МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

СИЛАБУС
навчальної дисципліни

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

(назва)

1. *Основна інформація про дисципліну*

Тип дисципліни: вибіркова **Форма навчання**: денна, заочна
Освітній ступінь: бакалавр
Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність: 014.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)
Освітня програма: Середня освіта: біологія та здоров'я людини
Рік навчання:2-4 **Семестр**:3-8
Кількість кредитів (годин): для денної форми 4 (120 год.: 22 - лекції; 26 - практичні; 72 - самостійна робота); для заочної форми 4 (120 год.: 6 - лекції; 6 - практичні; 108 - самостійна робота)
Мова викладання: українська
Посилання на курс в онлайн-платформі Moodle:

2. *Інформація про викладача (викладачів)*

ПІБ: Атмажов Іван Дмитрович
Науковий ступінь, вчене звання, посада: к. мед. наук, доцент
Кафедра:фізичного виховання, спорту та здоров'я людини
Робочій e-mail: Atmazhov@idguonline.net
Години консультацій на кафедрі: понеділок 14.00-15.00

3. *Опис та мета дисципліни*

Предмет вивчення навчальної дисципліни: медико-біологічні аспекти здоров'я людини та особливості побудови здорового способу життя.

Мета дисципліни: формування цілісного уявлення про медико-біологічні аспекти здоров'я людини та про здоровий спосіб життя; вироблення навичок ведення здорового способу життя; обґрунтування важливості для збереження та зміцнення здоров'я дотримання режиму дня, рухової активності, збалансованого харчування, загартовування; вивчення особливостей комплексного оцінювання здоров'я населення.

Передумови для вивчення дисципліни - оволодіння фаховими компетентностями, що формуються під час вивчення професійних навчальних дисциплін; знання з даної дисципліни є важливими не тільки у професійній діяльності, а й у різноманітних життєвих ситуаціях.

Міждисциплінарні зв'язки: вступ до спеціальності з основами наукових досліджень, біологія, анатомія та фізіологія людини, медицина, основи медичних знань та долікарської допомоги, загальна теорія здоров'я.

4. *Результати навчання*

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

Знати: медико-біологічні аспекти здоров'я людини; складники здорового способу життя; особливості комплексної оцінки рівня власного фізичного здоров'я та здоров'я населення; позитивний вплив на здоров'я дотримання режиму дня, рухової активності, збалансованого харчування, загартовування.

Вміти: застосовувати набуті знання, сформовані вміння та навички на практиці; розуміти медико-біологічні аспекти здоров'я людини; оцінювати рівень власного фізичного здоров'я та

здоров'я населення; будувати здоровий спосіб життя в залежності від індивідуальних особливостей організму.

Комунікація: використовувати набуті знання при веденні наукових дискусій з питань медико-біологічних аспектів здоров'я людини; використовувати набуті знання, сформовані вміння та навички для розуміння медико-біологічних аспектів здоров'я людини та для побудови власного здорового способу життя з урахуванням індивідуальних особливостей організму; виявляти повагу до різноманітних національних уподобань, співпрацювати з носіями різних історичних і культурних цінностей; створювати умови для комунікації із представниками наукових, громадських, релігійних і національно-культурних організацій.

Автономність та відповідальність: виконувати індивідуальні науково-дослідні завдання з відповідної проблематики, виявляти самостійність і соціальну відповідальність при виконанні функціональних обов'язків та екологічного спрямування життєвої траєкторії.

5. *Структура дисципліни*

Для денної форми

Тема № 1. <u>Здоров'я як найвища цінність. Валеологія – наука про здоров'я.</u>

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (2 год.): 1. Поняття про здоров'я. 2. Категорії «здоров'я, хвороба, третій стан», взаємозв'язок між ними. 3. Валеологія як наука. 4. Предмет валеології в системі навчальних дисциплін.	1. Нестерова С.Ю. Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій (Частина I). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту / С.Ю.Нестерова. Вінниця : ВДПУ, 2014. 126 с. 2. В.Г. Грибан Валеологія: Підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 214 с. 3. Валеологія: Навчальний посібник. (Лукащук-Федик С.В., Бадюк Р.А., Циквас Р.С.) Тернопіль. Вид-во "Економічна думка". 2006. 194 с. 4. Максимова О.О. Валеологічна освіта дітей дошкільного віку (теоретико-методичні засади): навчально-методичний посібник / Олена Олександрівна Максимова. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. 213 с. 5. Основні показники здоров'я населення URL:https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/19969/1/3-osnovni-pokaznyky-zdorov_ya-naselennya_ilovepdf_compressed.pdf (дата звернення: 08.02.2023)
Практичне заняття (2 год.): 1. Здоров'я та його складові. 2. Методологічні основи валеології. 3. Місце валеології в системі наук. 4. Історія розвитку науки про здоров'я.	
Завдання для самостійної роботи: Підготувати повідомлення (до 3 стор.) на тему: «Стан здоров'я населення України, його основні показники». *Терміни виконання: до завершення теоретичного навчання (тиждень).*	

Тема № 2. <u>Здоров'я населення: основні детермінанти.</u>

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (2 год.): 1. Різноманітні підходи до визначення поняття «здоров'я»: загальнофілософський, індивідуальний теоретичний, індивідуальний практичний, популяційний. 2. Здоров'я населення як умовне	1. Громадське здоров'я : підручник для студ. вищих мед. навч. закладів. Вид. 3. Вінниця : «Нова книга», 2013. 560 с. 2. Основні показники здоров'я населення URL:https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/19969/1/3-osnovni-pokaznyky-zdorov_ya-

