

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ІЗМАЙЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
Кафедра соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури**

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ДІАГНОСТИКА ТА МОНІТОРИНГ ЗДОРОВ'Я**  
*(назва навчальної дисципліни)*

**освітній ступінь** \_\_\_\_\_ **бакалавр**  
*(назва освітнього ступеня)*

**галузь знань** \_\_\_\_\_ **01 Освіта/Педагогіка**  
*(шифр 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 соціальної роботи,

соціальної педагогіки та фізичної культури  
протокол № 1 від 30 серпня 2019 р.Завідувач кафедри  Фурдуй С.Б.**ЗАТВЕРДЖЕНО:**

Голова навчально-методичної ради педагогічного факультету

 Пенькова С.Д.  
(підпис, ініціали, прізвище)**Розробники програми:****Баштовенко Оксана Анатоліївна**, кандидат біологічних наук, доцент кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури.**Рецензенти програми:****Ніфака Ярослав Миколайович**, кандидат фізичної культури і спорту, доцент кафедри соціальної роботи, соціальної педагогіки та фізичної культури.

## 1. ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна	Заочна
<i>Кількість кредитів: 4</i>	<i>Лекції:</i>	
	20	-
<i>Модулів:</i>	<i>Практичні заняття:</i>	
<i>Загальна кількість годин: 120</i>	28	-
<i>Рік вивчення дисципліни за навчальним планом: 4</i>	<i>Лабораторні заняття:</i>	
	-	-
<i>Семестр: 8</i>	<i>Семінарські заняття:</i>	
	-	-
<i>Тижневе навантаження (год.): 10</i>	<i>Консультації:</i>	
- аудиторне: 4	-	-
- самостійна робота: 6	<i>Індивідуальні заняття:</i>	
<i>Форма підсумкового контролю: залік</i>	-	-
<i>Мова навчання: українська</i>	<i>Самостійна робота:</i>	
	72	-

## 2. МЕТА ДИСЦИПЛІНИ

**Предмет** вивчення навчальної дисципліни – методи дослідження індивідуального здоров'я і резервів здоров'я людини, а також діагностика стану окремих складових здоров'я та інтегральної оцінки здоров'я, факторів, які впливають на збереження здоров'я та розвиток фізичних якостей.

**Метою** вивчення дисципліни є: теоретична та практична підготовка майбутніх фахівців щодо оволодіння методами діагностики індивідуального здоров'я, фізичного розвитку, функціонального стану провідних систем організму з метою створення безпечних умов діяльності і життя, опанування принципів гармонійного розвитку особистості.

**Передумови** для вивчення дисципліни - оволодіння фаховими компетентностями, що формуються під час вивчення дисциплін: Загальна теорія здоров'я, Анатомія людини, Основи медичних знань, Охорона здоров'я, Фізіологія людини.

**Міждисциплінарні зв'язки** з дисциплінами Загальна теорія здоров'я, Анатомія людини, Основи медичних знань, Охорона здоров'я, Фізіологія людини

## 3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у студентів компетентностей та програмних результатів навчання відповідно до освітньо-професійної програми «Середня освіта: біологія та здоров'я людини».

