

# КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

Кафедра фізичної терапії та ерготерапії

## ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ

з дисципліни

«ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»

Курс I

Спеціальність: 017 – Фізична культура і спорт (фізичне виховання)  
Освітня програма: 017.00.03 Фітнес і рекреація

Форма проведення: письмове тестування

Тривалість проведення: 40 хвилин

Максимальна кількість: 40 балів

### Критерії оцінювання ЕКЗАМЕНАЦІЙНИХ ПИТАНЬ БІЛЕТІВ

Оцінка	Кількість балів
<b>Відмінно</b> <i>Вищий рівень – вияв студентом повних, систематичних знань в заданому обсязі, передбаченому навчальною програмою; здатність до самостійного інтерпретування одержаних знань; успішне виконання всіх практичних завдань; відсутність помилок.</i>	36 – 40
<b>Дуже добре</b> <i>Вище середнього рівень – вияв студентом повних, систематичних знань в заданому обсязі, передбаченому навчальною програмою; здатність до самостійного інтерпретування одержаних знань; наявність декількох (1-2) несуттєвих помилок у виконанні теоретичних і практичних завдань.</i>	31 – 35
<b>Добре</b> <i>Середній рівень – вияв студентом неповних знань, передбачених обсягом навчальної програми; неповна здатність до самостійного інтерпретування одержаних знань; наявність незначної кількості (1-2) суттєвих помилок у виконанні теоретичних і практичних завдань.</i>	21 – 30
<b>Задовільно</b> <i>Нижче середнього рівень – вияв студентом неповних знань,</i>	16-20

Оцінка	Кількість балів
<i>передбачених обсягом навчальної програми; наявність значної кількості (3-5) суттєвих помилок у виконанні теоретичних і практичних завдань.</i>	
<b>Достатньо</b> <i>Нижче середнього рівень – знання, виконання в неповному обсязі, передбачених обсягом навчальної програми, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги майбутньої фахової діяльності.</i>	11-15
<b>Незадовільно</b> <i>Низький рівень – знання недостатні, поверхові, фрагментарні і відповідають початковим уявленням про предмет вивчення; невміння виконувати теоретичні практичні завдання; наявні мінімальні знання дозволяють повторне складання екзамену.</i>	6-10
<b>Незадовільно</b> <i>Знання, вміння відсутні. Обов'язковий повторний курс дисципліни.</i>	1-5

### Перелік допоміжних матеріалів

1. Грибан В.Г. Валеологія. Підручник. - К. : Центр учбової літератури. 2012.- 343 с.
2. Єжова О. Здоровий спосіб життя. Навчальний посібник. - Суми : Університетська книга , 2017. - 127 с.
3. Якобчук А.В., Курик О.В. Основи медичної валеології. Посібник. – Ліра-К. 2015. – 244 с.

### Перелік питань

1. Охарактеризуйте причини і передумови виникнення валеології. Валеологія і медицина.
2. Пояснити поняття предмет, об'єкт і основні категорії валеології..
3. Пояснити поняття здоров'я як провідна категорія валеології. Здоров'я і хвороба. Фактори здоров'я..
4. Дайте характеристику тактики оздоровлення та набуття теоретичних знань у валеології.
5. Поясніть основні завдання валеології.
6. Охарактеризуйте розвиток практики оздоровлення душі і тіла у примітивних людських цивілізаціях.
7. Поясніть набутки зцілювачів Сходу та Тибету і їх значення для сучасності.
8. Охарактеризуйте внесок древніх цивілізацій у розвиток теорії і практики оздоровлення людини.
9. Розкажіть про класичну епоху і середньовіччя: напрацювання в галузі лікування і профілактики захворювань людини.
10. Визначте валеологію як шлях до формування здоров'я сучасної людини: спадкоємність загальнолюдських здобутків і власні перспективи.