статистичне поняття. 3. Стратегії громадського здоров'я щодо збереження здоров'я.	naselennya_ilovepdf_compressed.pdf (дата звернення: 08.02.2023) 3. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ КОМПЛЕКСУ ЧИННИКІВ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА НА ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ URL: https://pubhealth.med.sumdu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/02/MI-T2-Fundamentals-of-sanitary-and-epidemiological-surveillance.pdf (дата звернення: 08.02.2023) 4. Основні фактори впливу на здоров'я населення URL:https://www.cuspu.edu.ua/en/mizhnarodna-naukovo-praktychna-internet-konferentsiia-stratehii-innovatsiinoho-rozvytku-pryrodnychykh-dystsyplin-dosvid-problemy-ta-perspektyvy/sektsiia-4-sotsialna-medytsyna-hromadske-zdorovia-ta-hihiiena/10914-osnovni-faktory-vplyvu-na-zdorovia-naselennia (дата звернення: 08.02.2023) 5. Комплексна оцінка здоров'я населення URL: https://ppt-online.org/495160 (дата звернення: 08.02.2023)
Практичне заняття (2 год.): 1. Методи вивчення здоров'я. 2. Показники здоров'я населення: демографічні (народжуваність, смертність, середня очікувана тривалість життя); фізичного розвитку; захворюваності; інвалідності. 3. Провідні групи чинників, що впливають на здоров'я населення: рівень і спосіб життя людей, стан навколишнього середовища, біологічні чинники, доступність і якість медичної допомоги.	
Завдання для самостійної роботи: Підготувати доповідь (до 5 стор.) на тему: «Особливості здоров'я різних статевовікових, професійних груп населення». *Терміни виконання: до завершення теоретичного навчання (тиждень).*	Стан здоров'я населення працездатного віку та ефективність функціонування системи охорони здоров'я України URL: http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:qbKz8qKAi1EJ:healty-nation.uzhnu.edu.ua/article/view/227145/228265&cd=3&hl=ru&ct=clnk&gl=ua (дата звернення: 08.02.2023)

Тема № 3 <u>Комплексна оцінка здоров'я населення.</u>

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (2 год.): 1. Показники здоров'я населення. 2. Основні джерела інформації при вивченні здоров'я населення. 3. Критерії та групи здоров'я. 4. Комплексна оцінка здоров'я населення.	1. Коцур Н. І., Товкун Л. П., Миздренко О. М. Валеологія: Навчально-методичний посібник для студентів спеціальності 014.11. Середня освіта (фізична культура). Переяслав (Київ.обл.): Домбровська Я. М., 2020.164 с 2. В.Г. Грибан Валеологія: Підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 214 с. 3. Валеологія: Навчальний посібник. (Лукащук-Федик С.В., Бадюк Р.А., Циквас Р.С.) Тернопіль. Вид-во "Економічна думка". 2006. 194 с. 4. Максимова О.О. Валеологічна освіта дітей дошкільного віку (теоретико-методичні засади): навчально-
Практичне заняття (2 год.): 1. Комплексна оцінка індивідуального здоров'я. 2. Оцінка якості життя. 3. Показники системи оцінки здоров'я населення ВООЗ (Summary Measures of Population Health): показник очікуваної тривалості життя, відкоригований на інвалідність – DALE (disability-adjusted	

life expectancy); показник очікуваної тривалості життя, відкоригований на здоров'я – HALE (health-adjusted life expectancy).	методичний посібник / Олена Олександрівна Максимова. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. 213 с. 5. Методичні вказівки для підготовки до практичних занять URL: https://pubhealth.med.sumdu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/02/MI-T5-7-Public-health-propaedeutics.pdf (дата звернення: 08.02.2023)
Завдання для самостійної роботи: Підготувати презентацію (до 12 слайдів) на тему: «Інтегральні показники комплексної оцінки здоров'я населення: коефіцієнт життєстійкості населення; індекс людського розвитку». *Терміни виконання: до завершення теоретичного навчання (тиждень).*	Комплексна оцінка здоров'я населення URL: https://ppt-online.org/495160 (дата звернення: 08.02.2023)

Тема № 4 <u>Епіднагляд та оцінка стану здоров'я і благополуччя населення.</u>

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (2 год.): 1. Система епіднагляду за хворобами. 2. Моніторинг захворюваності і поширеності хвороб. 3. Діагностування здоров'я місцевих громад, виявлення прогалин, потреб для планування дій.	1. Громадське здоров'я : підручник для студ. вищих мед. навч. закладів. Вид. 3. Вінниця : «Нова книга», 2013. 560 с. 2. Методичні вказівки для підготовки до практичних занять URL: https://pubhealth.med.sumdu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/02/MI-T5-7-Public-health-propaedeutics.pdf (дата звернення: 08.02.2023) 3. Лекція з навчальної дисципліни ГРОМАДСЬКЕ ЗДОРОВ'Я URL: https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/30012/1/%D0%93%D1%83%D0%BB%D0%B0_%D0%93%D0%97_%D0%BB-2.pdf (дата звернення: 08.02.2023) 4. ЗДОРОВ'Я МІСЦЕВИХ ГРОМАД: ДІАГНОСТИКА, ВИЗНАЧЕННЯ ПРОГАЛИН ТА ПОТРЕБ URL: https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/visnyk-gigieny/article/view/12618 (дата звернення: 08.02.2023)
Практичне заняття (2 год.): 1. Реєстри інфекційних і неінфекційних захворювань. 2. Моніторинг захворювань та показників здоров'я матерів і дітей, психічного здоров'я, соціального здоров'я. 3. Реєстри екологічно обумовлених захворювань, професійно обумовлених захворювань. 4. Епіднагляд за травмами.	
Завдання для самостійної роботи: Підготувати доповідь (до 5 стор.) на тему: «Сплески різноманітних інфекційних захворювань в історії існування людства». *Терміни виконання: до завершення теоретичного навчання (тиждень).*	Чума URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D1%83%D0%BC%D0%B0 (дата звернення: 03.02.2023)

