

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я
ЛЮДИНИ

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Основи здоров'я людини

(назва навчальної дисципліни)

освітній ступінь бакалавр
(назва освітнього ступеня)

галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
(цифра і назва галузі знань)

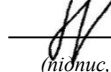
спеціальність 014.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)
(код і назва спеціальності)

освітня програма Середня освіта: біологія та здоров'я людини

тип дисципліни обов'язкова
(обов'язкова / вибіркова / факультативна)

ПОГОДЖЕНО:

Гарант освітньої програми


Граматик Н.В.
(підпис, ініціали, прізвище)

РЕКОМЕНДОВАНО:

кафедрою фізичного виховання,
спорту та здоров'я людини
протокол №1 від «06» вересня 2022 р.

Завідувач кафедри  Баштовенко О.А.

ПОГОДЖЕНО:

Голова ради з якості вищої освіти
педагогічного факультету


Сич Ю.І.
(підпис, ініціали, прізвище)

Розробники програми:

Атмажов І.Д., кандидат медичних наук, доцент кафедри
фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ІДГУ.

Рецензенти програми:

Баштовенко О. А., кандидат біологічних наук, доцент
кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини
ІДГУ.

Мондич О.В., кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини
ІДГУ.

1. ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна	Заочна
Кількість кредитів: 4	<i>Лекції:</i>	
	30	6
Модулів:	<i>Практичні заняття:</i>	
Загальна кількість годин: 120		
Рік вивчення дисципліни за навчальним планом: 1	<i>Лабораторні заняття:</i>	
Семестр: 2	<i>Семінарські заняття:</i>	
	30	6
Тижневе навантаження (год.):	<i>Консультації:</i>	
- аудиторне:		
- самостійна робота:	<i>Індивідуальні заняття:</i>	
Форма підсумкового контролю: залік		
Мова навчання: українська	<i>Самостійна робота:</i>	
	60	108

2. МЕТА ДИСЦИПЛІНИ

Предмет вивчення навчальної дисципліни: уявлення про здоров'я людини та його фізичну, психологічну, соціальну, духовну складову, навички формування здорового способу життя

Мета вивчення дисципліни полягає у формуванні цілісного уявлення про здоров'я та траєкторію здорового способу життя, визначенні чинників, що формують здоров'я, та тих, що негативно впливають на здоров'я людини, опанувати методами та шляхами формування здорового способу життя. Сформувані практичні уміння щодо перевірки стану здоров'я, володіння методами наукового пізнання в плані визначення поняття «загальна теорія здоров'я», «здоров'я», «різні форми здоров'я».

Передумови для вивчення дисципліни - оволодіння фаховими компетентностями, що формуються під час вивчення дисципліни «Анатомія людини».

Міждисциплінарні зв'язки «Основи медичних знань та долікарської допомоги», «Шкільний курс біології та основ здоров'я».

3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у студентів компетентностей та програмних результатів навчання відповідно до освітньо-професійної програми 014.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

Інформація про компетентності та відповідні їм програмні результати навчання за дисципліною