11. Поясніть пізнання феноменальної природи людини для вирішення питання формування і зміцнення її здоров'я.
12. Визначте сенс життя сучасної людини і роль здоров'я у здійсненні її життєвих задумів.
13. Поясніть особисту позицію і роль наставника (вчителя, батьків) у створенні поведінкової стратегії людини у збереженні свого здоров'я.
14. Визначте і охарактеризуйте біологічне і соціальне в людині, їх взаємовплив та значення для розуміння проблеми здоров'я і хвороб.
15. Визначте і охарактеризуйте біологічну програму людини. Довголіття і старіння.
16. Визначте і охарактеризуйте особливості захворюваності населення України, їх регіональний аспект.
17. Охарактеризуйте здоровий спосіб життя, сутність та складові.
18. Охарактеризуйте здоровий спосіб життя у традиціях українського народу.
19. Визначте і охарактеризуйте роль вчителя у створенні мотивацій до здорового способу життя сучасного школяра.
20. Визначення психолого-педагогічні та фізіологічні основи підготовки дівчинки до материнства, хлопчиків до батьківства.
21. Охарактеризуйте генетичні аспекти здоров'я людини. Медико - генетичне консультування.
22. Розкажіть про спосіб життя жінки в період вагітності та його вплив на протікання вагітності і здоров'я плоду. Характер протікання вагітності при вживанні героїну, алкоголю, тютюнокуріння.
23. Поясніть наслідки інфекційних захворювань дітей та їх профілактика.
24. Визначте і охарактеризуйте втому школяра як валеологічна проблема, її фізіологічна сутність. Педагогічні основи подолання ранньої втоми.
25. Охарактеризуйте перевтому як патологічний стан, заходи щодо її запобігання. Режим для школяра.
26. Визначте і охарактеризуйте фізичне здоров'я, його сутність та сучасні підходи до його кількісної діагностики.
27. Охарактеризуйте методи самооцінки деяких фізичних станів людини.
28. Поясніть функціональні проби в оцінці рівня фізичної працездатності людини. Організація самоконтролю і самооцінки деяких фізичних станів людини.
29. Охарактеризуйте оздоровче тренування: показання і протипоказання до його проведення.
30. Визначте і охарактеризуйте принципи, методи і засоби дозування оздоровчого фізичного тренування.
31. Охарактеризуйте обсяг, кратність і контроль ефективності оздоровчого тренування.
32. Поясніть природне оздоровлення організму людини шляхом загартовування. Вікові особливості проведення загартовування.
33. Розкажіть про біологічні ритми в живих системах. Біологічні ритми як система адаптацій.
34. Поясніть класифікація ритмічних процесів. Циркадний біоритм. Організація роботи школяра у відповідності з циркадним ритмом.

35. Охарактеризуйте тижневі біоритми та їх врахування при складанні шкільного розкладу. Місячні і річні біоритми.
36. Характеристика десинхронозу, його вплив на здоров'я людини і можливості профілактики.
37. Розкажіть про врахування біологічних ритмів у роботі школи та вчителя - предметника.
38. Розкажіть про сутність фітопрофілактики, її значення у зміцненні здоров'я.
39. Охарактеризуйте біологічно активні речовини лікарських рослин.
40. Поясніть види і принципи використання лікарських рослин у фітопрофілактиці і фітотерапії.
41. Визначте проблеми харчування в минулому та шляхи її вирішення з позицій валеології.
42. Розкажіть про харчування сучасної людини з позицій валеології.
43. Поясніть фізіологію процесу травлення. Практичні рекомендації щодо нормалізації роботи шлунково-кишкового тракту.
44. Розкажіть про білки, їх роль у харчуванні та забезпеченні оптимального рівня життєдіяльності людського організму.
45. Розкажіть про жири, їх роль у харчуванні та забезпеченні оптимального рівня життєдіяльності людського організму.
46. Розкажіть про вуглеводи, їх роль у харчуванні та забезпеченні оптимального рівня життєдіяльності людського організму.
47. Наведіть приклади харчових волокон та їх значення для здоров'я людини.
48. Охарактеризуйте біологічну роль вітамінів у харчуванні. Основні харчові джерела вітамінів.
49. Поясніть гіпо- і авітаміноз: причини виникнення і шляхи профілактики. Гіпервітаміноз.
50. Поясніть фізіологічне значення мікро-і макроелементів.
51. Охарактеризуйте макроелементи у харчуванні людини. Значення їх для здоров'я людини.
52. Охарактеризуйте мікроелементи, способи збагачення організму людини та значення їх для здоров'я.
53. Поясніть значення води у харчуванні. Оздоровчі та шкідливі напої.
54. Розкажіть про алкоголь, тютюн і прянощі у харчуванні. Валеологічний аналіз їх ролі у процесі травлення.
55. Дайте характеристику стану харчування населення України та політика українського уряду в галузі харчування.
56. Розкажіть про основи раціонального харчування.
57. Поясніть сучасні теорії харчування та їх аналіз з позицій валеології
58. Поясніть значення кави і чаю у харчуванні сучасної людини.
59. Охарактеризуйте сумісність основних продуктів у харчуванні здорової людини, їх баланс.
60. Поясніть народні традиції харчування.
61. Поясніть характер впливу чинників навколишнього середовища на здоров'я людини.