Тема № 5 <u>Здоровий спосіб життя як одна з умов гармонійного розвитку людини.</u>

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**

Лекція (2 год.): 1. Сутність здорового способу життя людини та умови його формування. 2. Важливість здорового способу життя для гармонійного розвитку людини.	1. Нестерова С.Ю. Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій (Частина І). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту / С.Ю.Нестерова. Вінниця : ВДПУ, 2014. 126 с. 2. Валеологія: Навчальний посібник. (Лукащук-Федик С.В., Бадюк Р.А., Циквас Р.С.) Тернопіль. Вид-во "Економічна думка". 2006. 194 с. 3. Максимова О.О. Валеологічна освіта дітей дошкільного віку (теоретико-методичні засади): навчально-методичний посібник / Олена Олександрівна Максимова. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. 213 с. 4. Здоровий спосіб життя в традиціях українського народу URL: https://studfile.net/preview/7185922/page:36/ (дата звернення: 08.02.2023)
Практичне заняття (2 год.): 1. Роль мотивацій і установок сучасної людини у формуванні основ здорового способу життя. 2. Здоровий спосіб життя в традиціях українського народу.	
Завдання для самостійної роботи: Підготувати презентацію (до 20 слайдів) на тему «Традиції здорового способу життя різних країн світу». *Терміни виконання: до завершення теоретичного навчання (тиждень).*	Традиції здорового життя у різних народів світу URL: https://www.epochtimes.com.ua/zdorovyi-sposib-zhyttya/tradiciyi-zdrovogo-zhittya-u-riznih-narodiv-svitu-113882 (дата звернення: 08.02.2023)

Тема № 6 <u>Фізичне здоров'я людини.</u>

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (2 год.): 1. Основні показники фізичного здоров'я. 2. Адаптація людини як ознака фізичного здоров'я. 3. Імунітет. 4. Ознаки здорової та нездорової людини.	1. Коцур Н. І., Товкун Л. П., Миздренко О. М. Валеологія: Навчально-методичний посібник для студентів спеціальності 014.11. Середня освіта (фізична культура). Переяслав (Київ.обл.): Домбровська Я. М., 2020.164 с 2. Нестерова С.Ю. Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій (Частина І). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту / С.Ю.Нестерова. Вінниця : ВДПУ, 2014. 126 с. 3. В.Г. Грибан Валеологія: Підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 214 с. 4. Максимова О.О. Валеологічна освіта дітей дошкільного віку (теоретико-методичні засади): навчально-методичний посібник / Олена Олександрівна Максимова. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. 213 с.
Практичне заняття (4 год.): 1. Адаптація людини до різних умов життєдіяльності. 2. Резерви організму людини як ознака фізичного здоров'я. 3. Працездатність як ознака фізичного здоров'я. 4. Методи оцінки фізичного здоров'я.	
Завдання для самостійної роботи: Оцінити рівень власного фізичного здоров'я з використанням різних методів. *Терміни виконання: до завершення теоретичного навчання (тиждень).*	

Тема № 7 <u>Значення біоритмів для здоров'я людини.</u>

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (2 год.): 1. Поняття про біоритми. 2. Внутрішньоклітинні біоритми. 3. Вплив режиму дня на стан здоров'я людини.	1. Нестерова С.Ю. Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій (Частина I). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту / С.Ю.Нестерова. Вінниця : ВДПУ, 2014. 126 с. 2. Валеологія: Навчальний посібник. (Лукащук-Федик С.В., Бадюк Р.А., Циквас Р.С.) Тернопіль. Вид-во "Економічна думка". 2006. 194 с. 3. Хронобіологія : навчальний посібник / М.Е. Дзержинський, І.М. Варенюк, Н.В. Демянчук. Київ.: "Інтерсервіс", 2013. 242 с. 4. Сон та гігієнічні вимоги до нього URL: https://allref.com.ua/uk/skachaty/Son_ta_gigiyenichni_vimogi_do_n-ogo (дата звернення: 08.02.2023)
Практичне заняття (2 год.): 1. Види біоритмів. 2. Вплив погодних умов на біоритми. 3. Раціональний режим дня. 4. Гігієнічна організація сну.	
Завдання для самостійної роботи: Пройти тест на визначення власного хронотипу. *Терміни виконання: до завершення теоретичного навчання (тиждень).*	Сова, жайворонок чи голуб: тест на визначення хронотипу URL: https://korisno.24tv.ua/sova-zhayvoronok-golub-test-viznachennya-novini-ukrayini-i-svitu_n1561627 (дата звернення: 08.02.2023)

Тема № 8 <u>Вплив рухової активності на здоров'я людини.</u>

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (2 год.): 1. Рухова активність – як обов'язкова умова збільшення обсягу функціональних резервів і тривалості життя. 2. Фізіологічні механізми впливу рухової активності та гіподинамії на організм людини.	1. Нестерова С.Ю. Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій (Частина I). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту / С.Ю.Нестерова. Вінниця : ВДПУ, 2014. 126 с. 2. В.Г. Грибан Валеологія: Підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 214 с. 3. Максимова О.О. Валеологічна освіта дітей дошкільного віку (теоретико-методичні засади): навчально-методичний посібник / Олена Олександрівна Максимова. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. 213 с. 4. Рухливі ігри та методика їх викладання : навчально-методичні рекомендації / І.О.Бичук, Р.Б. Іваніцький, О.В.Валькевич, Ю.Ю.Цюпак. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 64 с.
Практичне заняття (2 год.): 1. М'язова діяльність як спосіб підтримання гомеостазу внутрішнього середовища організму. 2. Види рухової активності. 3. Рухливі вправи та ігри.	
Завдання для самостійної роботи: Підготувати повідомлення (до 3 стор.) на тему: «Вплив гіподинамії на організм людини». *Терміни виконання: до завершення*	Вплив гіподинамії на організм URL: https://ktvm.com.ua/?p=7308 (дата звернення: 08.02.2023)

теоретичного навчання (тиждень).	