Шифр	Назва
------	-------

Загальні компетентності (ЗК)	
ЗК2	ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство.
ЗК3	Здатність учитися та оволодівати сучасними знаннями, критично оцінювати соціальні події і явища, прогнозування освітнього процесу
ЗК5	Здатність до партнерської взаємодії у професійній діяльності із дотриманням морально-етичних і правових норм, принципів академічної доброчесності.
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (ФК)	
ФК1	Знання і розуміння предметної області, усвідомлення сутності професійної діяльності.
ФК2	Здатність володіти понятійно-термінологічним апаратом, що використовується в біології та на межі предметних галузей, оперувати законами, концепціями, вченнями і теоріями біології, здоров'я людини, критично аналізувати досягнення біологічних наук, виявляти їх роль у забезпеченні сталого регіонального розвитку та людства, дотримуватися принципів науковості та інтеграції при трансляції біологічних та здоров'яцентрованих знань у площину предметної діяльності.
ФК7	Здатність до практичного застосування здоров'яцентрованих природничих знань, теоретично-прикладних засад педагогічного супроводу безпечної життєдіяльності та позитивної соціалізації учнів.
ФК15	Здатність аналізувати здоров'я як системну категорію, здійснювати прогнозування стану індивідуального здоров'я та соціуму, здійснювати консультацію з питань здорового способу життя, визначати перспективні шляхи моніторингу здоров'я, володіти інформацією про інноваційні підходи до підвищення резервних можливостей організму людини.
ФК16	Здатність організовувати і проводити еколого-валеологічне виховання на уроках і позакласній роботі, профілактику шкідливих звичок, формувати в учнів позитивну мотивацію здоров'язміцнення та пріоритетність здорового способу життя.
ФК17	Здатність розуміти й реалізовувати стратегію сталого розвитку людства у процесі професійної діяльності.
Програмні результати навчання(ПРН)	
ПРН1	Знати наукові та культурні досягнення світової цивілізації, виявляти громадянську позицію щодо територіальної цілісності та демократичного устрою України, дотримання прав людини та опанування загальнолюдських цінностей.
ПРН2	Вміти інтегрувати аксіологічний аспект гуманітарних наук у площину професійної діяльності для розв'язання актуальних проблем світоглядно-мотиваційного виміру сучасної освіти.
ПРН3	Володіти науково-педагогічним стилем мислення і корпоративною культурою, критично використовувати світоглядні теорії із дотриманням принципів доброчесності та визнанням авторських прав при розв'язанні соціально-педагогічних і фахових завдань.
ПРН5	Розуміти трансдисциплінарність сучасного наукового знання; вміти використовувати зв'язки суміжних галузей для формування цілісної природничо-наукової картини світу.
ПРН16	Вміти проєктувати зміст шкільних предметів «Біологія» та «Основи здоров'я» відповідно до принципів і закономірностей навчання, використовуючи продуктивні методи, прийоми, форми та засоби навчання з урахуванням

	суспільних запитів і державних вимог, застосовувати інноваційні вітчизняні і зарубіжні освітні практики у професійній діяльності.
ПРН29	Планувати та організувати виховні заходи та застосовувати інноваційні форми, спрямовані на стимулювання здорового способу життя; демонструвати готовність до зміцнення особистісного та суспільного здоров'я шляхом використання чинників здорового способу життя, проведення пропедетико-роз'яснювальної роботи серед учнівської молоді та в соціумі.
ПРН 30	Знати теоретично-концептуальні та науково-прикладні засади сталого розвитку, розкривати сутність взаємозв'язків та залежностей між природним середовищем і людиною з позиції ноосферної педагогіки.

4. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Назви модулів / тем	Кількість годин (денна форма навчання)						Кількість годин (заочна форма навчання)							
		Аудиторні	Лекції	Семинарські	Лабораторні	Консультації	Індивідуальні заняття	Самостійна	Аудиторні	Лекції	Семинарські	Лабораторні	Консультації	Індивідуальні	Самостійна
1.	Вступ. Мета та завдання дисципліни. Загальна теорія здоров'я	4	2	2	-	-	-	4	1	1	-	-	-	-	-
2	Здоров'я та хвороба	4	2	2	-	-	-	4	1	1	-	-	-	-	-
3	Основні складові здоров'я	4	2	2	-	-	-	4	1	1	-	-	-	-	-
4	Методи тестування показників здоров'я.	4	2	2	-	-	-	4	1	1	-	-	-	-	-
5.	Фактори зовнішнього середовища та їх вплив на здоров'я.	4	2	2	-	-	-	4	1	1	-	-	-	-	-
6.	Властивості характеру, терпимість, інтелект. Значення у формуванні порушень психічного здоров'я.	4	2	2	-	-	-	4	1	1	-	-	-	-	-
7	Саматичне здоров'я. Роль гормонів, генетики та способу життя	8	4	4	-	-	-	4	1	1	-	-	-	-	-
8.	Вчення про інфекцію. Імунітет. Профілактика інфекцій, що передаються статевим шляхом	4	2	2	-	-	-	4	1	1	-	-	-	-	-
9.	Соціальна складова здоров'я.	2	2	2	-	-	-	4	1	1	-	-	-	-	-
10.	Форми девіацій. Наркоманія, алкоголізм як соціальна небезпека. Куріння, яке вбиває.	4	2	2	-	-	-	6	1	1	-	-	-	-	-
11.	Здоровий спосіб життя.	4	2	2	-	-	-	6	1	1	-	-	-	-	-

