки до виконання контрольної роботи студентам заочної форми навчання, тестові завдання, кейси.

### 11.Об'ємні вимоги до курсу

1. Предмет і завдання теорії і методики викладання основ здоров'я.
2. Прогрес людства, його зв'язок із здоров'ям.
3. Здоров'я, його визначення і цінність.
4. Категорії “здоров'я”, “хвороба”, “третій стан”, взаємозв'язок між ними.
5. Об'єкт валеології.
6. Методичні основи валеології.
7. Основні поняття валеології та її особливості стосовно гігієни.
8. Здоров'я як наукова проблема.
9. Людина як система.
10. Розуміння цілісності людини.
11. Людина і світ.
12. Особливості біосистеми організму людини.
13. Здатність до саморозвитку і самовідновлення.
14. Здоров'я і його механізми з позицій системного підходу. Поняття саногенезу.
15. Діагностика індивідуального здоров'я. Класифікація діагностичних моделей.
16. Визначення біологічного віку. Поняття про біоритми та їх механізм.
17. Визначення поняття “психічне здоров'я”, його структура і порушення.
18. Профілактика психічних стресів і корекція їх наслідків.
19. Сучасні підходи до психічного оздоровлення.
20. Валеологічні аспекти репродуктивного здоров'я. Репродуктивний потенціал.
21. Генетична, сексуальна і психологічна сумісність.
22. Статева культура.
23. Фактори формування здоров'я в дитячому і підлітковому віці.
24. Методи оцінювання фізичного розвитку.
25. Енергетичне правило м'язів скелету І. А. Аршавського.
26. Динаміка функціональних резервів біоенергетики в онтогенезі.
27. Прогнозування здоров'я.
28. Конституція людини як прогностичний фактор здоров'я.
29. Фактори ризику виникнення захворювань.
30. Про “безпечний рівень здоров'я людини”.
31. Основні принципи формування здоров'я.
32. Формування фізичного здоров'я в утробному періоді.
33. Принципи формування фізичного та психічного здоров'я дитини.
34. Генетика та конституція: здоров'я та хвороби.
35. Азбука генетики, медико-генетичне консультування, генна терапія.

36. Ендокринна основа конституції людини.
37. Адаптивний потенціал конституції: фізіологія та психологія здоров'я.
38. Конституція: інстинкти і темперамент людини, емоції, страх та заспокоєння.
39. Природне і соціальне в житті людини.
40. Спосіб життя та екологія.
41. Біосфера та здоров'я.
42. Триєдина функція природного середовища.
43. Генетичні чинники забруднення навколишнього середовища.
44. Онкологічні захворювання та їх зв'язок з екологічними особливостями середовища проживання.
45. Радіаційне забруднення навколишнього середовища та його вплив на здоров'я людини. Сучасна еколого-географічна ситуація в Україні.
46. Антропічне забруднення навколишнього середовища та здоров'я людини.
47. Поясніть поняття здоров'я та хвороба, норма та патологія.
48. Охарактеризуйте поняття “здоровий спосіб життя” і доведіть взаємозалежність способу життя і здоров'я.
49. Проаналізуйте “шкідливі” звички.
50. Дайте характеристику методів фізичного оздоровлення.
51. Охарактеризуйте фактори здоров'я людини.
52. Охарактеризуйте поняття “гіподинамія” та її вплив на здоров'я людини.
53. Опишіть негативні наслідки стресу. Як їх запобігти?
54. Охарактеризуйте, у чому полягають акцентуації характеру та їх зв'язок з патологією.
55. Опишіть причини невротизації населення України.
56. Доведіть зв'язок генетики і здоров'я людини.
57. Опишіть фактори впливу на тривалість життя людини.
58. Доведіть взаємозалежність харчування, здоров'я і краси.
59. Охарактеризуйте канони краси і необхідність їх дотримання.
60. Наведіть основні завдання валеології, гігієни та психогігієни.
61. Опишіть основні положення гігієни розумової праці.
62. Дайте характеристику екзогенних і ендогенних факторів здоров'я.
63. Доведіть суть впливу техногенних катастроф та радіації на здоров'я людини.
64. Охарактеризуйте біоритми та їх вплив на життя людини.
65. Охарактеризуйте систему потреб людини. Визначте місце потреби у здоров'ї.
66. Поясніть суть фізіологічних і функціональних резервів організму людини.
67. Доведіть суть поняття “адаптація”, її прояви і залежність від резервів організму людини.
68. Охарактеризуйте адаптаційний потенціал людини.
69. Поясніть зміст поняття “психічне здоров'я” людини.
70. Охарактеризуйте методику самопсихотерапії.
71. Поясніть суть аутогенного тренування.
72. Охарактеризуйте значення музикотерапії.