Тема № 9 <u>Загартовування та масаж як засоби оздоровлення.</u>

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (2 год.): 1. Значення процедур загартовування. 2. Загальна характеристика масажу. 3. Механізм впливу масажу на організм.	1. Нестерова С.Ю. Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій (Частина І). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту / С.Ю.Нестерова. Вінниця : ВДПУ, 2014. 126 с. 2. В.Г. Грибан Валеологія: Підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 214 с. 3. Максимова О.О. Валеологічна освіта дітей дошкільного віку (теоретико-методичні засади): навчально-методичний посібник / Олена Олександрівна Максимова. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. 213 с.
Практичне заняття (2 год.): 1. Методи загартовування. 2. Види та прийоми масажу.	
Завдання для самостійної роботи: Створити пам'ятку «Правила загартовування». *Терміни виконання: до завершення теоретичного навчання (тиждень).*	Корисні поради: як правильно загартовувати організм? URL: https://sport.24tv.ua/korisni_poradi_yak_pravilno_zagartovuvati_organizm_n1216093 (дата звернення: 08.02.2023)

Тема № 10 <u>Вплив харчування на здоров'я людини.</u>

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (2 год.): 1. Проблема харчування в минулому. 2. Шлях до здоров'я через правильне харчування в наші дні. 3. Фізіологія процесу травлення. 4. Біологічна роль вітамінів у харчуванні людини. 5. Основні харчові джерела вітамінів. 6. Гіпо- і авітаміноз: причини виникнення і шляхи профілактики. 7. Мінеральні елементи та вода в харчуванні людини. 8. Основи раціонального харчування.	1. Основи харчування: підручник / М.І. Кручаниця, І.С. Миронюк, Н.В. Розумикова, В.В. Кручаниця, В.В. Брич, В.П. Кіш. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с. 2. Буц А.М. Основи збалансованого харчування студентів: Навч. посібник. Харків: УкрДАЗТ, 2008. 166 с. 3. Нестерова С.Ю. Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій (Частина І). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту / С.Ю.Нестерова. Вінниця : ВДПУ, 2014. 126 с. 4. В.Г. Грибан Валеологія: Підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 214 с.
Практичне заняття (4 год.): 1. Клімат і харчування. 2. Хімічні складові організму. 3. Процес травлення. 4. Білки як необхідна складова частина харчування людини, їх характеристика. 5. Жири, їх біологічна цінність для організму людини. Холестерин. 6. Вуглеводи, їх характеристика та значущість для підтримання нормального	

рівня життєдіяльності людини. 7. Вітаміни у нашому повсякденному харчуванні. 8. Сучасні уявлення про раціональне поєднання продуктів у харчуванні.	
Завдання для самостійної роботи: Підготувати повідомлення (до 5 стор.) на одну з тем: 1. «Практичні рекомендації щодо нормалізації роботи шлунково-кишкового тракту». 2. «Характеристика стану харчування жителів України». 3. «Політика українського уряду в галузі харчування». 4. «Короткий огляд найбільш популярних оздоровчих дієт». *Терміни виконання: до завершення теоретичного навчання (тиждень).*	1. Практичні рекомендації щодо нормалізації роботи шлунково-кишкового тракту URL: https://studfile.net/preview/7185922/page:80/ (дата звернення: 08.02.2023) 2. Характеристика стану харчування жителів України URL: https://studfile.net/preview/7185922/page:91/#144 (дата звернення: 08.02.2023) 3. Політика українського уряду в галузі харчування URL: https://studfile.net/preview/7185922/page:92/ (дата звернення: 08.02.2023) 4. Короткий огляд найбільш популярних оздоровчих дієт URL: https://studfile.net/preview/7185922/page:96/#152 (дата звернення: 08.02.2023)

Тема № 11 <u>Загальні уявлення про старіння організму людини.</u>

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (2 год.): 1. Загальне уявлення про старіння. 2. Теорії старіння.	1. В.Г. Грибан Валеологія: Підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 214 с. 2. Максимова О.О. Валеологічна освіта дітей дошкільного віку (теоретико-методичні засади): навчально-методичний посібник / Олена Олександрівна Максимова. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. 213 с. 3. Геронтопсихологія: підручник / І.М. Ушакова. Харків: НУЦЗУ, 2014. 236 с.
Практичне заняття (2 год.): 1. Теорії старіння. 2. Соматичне здоров'я і старіння.	
Завдання для самостійної роботи: Висловити власну думку про причини старіння людського організму. *Терміни виконання: до завершення теоретичного навчання (тиждень).*	

Для заочної форми

Тема № 1. <u>Здоров'я як найвища цінність. Валеологія – наука про здоров'я.</u>

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (1 год.): 1. Поняття про здоров'я. 2. Категорії «здоров'я, хвороба, третій стан», взаємозв'язок між ними. 3. Валеологія як наука. 4. Предмет валеології в системі навчальних дисциплін.	1. Нестерова С.Ю. Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій (Частина І). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту / С.Ю.Нестерова. Вінниця : ВДПУ, 2014. 126 с. 2. В.Г. Грибан Валеологія: Підручник. Київ:

Завдання для самостійної роботи: *Опрацювати теми (конспект):* 1. *Здоров'я та його складові.* 2. *Методологічні основи валеології.* 3. *Місце валеології в системі наук.* 4. *Історія розвитку науки про здоров'я.* *Підготувати повідомлення (до 3 стор.) на тему: «Стан здоров'я населення України, його основні показники».* *Терміни виконання: до завершення теоретичного навчання (тиждень).*	Центр учбової літератури, 2008. 214 с. 3. Валеологія: Навчальний посібник. (Лукащук-Федик С.В., Бадюк Р.А., Циквас Р.С.) Тернопіль. Вид-во "Економічна думка". 2006. 194 с. 4. Максимова О.О. Валеологічна освіта дітей дошкільного віку (теоретико-методичні засади): навчально-методичний посібник / Олена Олександрівна Максимова. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. 213 с. 5. Основні показники здоров'я населення URL:https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/19969/1/3-osnovni-pokaznyky-zdorov_ya-naselennya_ilovepdf_compressed.pdf (дата звернення: 08.02.2023)

Тема № 2. <u>Здоров'я населення: основні детермінанти.</u>

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Практичне заняття (1 год.): 1. Методи вивчення здоров'я. 2. Показники здоров'я населення: демографічні (народжуваність, смертність, середня очікувана тривалість життя); фізичного розвитку; захворюваності; інвалідності. 3. Провідні групи чинників, що впливають на здоров'я населення: рівень і спосіб життя людей, стан навколишнього середовища, біологічні чинники, доступність і якість медичної допомоги.	1. Громадське здоров'я : підручник для студ. вищих мед. навч. закладів. Вид. 3. Вінниця : «Нова книга», 2013. 560 с. 2. Основні показники здоров'я населення URL:https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/19969/1/3-osnovni-pokaznyky-zdorov_ya-naselennya_ilovepdf_compressed.pdf (дата звернення: 08.02.2023) 3. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ КОМПЛЕКСУ ЧИННИКІВ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА НА ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ URL: https://pubhealth.med.sumdu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/02/MI-T2-Fundamentals-of-sanitary-and-epidemiological-surveillance.pdf (дата звернення: 08.02.2023) 4. Основні фактори впливу на здоров'я населення URL:https://www.cuspu.edu.ua/en/mizhnarodna-naukovo-praktychna-internet-konferentsiia-stratehii-innovatsiinoho-rozvytku-pryrodnychykh-dystsyplin-dosvid-problemy-ta-perspektyvy/sektsiia-4-sotsialna-medytsyna-hromadske-zdorovia-ta-hihiiena/10914-osnovni-faktory-vplyvu-na-zdorovia-naselennia (дата звернення: 08.02.2023)
Завдання для самостійної роботи: *Опрацювати теми (конспект):* 1. *Різноманітні підходи до визначення поняття «здоров'я»: загальнофілософський, індивідуальний теоретичний, індивідуальний практичний, популяційний.* 2. *Здоров'я населення як умовне статистичне поняття.* 3. *Стратегії громадського здоров'я щодо збереження здоров'я.* *Підготувати доповідь (до 5 стор.) на тему: «Особливості здоров'я різних статевовікових, професійних груп населення».* *Терміни виконання: до завершення теоретичного навчання (тиждень).*	

	5. Комплексна оцінка здоров'я населення URL: https://ppt-online.org/495160 (дата звернення: 08.02.2023) 6. Стан здоров'я населення працездатного віку та ефективність функціонування системи охорони здоров'я України URL: http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:qbKz8qKAi1EJ:healty-nation.uzhnu.edu.ua/article/view/227145/228265&cd=3&hl=ru&ct=clnk&gl=ua (дата звернення: 08.02.2023).

Тема № 3 <u>Комплексна оцінка здоров'я населення.</u>

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (1 год.): 1. Показники здоров'я населення. 2. Основні джерела інформації при вивченні здоров'я населення. 3. Критерії та групи здоров'я. 4. Комплексна оцінка здоров'я населення.	1. Коцур Н. І., Товкун Л. П., Миздренко О. М. Валеологія: Навчально-методичний посібник для студентів спеціальності 014.11. Середня освіта (фізична культура). Переяслав (Київ.обл.): Домбровська Я. М., 2020.164 с 2. В.Г. Грибан Валеологія: Підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 214 с. 3. Валеологія: Навчальний посібник. (Лукащук-Федик С.В., Бадюк Р.А., Циквас Р.С.) Тернопіль. Вид-во "Економічна думка". 2006.– 194 с. 4. Максимова О.О. Валеологічна освіта дітей дошкільного віку (теоретико-методичні засади): навчально-методичний посібник / Олена Олександрівна Максимова. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. 213 с. 5. Методичні вказівки для підготовки до практичних занять URL: https://pubhealth.med.sumdu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/02/MI-T5-7-Public-health-propaedeutics.pdf (дата звернення: 08.02.2023) 6. Комплексна оцінка здоров'я населення URL: https://ppt-online.org/495160 (дата звернення: 08.02.2023)
Завдання для самостійної роботи: *Опрацювати теми (конспект):* *1. Комплексна оцінка індивідуального здоров'я.* *2. Оцінка якості життя.* *3. Показники системи оцінки здоров'я населення ВООЗ (Summary Measures of Population Health): показник очікуваної тривалості життя, відкоригований на інвалідність – DALE (disability-adjusted life expectancy); показник очікуваної тривалості життя, відкоригований на здоров'я – HALE (health-adjusted life expectancy).* *Підготувати презентацію (до 12 слайдів) на тему: «Інтегральні показники комплексної оцінки здоров'я населення: коефіцієнт життєстійкості населення; індекс людського розвитку».* *Терміни виконання: до завершення теоретичного навчання (тиждень).*	