62. Охарактеризуйте генетичні наслідки забруднення навколишнього середовища
63. Розкажіть про онкологічні захворювання та їх зв'язок з екологічними особливостями середовища проживання людини. Профілактика.
64. Поясніть радіаційне забруднення навколишнього середовища та його вплив на здоров'я людини. Народні засоби профілактики та подолання променевої хвороби.
65. Охарактеризуйте зумовленість стану здоров'я дітей і дорослих географічними і кліматичними умовами України.
66. Поясніть антропічне забруднення навколишнього середовища та здоров'я людини.
67. Поясніть поняття про алергію і алергени. Класифікація алергенів та їх роль у виникненні алергічних хвороб.
68. Охарактеризуйте алергічні реакції, клінічні вияви та профілактика алергічних хвороб.
69. Розкажіть про психічну компоненту здоров'я людини. Поняття психічного здоров'я. Фактори ризику порушення психічного здоров'я в епоху НТР.
70. Поясніть психоемоційні перевантаження: ознаки, наслідки, міри запобігання.
71. Охарактеризуйте стрес як неспецифічний адаптивний процес. Дистрес, його профілактика. Емоційні фактори хвороби. Фізіологічні механізми стресу. Поняття стресорів.
72. Поясніть саморегуляцію діяльності як фактор організації здорового способу життя.
73. Розкажіть про психічну саморегуляцію та її методи.
74. Охарактеризуйте методи психологічної корекції.
75. Охарактеризуйте значення загальнозміцнюючих засобів у формуванні психічного здоров'я.
76. Розкажіть про вербальні конструкти негативного (патогенного) мислення: способи визначення та позитивні альтернативи.
77. Поясніть суспільні складові як чинник формування і збереження здоров'я людей. Компоненти української державної системи охорони здоров'я.
78. Зробіть аналіз світових законів, основних законів України і Програми розвитку молоді як гарантів здоров'я суспільства:
79. Поясніть поняття девіації та девіантної поведінки. Соціальна обумовленість різних видів девіантної поведінки. Фізіологічний і психологічний механізм формування різних девіацій.
80. Охарактеризуйте деякі прояви девіантної поведінки: наркоманія, токсикоманія. Просвітницька і виховна робота серед молоді з метою формування стійких установок і мотивації антинаркотичного характеру.
81. Охарактеризуйте деякі прояви девіантної поведінки: алкоголізм і тютюнокуріння. Просвітницька і виховна робота серед молоді з метою формування стійких установок і мотивації антиалкогольного і антитютюнового характеру.
82. Розкажіть про СНІД як захворювання імунної системи. Сутність і профілактика.
83. Поясніть методи попередження поширення СНІДу серед наркоманів: соціально-

педагогічні і загальнодержавні аспекти.

84. Поясніть соціальну сутність людини. Людина серед людей: проблема спілкування з соціальним оточенням з позицій валеології.
85. Поняття «духовного». Особливості світогляду людини як валеологічна проблема.
86. Охарактеризуйте взаємозалежність між духовним і фізичним здоров'ям людини. Історична концепція здоров'я.
87. Поясніть проблеми здоров'я в нетрадиційних та традиційних релігійно-містичних ученнях.
88. Охарактеризуйте сім'ю як фактор формування духовного здоров'я молоді людини.
89. Поясніть духовні закони у формуванні здоров'я людини
90. Розкажіть про оздоровчі системи сучасності та їх валеологічний потенціал.

## **ПРОВЕДЕННЯ СЕСІЇ В ДИСТАНЦІЙНОМУ ФОРМАТІ**

Форма проведення екзамену – у вигляді комп'ютерного тестування. Результати оцінювання навчальних досягнень кожного студента автоматично заносяться до електронного журналу після тестування.

Кількість питань – 40 з варіантами відповідей.

Критерії оцінювання: 1 питання – 1 бал.

Максимальна кількість балів за екзамен – 40 балів.

Кількість спроб – 1. Обмеження в часі – 40 хвилин.

### **Тестові запитання будуть складені за наступними темами дисципліни**

1. Причини і передумови виникнення основ здоров'я. Сучасний стан методологічного забезпечення.
2. Історія формування фундаментальних концепцій здоров'я.
3. Сучасний стан здоров'я населення України
4. Здоровий спосіб життя як шлях формування, збереження і зміцнення здоров'я сучасної людини.
5. Генетичні аспекти здоров'я. Медико-генетичне консультування.
6. Здоров'я дитини та шляхи його формування, збереження та зміцнення.
7. Профілактика основних захворювань дітей. Наслідки дитячих інфекційних

захворювань.

8. Раціональне харчування.
9. Фізичне здоров'я. Його кількісна характеристика.
10. Прояви девіантної поведінки, їх соціальні корені.
11. Професія, праця і здоров'я.
12. Екологічні аспекти здоров'я і хвороб людини.

Екзаменатор \_\_\_\_\_ С.П. Яценко

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ В.М. Савченко