	Особливості формування														
12.	Сутність і шляхи оздоровчого тренування у зміцненні здоров'я людини.	4	2	2	-	-	-	4	1	-	1	-	-	-	-
13.	Характер харчування сучасної людини. Принципи раціонального харчування. Стан харчування населення України та шляхи його поліпшення.	4	2	2	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-
14.	Основи довголіття.	4	2	2	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-
Проміжний контроль МКР				-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-
Підсумковий контроль залік															
Разом:			30	30				60		6	6				108

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

5.1. Зміст навчальної дисципліни за темами

Тема 1. Вступ. Мета та завдання дисципліни. Загальна теорія здоров'я

1. Загальна теорія здоров'я як навчально-наукова дисципліна.
2. Витоки формування.
3. Прогрес людства і зв'язок з його здоров'ям. Здоров'я, його визначення і цінність.
4. Зміни умов існування людини на сучасному етапі.
5. Перепис населення в Україні і стан здоров'я населення.
6. Формування передумов розвитку валеології в Україні.
7. Основоположники науки про здоров'я Н. В. Лазарева, І. І. Брехман.
8. Перша модель оцінки рівня соматичного здоров'я індивіда Г. Л. Апанасенко.

Тема 2. Здоров'я та хвороба

1. Здоров'я та хвороба.
2. Демографічна ситуація в Україні.
3. Поняття третього стану.
4. Гігієна як наука. Роль гігієни у формуванні та підтриманні здоров'я.
5. Чинники здоров'я.
6. Рівні здоров'я.
7. Поняття здоров'я та його складові.
8. Визначення поняття впливу на формування здоров'я людини.
9. Вчення про хворобу

Тема 3. Основні складові здоров'я

1. Здоров'я та його складові.
2. Чинники здоров'я.
3. Сфери здоров'я.
4. Рівні здоров'я.
5. Передумови здоров'я.
6. Вплив на формування здоров'я людини.

Тема 4. Методи тестування показників здоров'я.

1. Методи тестування показників здоров'я. Характеристика різних видів тестів, техніка їх проведення та значення їх у формуванні здоров'я.
2. Психічні процеси у життєдіяльності. Тривожність спортсменів під час змагань, діагностика, шляхи корекції (саморегуляція, релаксація).
3. Особливості формування складових здоров'я та здорового способу життя.
4. Методика зняття втоми.

Тема 5. Фактори зовнішнього середовища та їх вплив на здоров'я.

1. Фактори зовнішнього середовища та їх вплив на здоров'я.
2. Сучасні здоров'язбережувальні проблеми України та світу.
3. Стан здоров'я населення України та світу. Найбільш поширені захворювання.
4. Проблеми онкологічних захворювань. Значення екологічної ситуації.
5. Тривалість життя людини та проблеми геронтології.

Тема 6. Властивості характеру, терпимість, інтелект. Значення у формуванні порушень психічного здоров'я.

1. Психічна складова здоров'я.
2. Стрес та депресія.
3. Визначення схильності до стресу.
4. Емоційний стрес.
5. Емоційне вигорання.
6. Духовна складова здоров'я: принципи формування, види порушень, шляхи відновлення.