Тема № 4 <u>Епіднагляд та оцінка стану здоров'я і благополуччя населення.</u>

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Практичне заняття (1 год.): 1. Реєстри інфекційних і неінфекційних захворювань. 2. Моніторинг захворювань та показників здоров'я матерів і дітей, психічного здоров'я, соціального здоров'я.	1. Громадське здоров'я : підручник для студ. вищих мед. навч. закладів. Вид. 3. Вінниця : «Нова книга», 2013. 560 с. 2. Методичні вказівки для підготовки до практичних занять URL: https://pubhealth.med.sumdu.edu.ua/wp-

3. Реєстри екологічно обумовлених захворювань, професійно обумовлених захворювань. 4. Епіднагляд за травмами.	content/uploads/2021/02/MI-T5-7-Public-health-propaedeutics.pdf (дата звернення: 08.02.2023) 3. Лекція з навчальної дисципліни ГРОМАДСЬКЕ ЗДОРОВ'Я URL: https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/30012/1/%D0%93%D1%83%D0%BB%D0%B0_%D0%93%D0%97_%D0%BB-2.pdf (дата звернення: 08.02.2023) 4. ЗДОРОВ'Я МІСЦЕВИХ ГРОМАД: ДІАГНОСТИКА, ВИЗНАЧЕННЯ ПРОГАЛИН ТА ПОТРЕБ URL: https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/visnyk-gigieny/article/view/12618 (дата звернення: 08.02.2023) **5.** Чума URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D1%83%D0%BC%D0%B0 (дата звернення: 03.02.2023)
Завдання для самостійної роботи: *Опрацюйте теми (конспект):* *1. Система епіднагляду за хворобами.* *2. Моніторинг захворюваності і поширеності хвороб.* *3. Діагностування здоров'я місцевих громад, виявлення прогалин, потреб для планування дій.* *Підготувати доповідь (до 5 стор.) на тему: «Сплески різноманітних інфекційних захворювань в історії існування людства».* *Терміни виконання: до завершення теоретичного навчання (тиждень).*	

Тема № 5 <u>Здоровий спосіб життя як одна з умов гармонійного розвитку людини.</u>

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	**Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси**
Лекція (1 год.): 1. Сутність здорового способу життя людини та умови його формування. 2. Важливість здорового способу життя для гармонійного розвитку людини.	1. Нестерова С.Ю. Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій (Частина I). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту / С.Ю.Нестерова. Вінниця : ВДПУ, 2014. 126 с. 2. Валеологія: Навчальний посібник. (Лукащук-Федик С.В., Бадюк Р.А., Циквас Р.С.) Тернопіль. Вид-во "Економічна думка". 2006. 194 с. 3. Максимова О.О. Валеологічна освіта дітей дошкільного віку (теоретико-методичні засади): навчально-методичний посібник / Олена Олександрівна Максимова. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. 213 с. 4. Здоровий спосіб життя в традиціях українського народу URL: https://studfile.net/preview/7185922/page:36/ (дата звернення: 08.02.2023) 5. Традиції здорового життя у різних народів світу URL https://www.epochtimes.com.ua/zdorovyi-sposib-zhyttya/tradiciyi-zdrovogo-zhittya-u-riznih-narodiv-svitu-113882 : (дата звернення: 08.02.2023)
Завдання для самостійної роботи: *Опрацюйте теми(конспект):* *1. Роль мотивацій і установок сучасної людини у формуванні основ здорового способу життя.* *2. Здоровий спосіб життя в традиціях українського народу.* *Підготувати презентацію (до 20 слайдів) на тему «Традиції здорового способу життя різних країн світу».* *Терміни виконання: до завершення теоретичного навчання (тиждень).*	

Тема № 6 <u>Фізичне здоров'я людини.</u>

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Практичне заняття (1 год.): 1. Адаптація людини до різних умов життєдіяльності. 2. Резерви організму людини як ознака фізичного здоров'я. 3. Працездатність як ознака фізичного здоров'я. 4. Методи оцінки фізичного здоров'я.	1. Коцур Н. І., Товкун Л. П., Миздренко О. М. Валеологія: Навчально-методичний посібник для студентів спеціальності 014.11. Середня освіта (фізична культура). Переяслав (Київ.обл.): Домбровська Я. М., 2020.164 с 2. Нестерова С.Ю. Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій (Частина І). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту / С.Ю.Нестерова. Вінниця : ВДПУ, 2014. 126 с. 3. В.Г. Грибан Валеологія: Підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 214 с. 4. Максимова О.О. Валеологічна освіта дітей дошкільного віку (теоретико-методичні засади): навчально-методичний посібник / Олена Олександрівна Максимова. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. 213 с.
Завдання для самостійної роботи: *Опрацювати теми (конспект):* *1. Основні показники фізичного здоров'я.* *2. Адаптація людини як ознака фізичного здоров'я.* *3. Імунітет.* *4. Ознаки здорової та нездорової людини.* *Оцінити рівень власного фізичного здоров'я з використанням різних методів.* *Терміни виконання: до завершення теоретичного навчання (тиждень).*	

Тема № 7 <u>Значення біоритмів для здоров'я людини.</u>

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (1 год.): 1. Поняття про біоритми. 2. Внутрішньоклітинні біоритми. 3. Вплив режиму дня на стан здоров'я людини.	1. Нестерова С.Ю. Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій (Частина І). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту / С.Ю.Нестерова. Вінниця : ВДПУ, 2014. 126 с. 2. Валеологія: Навчальний посібник. (Лукащук-Федик С.В., Бадюк Р.А., Циквас Р.С.) Тернопіль. Вид-во "Економічна думка". 2006. 194 с. 3. Хронобіологія : навчальний посібник / М.Е. Дзержинський, І.М. Варенюк, Н.В. Демянчук. Київ.: "Інтерсервіс", 2013. 242 с. 4. Сон та гігієнічні вимоги до нього URL: https://allref.com.ua/uk/skachaty/Son_ta_gigiyenichni_vimogi_do_n-ogo (дата звернення: 08.02.2023) 5. Сова, жайворонок чи голуб: тест на визначення хронотипу URL: https://korisno.24tv.ua/sova-zhayvoronok-golub-test-viznachennya-novini-ukrayini-i-svitu_n1561627 (дата звернення: 08.02.2023)
Завдання для самостійної роботи: *Опрацювати теми (конспект):* *1. Види біоритмів.* *2. Вплив погодних умов на біоритми.* *3. Раціональний режим дня.* *4. Гігієнічна організація сну.* *Пройти тест на визначення власного хронотипу.* *Терміни виконання: до завершення теоретичного навчання (тиждень).*	