73. Опишіть функції сім'ї та її проблеми.
74. Сформууйте суть індивідуального підходу до здоров'я людини та формування здорового способу життя.
75. Поясніть суть професійного кодексу валеолога.
76. Опишіть особливості роботи валеолога та валеологічної служби в школі.
77. Поясніть суть індивідуального підходу до здоров'я та формування здорового способу життя.
78. Наведіть проблеми формування валеологічної свідомості у сучасної людини.
79. Охарактеризуйте прогрес людства і його зв'язок із здоров'ям.
80. Дайте визначення поняття “здоров'я” і поясніть його цінність.
81. Які зміни умов існування людини спостерігаються на сучасному етапі?
82. Охарактеризуйте нові вимоги до процесу адаптації.
83. Охарактеризуйте причини смертності населення в Україні і стан здоров'я населення.
84. Охарактеризуйте проблему управління здоров'ям.
85. Опишіть розвиток поняття “третього стану”.
86. Як формувалися передумови розвитку валеології в Україні.  
(Основоположники науки про здоров'я: Н. В. Лазарева, І. І. Брехман.)
87. Поясніть суть першої моделі оцінювання рівня соматичного здоров'я індивіда Г. Л. Апанасенко.
88. Охарактеризуйте людину як систему. Як Ви розумієте цілісність людини?
89. У чому полягає зв'язок людини і світу? Які особливості біосистеми організму людини?
90. Опишіть здатність організму до саморозвитку і самовідновлення.
91. Охарактеризуйте поняття саногенезу.
92. Як проводиться діагностика індивідуального здоров'я?
93. Охарактеризуйте адаптивний потенціал конституції: фізіологію та психологію здоров'я.
94. Охарактеризуйте вплив конституції на інстинкти і темперамент людини, емоції, страх та заспокоєння.
95. Опишіть значення природного і соціального в житті людини.
96. Охарактеризуйте зв'язок способу життя, екології, біосфери та здоров'я.
97. Чому сильні емоції та стреси є факторами ризику розвитку захворювань?
98. Охарактеризуйте психологію стресу і його наслідки.

## **12. Рекомендована література**

### **Базова**

1. Бей П. І. Основи здоров'я у запитаннях і відповідях: посібник- довідник / П.І. Бей. – Видання друге, доповнене і перероблене. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2006. – 112 с.
2. Билич ГЛ. Основы валеология / Г.Л. Билич, Л.В. Назарова. — СПб, 2012.— 558 с.
3. Вайнер Н. Валеология: учебник для вузов / Н. Вайнер. — М.: Флинта, 2001. — 416 с.

4. Валецька Р. О. Методика навчання основ здоров'я : підручник / Р.О. Валецька. – Луцьк : ВАТ, 2010. – 236 с.
5. Гриньова М. В. Методика викладання валеології / М. В. Гриньова. – Полтава : АСМІ, 2001. – 155 с.
6. Мурза В.Л. Фізичні вправи і здоров'я / В.Л. Мурза. — К.: Здоров'я, 1991. — 352 с.
7. Основы валеологии / под ред. В.П. Петленко. – К.: Олимп. л-ра, 2008. – 235 с.
8. Чумкков Б.Н. Валеология: курс лекций / Б.Н. Чумкков. — М.: Педагогическое общество России, 2002. — 407 с.
9. Шаповалова Т. Г. Методика навчання валеології, основ здоров'я та безпеки життєдіяльності в початковій школі : навч.-метод. посіб. / Т. Г. Шаповалова; Бердян. держ. пед. ун-т. – Бердянськ : БДПУ, 2012. – 176 с.

### Допоміжна

1. Валецька Р.О. Основи валеології : підручник / Р. О. Валецька. – Луцьк: Волинська книга, 2007. – 348 с.
2. Грибан В. Г. Валеологія : навчальний посібник / В. Г. Грибан. – К. : Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.
3. Калуська Л. В. Бережемо здоров'я змалку / Л. В. Калуська. – Х. : Ранок-НТ, 2007. – 96 с.
4. Плахтій П. Д. Основи гігієни і валеології. Теорія, практикум, тести: навч. посіб. / Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С.; за ред. П.Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський, 2009. – 332 с.
5. Практикум з валеології. Основи долікарської допомоги : навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів, вчителів та учнів загальноосвітніх шкіл / укладачі Н. М. Цимбал, О. Д. Берегова. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2007. – 112 с.
6. Тучапська Г. В. Абетка здоров'я : навчальний посібник / Г. В. Тучапська. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. – 208 с.

### Інформаційні ресурси

<http://www.valeolog.com/>

[http // eko.org.ua](http://eko.org.ua)

[www.mianie-system.org/index.php?pages](http://www.mianie-system.org/index.php?pages)

<http://eprints.kname.edu.ua>

[http://holimed.lviv.ua/rus/r\\_08\\_san.html](http://holimed.lviv.ua/rus/r_08_san.html)

<http://www.cbio.ru/modules/news/article.php?storyid=3253>

<http://www.cbio.ru/modules/news/article.php?storyid=3252>

<http://www.cbio.ru/modules/news/article.php?storyid=3251>

<http://www.cbio.ru/modules/news/article.php?storyid=3250>

<http://www.cbio.ru/modules/news/article.php?storyid=3249>

ВОЗ:<http://whqilibdoc.who.int/publications/2004/9241546506.htm>