Тема 7. Соматичне здоров'я. Роль гормонів, генетики та способу життя

1. Поняття соматичного здоров'я.
2. Чинники, що впливають на соматичне здоров'я.
3. Роль гормонів, генетики та способу життя у збереженні соматичного здоров'я

Тема 8. Вчення про інфекцію. Імунітет. Профілактика інфекцій, що передаються статевим шляхом

1. Хвороби, що передаються мікробами та вірусами
2. Вчення про інфекцію. Імунітет.
3. Профілактика інфекцій, що передаються статевим шляхом.
4. Гонорея. Етіологія, патогенез. Ознаки, періоди розвитку хвороби
5. Сифіліс. Етіологія, патогенез. Ознаки, періоди розвитку хвороби
6. СНІД. Етіологія, патогенез. Ознаки, періоди розвитку хвороби. Профілактика. Інші інфекції, що передаються статевим шляхом.
7. Соціальна небезпека ВІЛ/СНІД. Розповсюдження, профілактика зараження, методи підтримування та відновлення здоров'я.
8. Фактори зовнішнього середовища та їх вплив на здоров'я.
9. Виявлення, профілактика, лікування. Тестовий контроль.

Тема 9. Соціальна складова здоров'я.

1. Соціально-небезпечні хвороби суспільства. Індикатори соціального здоров'я.
2. Поняття про соціальне здоров'я, соціальний захист населення.
3. Самооцінка соціального здоров'я.

Тема 10. Форми девіацій. Наркоманія, алкоголізм як соціальна небезпека. Куріння, яке вбиває.

1. *Поняття про девіації*
2. *Вплив середовища на формування девіації*
3. Наркоманія, алкоголізм як соціальна небезпека
4. Правда про куріння

Тема 11. Здоровий спосіб життя. Особливості формування

1. Основи формування здорового способу життя. Принципи ЗСЖ.
2. Рухова активність, оздоровче тренування, загартовування. Шляхи відновлення.
3. Методи дослідження ЗСЖ і їх значення. Якість життя.
4. Анкета оцінки якості життя (I та II). Принципи ЗСЖ. Пріоритетні напрямки формування ЗСЖ.

Тема 12. Сутність і шляхи оздоровчого тренування у зміцненні здоров'я людини.

1. Оздоровче тренування: показання і протипоказання до його використання.
2. Принципи, методи і засоби оздоровчого фізичного тренування.
3. Дозування фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні. Обсяг, кратність і структура оздоровчого тренування.
4. Контроль адекватності й ефективності оздоровчого тренування.

Тема 13. Характер харчування сучасної людини.

1. Характер харчування сучасної людини.
2. Принципи раціонального харчування.
3. Стан харчування населення України та шляхи його поліпшення.

Тема 14. Основи довголіття

1. Генетична зумовленість довголіття.
2. Система адаптації.
3. Імунітет: види імунітету та фактори, що на нього впливають.
4. Методи підвищення імунологічної витривалості організму – загартовування, фітопрофілактика, раціональне харчування тощо.
5. Причини виникнення імунодефіциту людини. Основи довголіття.
6. Якість життя та кількість, діалектична детермінованість здоров'я.
7. Генетична зумовленість довголіття.
8. Геронтологія – наука про процеси старіння організму.
9. Адаптаційно – регуляторна теорія старіння В. В. Фролькіса.
10. Узагальнюючі принципи подовження життя.

Прийоми і методи фізичного і психічного оздоровлення організму.

5.2. Тематика семінарських (практичних, лабораторних) занять.

Тема 1. Вступ. Мета та завдання дисципліни. Загальна теорія здоров'я

Тема 2. Здоров'я та хвороба

Тема 3. Основні складові здоров'я

Тема 4. Методи тестування показників здоров'я.

Тема 5. Фактори зовнішнього середовища та їх вплив на здоров'я.

Тема 6. Властивості характеру, терпимість, інтелект. Значення у формуванні порушень психічного здоров'я.

Тема 7. Саматичне здоров'я. Роль гормонів, генетики та способу життя

Тема 8. Вчення про інфекцію. Імунітет. Профілактика інфекцій, що передаються статевим шляхом

Тема 9. Соціальна складова здоров'я.