Тема № 8 <u>Вплив рухової активності на здоров'я людини.</u>

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Практичне заняття (1 год.): 1. М'язова діяльність як спосіб підтримання гомеостазу внутрішнього середовища організму. 2. Види рухової активності. 3. Рухливі вправи та ігри.	1. Нестерова С.Ю. Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій (Частина І). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту / С.Ю.Нестерова. Вінниця : ВДПУ, 2014. 126 с. 2. В.Г. Грибан Валеологія: Підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 214 с. 3. Максимова О.О. Валеологічна освіта дітей дошкільного віку (теоретико-методичні засади): навчально-методичний посібник / Олена Олександрівна Максимова. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. 213 с. 4. Рухливі ігри та методика їх викладання : навчально-методичні рекомендації / І.О.Бичук, Р.Б. Іваніцький, О.В.Валькевич, Ю.Ю.Цюпак. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 64 с. 5. Вплив гіподинамії на організм URL: https://ktvm.com.ua/?p=7308 (дата звернення:
Завдання для самостійної роботи: *Опрацювати теми (конспект):* *1. Рухова активність – як обов'язкова умова збільшення обсягу функціональних резервів і тривалості життя.* *2. Фізіологічні механізми впливу рухової активності та гіподинамії на організм людини.* *Підготувати повідомлення (до 3 стор.) на тему: «Вплив гіподинамії на організм людини».* *Терміни виконання: до завершення теоретичного навчання (тиждень).*	

Тема № 9 <u>Загартовування та масаж як засоби оздоровлення.</u>

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (1 год.): 1. Значення процедур загартовування. 2. Загальна характеристика масажу. 3. Механізм впливу масажу на організм.	1. Нестерова С.Ю. Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій (Частина І). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту / С.Ю.Нестерова. Вінниця : ВДПУ, 2014. 126 с. 2. В.Г. Грибан Валеологія: Підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 214 с. 3. Максимова О.О. Валеологічна освіта дітей дошкільного віку (теоретико-методичні засади): навчально-методичний посібник / Олена Олександрівна Максимова. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018.213 с. 4. Корисні поради: як правильно загартовувати організм? URL: https://sport.24tv.ua/korisni_poradi_yak_pravilno_zagartovuvati_organizm_n1216093 (дата звернення: 08.02.2023)
Завдання для самостійної роботи: *Опрацювати теми (конспект):* *1. Методи загартовування.* *2. Види та прийоми масажу.* *Створити пам'ятку «Правила загартовування».* *Терміни виконання: до завершення теоретичного навчання (тиждень).*	

Тема № 10 <u>Вплив харчування на здоров'я людини.</u>

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Лекція (1 год.): 1. Проблема харчування в минулому.	1. Основи харчування: підручник / М.І. Кручаниця, І.С. Миронюк, Н.В.

2. Шлях до здоров'я через правильне харчування в наші дні. 3. Фізіологія процесу травлення. 4. Біологічна роль вітамінів у харчуванні людини. 5. Основні харчові джерела вітамінів. 6. Гіпо- і авітаміноз: причини виникнення і шляхи профілактики. 7. Мінеральні елементи та вода в харчуванні людини. 8. Основи раціонального харчування.	Розумикова, В.В. Кручаниця, В.В. Брич, В.П. Кіш. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с. 2. Буц А.М. Основи збалансованого харчування студентів: Навч. посібник. Харків: УкрДАЗТ, 2008. 166 с. 3. Нестерова С.Ю. Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій (Частина І). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту / С.Ю.Нестерова. Вінниця : ВДПУ, 2014. 126 с. 4. В.Г. Грибан Валеологія: Підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 214 с.
Практичне заняття (1 год.): 1. Клімат і харчування. 2. Хімічні складові організму. 3. Процес травлення. 4. Білки як необхідна складова частина харчування людини, їх характеристика. 5. Жири, їх біологічна цінність для організму людини. Холестерин. 6. Вуглеводи, їх характеристика та значущість для підтримання нормального рівня життєдіяльності людини. 7. Вітаміни у нашому повсякденному харчуванні. 8. Сучасні уявлення про раціональне поєднання продуктів у харчуванні.	
Завдання для самостійної роботи: Підготувати повідомлення (до 5 стор.) на одну з тем: 1. «Практичні рекомендації щодо нормалізації роботи шлунково-кишкового тракту». 2. «Характеристика стану харчування жителів України». 3. «Політика українського уряду в галузі харчування». 4. «Короткий огляд найбільш популярних оздоровчих дієт». *Терміни виконання: до завершення теоретичного навчання (тиждень).*	1. Практичні рекомендації щодо нормалізації роботи шлунково-кишкового тракту URL: https://studfile.net/preview/7185922/page:80/ (дата звернення: 08.02.2023) 2. Характеристика стану харчування жителів України URL: https://studfile.net/preview/7185922/page:91/#144 (дата звернення: 08.02.2023) 3. Політика українського уряду в галузі харчування URL: https://studfile.net/preview/7185922/page:92/ (дата звернення: 08.02.2023) 4. Короткий огляд найбільш популярних оздоровчих дієт URL: https://studfile.net/preview/7185922/page:96/#152 (дата звернення: 08.02.2023)

Тема № 11 Загальні уявлення про старіння організму людини.

