

Київський університет імені Бориса Грінченка
Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту
Кафедра фізичного виховання та педагогіки спорту

ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ

з дисципліни «**Теорія і методика викладання основ здоров'я**»

Курс:	4
Галузь знань:	0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини
Форма проведення:	Письмова
Тривалість проведення:	36 год
Максимальна кількість балів:	30 балів

Критерії оцінювання знань студентів

Екзаменаційний білет містить 3 теоретичних питання. Відповідь на кожне завдання оцінюється за 30-бальною шкалою залежно від рівня знань. Результат письмового іспиту визначається шляхом ділення суми балів, отриманих за всі 3 завдання, на їх кількість.

Рівень знань	Оцінка за 40-бальною шкалою	Критерії оцінювання відповіді
Відмінний рівень	25 – 30	<p>Відповідь студента:</p> <ul style="list-style-type: none"> - містить повний, розгорнутий, правильний виклад матеріалу з поставленого питання; - демонструє знання основних понять і категорій та взаємозв'язку між ними, вірно розуміння змісту основних теоретичних положень; - вказує на вміння давати змістовний та логічний аналіз матеріалу з поставленого питання; <p>демонструє здатність самостійно оцінювати різноманітні ситуації та робити власні висновки в разі неоднозначності характеру поставленого питання чи проблеми.</p>
Добрий рівень	20 – 24	<p>Студент дав досить повну та логічно обґрунтовану відповідь на поставлене питання, але в наявності наступні недоліки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - незначні неточності при поясненні; - недостатньо розкритий предмет запитання, основні поняття носять тезисний характер; - оформлення екзаменаційної роботи в цілому є акуратним, але містить виправлення; <p>окремі формулювання є нечіткими; є в наявності інформація, що не відноситься до змісту екзаменаційного питання.</p>
Задовільний рівень	14 – 19	<p>Студент дав відповідь на поставлене питання, однак допустив суттєві помилки як змістовного характеру, так і при оформленні відповіді на питання, а саме:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зміст відповіді свідчить про невірне розуміння окремих аспектів поставленого питання; - відповідь елементарна, свідчить про недостатню обізнаність з основними науковими теоріями і концепціями, що стосуються питання; - відповідь викладена недостатньо аргументовано, не містить аналізу проблемних аспектів поставленого питання; <p>у роботі багато грубих орфографічних помилок.</p>
Незадовільний рівень	0 – 13	<p>Студент взагалі не відповів на питання, або його відповідь є неправильною, тобто містить грубі змістовні помилки щодо принципових аспектів поставленого питання. Аргументація відсутня взагалі або ж є абсолютно алогічною.</p>

Орієнтовний перелік питань:

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.

Екзаменатор

ст. викл. Оріховська А.С.

Завідувач кафедри

к.н.ФВіС Ясько Л.В.