4. Соціально-небезпечні хвороби суспільства. Індикатори соціального здоров'я.

5. Поняття про соціальне здоров'я, соціальний захист населення.

6. Самооцінка соціального здоров'я.

Тема 10. Форми девіацій. Наркоманія, алкоголізм як соціальна небезпека. Куріння, яке вбиває.

Тема 11. Здоровий спосіб життя. Особливості формування

Тема 12. Сутність і шляхи оздоровчого тренування у зміцненні здоров'я людини.

Тема 13. Характер харчування сучасної людини.

Тема 14. Основи довголіття

5.3. Організація самостійної роботи студентів.

№ з/п	Вид роботи	Кількість годин		Форми звітності
		денна	заочна	
1.	Опрацювання лекційного матеріалу	20	26	Конспект Усне опитування
2.	Підготовка до практичних занять.	20	18	Конспект Виступи на семінарських заняттях Усне опитування
3	Підготовка до модульного контролю	10	4	Модульна контрольна робота
4.	Виконання індивідуальних завдань за темами: 1. підготовка доповідей-есе 2. опрацювання наукових статей 3. підготовка до презентації результатів дослідження	10 2 10	18 22 20	Ессе Анотація Презентація
	Разом	60	108	

Тематика індивідуальних (групових) завдань

1. Дайте визначення поняттям про здоров'я, його інтегративний зміст. Складові здоров'я. Критерії здоров'я. Здоров'я і хвороба. Основні чинники, що впливають на здоров'я Сутність поняття «індивідуальне здоров'я». Соціальні умови здоров'я.

2. Охарактеризуйте нормативно-правову базу формування здорового способу життя через систему освіти.

3. Розкрийте поняття – системи сприйняття людиною стану середовища існування. Фізіологічні та психологічні особливості функціонування організму людини.

4. Охарактеризуйте природне середовище як необхідну складову життєдіяльності людини.

5. Розкрийте - вплив абіотичних, біотичних та антропогенних факторів середовища на життєдіяльність людини

6. Дайте визначення особливості існування і діяльності людини в техногенному середовищі.

7. Охарактеризуйте безпеку в побуті і здоровий спосіб життя. Основні фактори ризику для здоров'я населення України.

6. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

6.1. Форми поточного контролю: практичні заняття, МКР.

Поточний контроль має на меті оцінити роботу студентів за всіма видами аудиторної роботи (лекції, практичні, лабораторні заняття) та відображає поточні навчальні досягнення студентів в освоєнні програмного матеріалу дисципліни.

Інструментарієм поточного опитування студентів є:

- виступи на практичних заняттях;
- дискусії щодо проблемних питань;
- усне опитування;
- письмове експрес-тестування.

Під час поточного контролю оцінюються відповіді студента на практичних заняттях, результати самостійної роботи з науковою літературою та першоджерелами, а також якість виконання студентом індивідуального завдання у вигляді презентацій та ін.

6.2. Форми проміжного контролю: модульна контрольна робота.

Модульна контрольна робота проводиться в письмовій формі та включає питання, відповіді на які дають можливість оцінити рівень оволодіння теоретичним матеріалом.

Зразок варіанту модульної контрольної роботи:

1. Поняття про здоров'я, його інтегративний зміст. Складові здоров'я. Критерії здоров'я. Здоров'я і хвороба.
2. Принципи раціонального харчування
3. Методики визначення рівня здоров'я

6.3. Форми підсумкового контролю: залік

7. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Засобами оцінювання знань студентів включають в себе ряд блоків:

- а) контроль засвоєння теоретичних знань (опитування на семінарських заняттях);
- б) контроль самостійної роботи студентів (наскрізні проекти, навчальні проекти, есе, студентські презентації та виступи на наукових заходах, інші види індивідуальних і групових завдань);
- в) виконання модульної контрольної роботи.

8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

8.1. Шкала та критерії оцінювання знань студентів.