Перелік питань/завдань, що виноситься на обговорення/опрацювання	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
Практичне заняття (1 год.): 1. Теорії старіння. 2. Соматичне здоров'я і старіння.	1. В.Г. Грибан Валеологія: Підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 214 с. 2. Максимова О.О. Валеологічна освіта дітей дошкільного віку (теоретико-

Завдання для самостійної роботи: *Опрацювати теми (конспект):* *1. Загальне уявлення про старіння.* *2. Теорії старіння.* *Висловити власну думку про причини старіння людського організму.* *Терміни виконання: до завершення теоретичного навчання (тиждень).*	методичні засади): навчально-методичний посібник / Олена Олександрівна Максимова. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. 213 с. 3. Геронтопсихологія: підручник / І.М. Ушакова. Харків: НУЦЗУ, 2014. 236 с.

6. Політика курсу

Студенти обов'язково відвідують навчальні заняття відповідно до розкладу занять. Пропуски занять з поважних причин, що підтверджені документально, можуть бути відпрацьовані протягом двох тижнів. Присутність на проміжному контролі – обов'язкова. У випадку відсутності за поважних причин – назначається додатковий час для складання модульної контрольної роботи («Положення про порядок оцінювання рівня навчальних досягнень студентів в умовах ЄКТС в ІДГУ»).

Політика академічної доброчесності

Навчальна траєкторія повинна скеровуватись відповідно до «Кодексу академічної доброчесності ІДГУ». Списування студентів під час проведення модульної контрольної роботи є недопустимою та заслуговує негативної оцінки.

7. Проміжний і підсумковий контроль

Форма проміжного контролю

Модульна контрольна робота проводиться у формі комп'ютерного тестування (за допомогою сервісу MOODL) та включає 30 тестових завдань різних рівнів складності.

Зразок модульної контрольної роботи

1. Від якого чинника найбільше залежить стан здоров'я людини:

a. Спадковість;

b. Навколишнє середовище;

c. Спосіб життя;

d. Медичне обслуговування.

2. Який з хронотипів можна охарактеризувати таким чином: «працездатні протягом усього робочого дня»:

a. Жайворонок;

b. Голуб;

c. Сова.

Критерії оцінювання результатів навчання

8.1. Шкала та схема формування підсумкової оцінки

Переведення підсумкового балу за 100-бальною шкалою оцінювання в підсумкову оцінку за традиційною шкалою

Підсумковий бал	Оцінка за традиційною шкалою
90-100	зараховано
70-89	
51-69	
26-50	не зараховано
1-25	

Схема розподілу балів

Максимальна кількість балів	**70 балів** (поточний контроль) – середньозважений бал оцінок за відповіді на семінарських заняттях та виконання індивідуальних завдань, який переводиться у	**30 балів** (проміжний контроль) – за результатами виконання модульної

	100-бальну шкалу з ваговим коефіцієнтом.0,7	контрольної роботи
Мінімальний пороговий рівень	**35 балів** (поточний контроль)	**16 балів** (проміжний контроль)

8.2. Критерії оцінювання під час аудиторних занять

Оцінка	Критерії оцінювання навчальних досягнень
5 балів	Оцінюється робота студента, який у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу, вільно послуговується науковою термінологією, розв'язує задачі стандартним або оригінальним способом, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки.
4 бали	Оцінюється робота студента, який достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, в основному розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу, розв'язує задачі стандартним способом, послуговується науковою термінологією. Але при висвітленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки.
3 бали	Оцінюється робота студента, який відтворює значну частину навчального матеріалу, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень, записує основні формули, рівняння, закони. Не здатний до глибокого, всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, не користується необхідною літературою, допускає істотні неточності та помилки.
2 бали	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом у достатньому обсязі, проте фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає окремі питання навчальної дисципліни, не розкриває зміст теоретичних питань і практичних завдань.
1 бал	Оцінюється робота студента, який не в змозі викласти зміст більшості питань теми та курсу, володіє навчальним матеріалом на рівні розпізнавання явищ, допускає істотні помилки, відповідає на запитання, що потребують однослівної відповіді.
0 балів	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його висвітлити, не розуміє змісту теоретичних питань та практичних завдань.

8.3. Критерії оцінювання індивідуальних завдань

Вид	Максимальна кількість балів
Презентація оздоровчої системи або заходу	5
Конспект тем для самостійного опрацювання	5
Реферат	5

Критеріями оцінювання індивідуальних завдань є знання фактів, явищ. Правильне, науково достовірне їх пояснення. Оволодіння науковими термінами, поняттями, законами, методами, правилами; вміння користуватися ними при поясненні нових фактів, розв'язуванні різних питань і виконанні практичних завдань. Максимальна ясність, точність викладу думки, вміння відстоювати свої погляди, захищати їх. Знання повинні мати практичну значимість.

8.4. Критерії оцінювання модульної контрольної роботи.

Критерії оцінки успішності відповідають навчальній програмі й найбільш важливим вимогам до знань студентів: відповіді повинні бути повними, логічними, доказовими.

Максимальна кількість балів за відповідь на 1 питання складає 1 бал. Критеріями оцінювання є: повнота відповіді, здатність критичного аналізу теоретичного матеріалу, вміння наводити аргументи та робити висновки.

8.5. Критерії оцінювання під час підсумкового контролю

Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю.

Викладач _____ доц. Атмажов І.Д.
(підпис) *(ПІБ)*

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини
протокол № 5 від «10» січня 2023 р.

Завідувач кафедри _____ доц. Баштовенко О.А
(підпис) *(ПІБ)*