Критерії оцінювання поточного, проміжного та підсумкового контролю визначаються робочою програмою навчальної дисципліни та Положенням ІДГУ про порядок оцінювання рівня навчальних досягнень здобувачів вищої освіти в умовах ЄКТС (Протокол №8 від 30.08.2018) із урахуванням *вагових коефіцієнтів*

Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю та екзамену (40/10/50 відсотків).

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

8.1. Шкала та схема формування підсумкової оцінки:

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

8.2. Критерії оцінювання під час аудиторних занять.

Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів

Оцінка	Критерії оцінювання навчальних досягнень
5 балів	Оцінюється робота студента, який у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно й 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. Однак не здатний до глибокого, всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, не користується необхідною літературою, допускає істотні неточності та помилки.
2 бали	Оцінюється робота студента, який достатньо не володіє навчальним матеріалом, однак фрагментарно, поверхово (без аргументації й 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.

Самостійна робота студентів, яка передбачена в темі поряд з аудиторною роботою, оцінюється під час поточного контролю на відповідному занятті. Засвоєння тем, які виносяться лише на самостійну роботу контролюється при поточному оцінюванні.

Заохочувальні бали студент отримує за такі види робіт:

- доповідь на науковій конференції з тематики дисципліни за рівнями:
- міжвузівська (5 балів);

- в університеті (3 бали);

Наукова стаття з тематики дисципліни:

- у виданнях університету (3 бали); - в інших наукових виданнях (5 балів);

- у міжнародних виданнях(10 балів).

8.3. Критерії оцінювання індивідуальних завдань.

Оцінювання ІНДЗ здійснюється за такими критеріями:

- самостійність виконання;

- логічність і послідовність викладення матеріалу;

- повнота розкриття теми (проблемної ситуації або практичного завдання);

- обґрунтованість висновків;

- використання статистичної інформації та довідкової літератури;

- можлива наявність конкретних пропозицій;

- якість оформлення.

Оцінювання індивідуальних завдань проводять за 4 бальною шкалою (відмінно, добре, задовільно, незадовільно):

1. Для одержання оцінки 5 (відмінно) студент повинен:

- укластися у встановлений термін підготовки відповіді;

- викладати теоретичний матеріал чітко, коротко, пов'язано й обґрунтовано;

- уміти оперативно розібратися в запропонованій ситуації, грамотно оцінити її й обґрунтувати ухвалені рішення;

- упевнено відповідати на запитання викладача й без зауважень із їх боку;

2. Для одержання оцінки 4 (добре) студент повинен:

- викладати теоретичний матеріал обґрунтовано й складно;

- укластися у встановлений термін підготовки відповіді;

- не утруднятися у виборі рішення при аналізі запропонованої ситуації;

- уміти обґрунтувати ухвалені рішення;

- добре відповідати на запитання викладача.

3. Для одержання оцінки 3 (задовільно) студент повинен:

- викладати теоретичний матеріал у доступній для розуміння формі;

- розібратися в запропонованій ситуації й розробити пропозиції щодо вирішення;

- позитивно відповідати на запитання викладача;

- допускаються недостатньо впевнені й чіткі відповіді, але вони повинні бути, власне кажучи, правильні.

4. Оцінку 2 (незадовільно) одержують студенти, відповіді яких можуть бути оцінені нижче вимог, зазначених вище.

Критерії оцінювання *ессе*: самостійність та оригінальність дослідження, виконання поставлених завдань, здатність здійснювати узагальнення на основі опрацювання теоретичного матеріалу та відсутність помилок при оформленні цитування й посилань на джерела.

Критеріями оцінювання *питань для самостійної підготовки* є вміння студента визначати ключові позиції та тезово розкрити зміст питання.

Критеріями оцінювання презентації є її відповідність змісту доповіді студента за матеріалами дослідження та оригінальність візуального представлення.

Критеріями оцінювання *анотацій наукових статей* є вміння студента стисло визначати ключові позиції, які викладені автором у статті. Критеріями оцінювання роботи з *першоджерелами* є здатність студента тезово розкрити зміст запропонованого матеріалу.

Критеріями оцінювання *презентації* є її відповідність змісту доповіді студента за матеріалами дослідження та оригінальність візуального представлення.

8.4. Критерії оцінювання модульної контрольної роботи

Проміжний модульний контроль проводиться у формі письмових відповідей на теоретичні питання. Оцінювання проміжного контролю здійснюється за шкалою: - від «0» до «10». Критеріями оцінювання є: повнота відповіді, аналіз теоретичного матеріалу, вміння обґрунтовувати власну думку.

8.5. Критерії оцінювання під час підсумкового контролю.

Загальна сума балів для отримання заліку складається за оцінками поточної роботи (70 балів) та результатами модульної контрольної роботи (30 балів),

9. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

Методичне забезпечення:

1. Інтерактивний комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни
2. Нормативні документи; ілюстративні матеріали.
3. Мультимедійні засоби (електронні підручники, словники, відео-матеріали; ресурси Інтернету).
4. Пакет тестових завдань.
5. Система дистанційного навчання «Moodle».

СУЧАСНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Інноваційні методи навчання – це не лише використання найсучасніших технологій чи постійне наздоганяння останніх трендів освіти, це методи викладання й навчання. Усі вони стосуються використання нових стратегій навчання, які більше зосереджуються на студентах. Ці інноваційні заохочують

студентів активно приєднуватися та спілкуватися зі своїми однокласниками та викладачем. На відміну від традиційного викладання, яке в основному зосереджується на тому, скільки знань ви можете передати своїм студентам, інноваційні способи викладання глибоко вивчають те, що студенти справді вилучають із того, що ви викладаєте під час лекцій.

Ми використовуємо **метод проектів**. Усі студенти працюють над проектами в кінці тем. Проектне навчання також обертається навколо проектів, але воно дозволяє студентам вирішувати реальні проблеми та придумувати нові рішення протягом більш тривалого періоду часу. Це робить заняття веселішими та цікавішими, у той час як студенти вивчають новий зміст і розвивають такі навички, як дослідження, самостійна робота та робота з іншими, критичне мислення тощо.

У цьому методі активного навчання ми працюємо в якості гідів, а студенти беруть на себе відповідальність за навчальну подорож. Навчання таким чином може призвести до кращого залучення та розуміння, розпалити творчість студентів і сприяти навчанню протягом усього життя.

Навчання на основі запитів. Навчання на основі запитів також є різновидом активного навчання. Замість лекції можливо починати заняття із питань, проблем або сценаріїв. Він також включає проблемне навчання і не дуже залежить від вас; у цьому випадку ви, швидше за все, будете фасилітатором, а не лектором.

Студентам необхідно дослідити тему самостійно або з групою, щоб знайти відповідь. Цей метод значною мірою допомагає їм розвинути навички вирішення проблем і дослідження.

Навчання «рівний». Учні краще розуміють і опановують знання, коли вони можуть їх чітко пояснити. Під час презентації вони можуть заздалегідь вчити напам'ять і говорити вголос те, що запам'ятали, але щоб навчити своїх однолітків, вони повинні добре розуміти проблему. Студенти можуть взяти на себе провідну роль у цій діяльності, вибравши сферу інтересів у рамках предмета. Надання студентам такої автономії допомагає їм розвинути почуття причетності до предмета та відповідальності за його викладання. Надання студентам можливості навчати своїх одногрупників підвищує їхню впевненість, стимулює самостійне навчання та покращує навички презентації.

Персоналізоване навчання. Наприклад, групові заняття чудово підходять для екстравертів, але не підходять для суперінтровертів. Цей метод адаптує процес навчання кожного студента. Хоча виділення більше часу на планування та підготовку допомагає вчитися на основі своїх інтересів, потреб, сильних і слабких сторін, щоб досягти кращих результатів. Навчальна подорож кожного

учня може бути різною, але кінцева мета залишається незмінною; отримати знання, які підготують цього учня до майбутнього життя.

10. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

10.1. Основна література

1. Андріюченко Т., Вакуленко О., Волков В., Дзюба Н., Коляда В., Комарова Н., Пеша І., Тілікіна Н., 2018. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації . К.: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», [online] Доступно: http://dsmsu.gov.ua/media/2018/10/10/50/metodichka_ZOJ_A4.pdf
2. Демченко І. Л. Основи здоров'я: моніторинг і оцінка впровадження навчальної програми : навчально-методичний посібник для методистів і учителів загальноосвітніх навчальних закладів /І. Л. Демченко, К. С. Костенко, К. Поп - К., 2006. - 82с.
Пеша І., Тілікіна Н., 2018. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації . К.: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», [online] Доступно: http://dsmsu.gov.ua/media/2018/10/10/50/metodichka_ZOJ_A4.pdf
3. Міхеєнко О.І. Валеологія. Основи індивідуального здоров'я людини / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2019. 448 с.
Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 156 с. Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.
4. Цимбал Н.М., 2000. Методи зміцнення фізичного здоров'я. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, [online] Доступно: <https://bohdan-books.com/upload/iblock/d13/d134f03910045660c9b6e40deb8e8950.pdf>

10.2. Допоміжна література

1. Воронцова Т. В. Захисти себе від ВІЛ, тренінги життєвих навичок : посібник для учнів старшого підліткового та юнацького віку (15 - 18 років) за програмою тренінгового курсу «Формування здорового способу життя та профілактика ВІЛ» / Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко . - Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2012. - 168 с.
2. Рівень поширення і тенденції вживання тютюну, алкогольних напоїв, наркотичних речовин серед учнівської молоді України: 2011 / [О. М. Балакірева, Т. В. Бондар, Ю. П. Галіч та ін.]. – К. : ТОВ ВПК «ОБНОВА», 2011. – 176 с.
3. Розвиток партнерства. Формування мотивації до ведення мотивації здорового способу життя серед молоді: Практи. поради та приклади : [інформ. зб. з життєвих навичок] / [авт.-упоряд. Марі-Ноель Бело]. – К.: Генеза, 2005. – 48 с.
4. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу : навчально-методичний посібник для викладачів валеології, основ медичних знань та безпеки життєдіяльності, вчителів основ здоров'я, студентів вищих навчальних закладів С. В. Страшко, Л. А. Животовська, О. Д. Гречишкіна [та ін.] - К.: Освіта України, 2006. - 260 с
5. Міхеєнко О.І. Основи раціонального та оздоровчого харчування. Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2016. 184 с..

Інформаційні ресурси

1. <http://arr.chnu.edu.ua/handle/123456789/184>
2. <http://mon.gov.ua>.
3. <http://pidruchniki.ws>.
4. <http://pidruchnyk.com.ua>.

5. <http://www.ranok.com.ua/info-osnovi-zdorovya-3-klas-robochij-zoshit-do-pidruchnika-i-d-bekha-t-vvorontsovoji->
6. <http://arr.chnu.edu.ua/handle/123456789/184> [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: 1. <http://arr.chnu.edu.ua/handle/123456789/184>.<http://mon.gov.ua>.
7. <http://www.ranok.com.ua/info-osnovi-zdorovya-3-klas-robochij-zoshit-do-pidruchnika-i-d-bekha-t-v-vorontsovoji-14212.html>. [Електронний ресурс]
8. <http://pidruchniki.ws>. [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: 1. [http://pidruchniki.ws..ua](http://pidruchniki.ws.ua). 14212.html.
9. [http://www.brogenslade weimaraners.com,/lekczy-z-ekolog/233-factoriseredovischa-zagaln-zakonomirnnosti-h-na-jiv.organizmi.html](http://www.brogenslade-weimaraners.com/lekczy-z-ekolog/233-factoriseredovischa-zagaln-zakonomirnnosti-h-na-jiv.organizmi.html).
10. <http://-msdic.com.ua/index>.