**Інформація про компетентності та відповідні їм програмні результати навчання за дисципліною**

<b>Шифр компетеності</b>	<b>Компетентності</b>	<b>Шифр програмних результатів</b>	<b>Програмні результати навчання</b>
<b>Загальні компетентності (ЗК)</b>			
<b>ЗК 3.</b>	Здатність учитися та оволодівати сучасними знаннями, критично оцінювати соціальні події і явища, прогнозування освітнього процесу.	<b>ПРН 3.</b>	Володіти науково-педагогічним стилем мислення і корпоративною культурою, критично використовувати світоглядні теорії із дотриманням принципів доброочесності та визнанням авторських прав при розв'язанні соціально-педагогічних і фахових завдань.
		<b>ПРН 5.</b>	Розуміти трансдисциплінарність сучасного наукового знання; вміти використовувати зв'язки суміжних галузей для формування цілісної природничо-наукової картини світу.
		<b>ПРН 8.</b>	Вміти діяти автономно та брати відповідальність за результат, працювати в команді, керуючись національними та світовими цінностями.
		<b>ПРН 16.</b>	Здатний вчитися упродовж життя і вдосконювати з високим рівнем автономності набуту під час навчання кваліфікацію.
<b>ЗК 4.</b>	Здатність до партнерської взаємодії у професійній діяльності із дотриманням морально-етичних і правових норм, принципів академічної доброочесності.	<b>ПРН 5.</b>	Розуміти трансдисциплінарність сучасного наукового знання; вміти використовувати зв'язки суміжних галузей для формування цілісної природничо-наукової картини світу.
		<b>ПРН 8.</b>	Вміти діяти автономно та брати відповідальність за результат, працювати в команді, керуючись національними та світовими цінностями.
<b>ЗК 5.</b>	Здатність застосовувати інтегровані науково-природничі знання у життєвих і професійних ситуаціях, творчого впровадження набутого досвіду для збереження власного здоров'я та здоров'я збереження соціуму.	<b>ПРН 5.</b>	Розуміти трансдисциплінарність сучасного наукового знання; вміти використовувати зв'язки суміжних галузей для формування цілісної природничо-наукової картини світу.
		<b>ПРН 16.</b>	Здатний вчитися упродовж життя і вдосконювати з високим рівнем автономності набуту під час навчання кваліфікацію.
		<b>ПРН 19.</b>	Вміти ідентифікувати небезпечні чинники природного та техногенного середовищ, прогнозувати можливість і наслідки їх впливу на організм людини, а також в межах своїх повноважень приймати відповідні рішення щодо безпеки.
		<b>ПРН 26.</b>	Вміти практично застосовувати здобуті теоретичні знання в природних та лабораторних умовах, інтерпретувати результати досліджень, самостійно виготовляти учебові колекції, гербарії, біологічні препарати.
		<b>ПРН 28.</b>	Застосовувати валеологічні методи оцінки й моніторингу стану здоров'я людини, надавати консультаційну допомогу у розв'язанні проблемних

			питань здорового способу життя, застосовувати знання про сучасні досягнення в галузі дисциплін оздоровчого спрямування.
<b>ЗК 6.</b>	Здатність використовувати новітні інформаційні та комунікаційні технології у вирішенні професійних та життєвих завдань.	<b>ПРН 6.</b>	Застосовувати знання з сучасних інформаційно-комунікаційних технологій для вирішення професійних, освітніх і наукових завдань.
<b>ФК 2.</b>	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.	<b>ПРН 5.</b>  <b>ПРН 22.</b>	Розуміти трансдисциплінарність сучасного наукового знання; вміти використовувати зв'язки суміжних галузей для формування цілісної природничо-наукової картини світу. Знати будову та функції організму людини, основополагаючі закони й положення теорії здоров'я та здорового способу життя.
<b>ФК 7.</b>	Здатність до практичного застосування здоров'яцентрованих природничих знань, теоретично-прикладних зasad педагогічного супроводу безпечної життєдіяльності та позитивної соціалізації учнів.	<b>ПРН 16.</b>  <b>ПРН 19.</b>  <b>ПРН 28.</b>	Здатний вчитися упродовж життя і вдосконювати з високим рівнем автономності набуту під час навчання кваліфікацію.  Вміти ідентифікувати небезпечні чинники природного та техногенного середовищ, прогнозувати можливість і наслідки їх впливу на організм людини, а також в межах своїх повноважень приймати відповідні рішення щодо безпеки.  Застосовувати валеологічні методи оцінки й моніторингу стану здоров'я людини, надавати консультаційну допомогу у розв'язанні проблемних питань здорового способу життя, застосовувати знання про сучасні досягнення в галузі дисциплін оздоровчого спрямування.
<b>ФК 13.</b>	Здатність здійснювати збір, реєстрацію і аналіз даних за допомогою відповідних методів і технологічних засобів у польових і лабораторних умовах, здійснювати безпечні біологічні дослідження, інтерпретувати результати досліджень в контексті екологічного етикуту.	<b>ПРН 11.</b>  <b>ПРН 26.</b>	Знати біологічну термінологію, загальну структуру біологічної науки на основі взаємозв'язку основних її галузей для пояснення будови й функціональних особливостей організмів на різних рівнях організації живого, їхню взаємодію, взаємозв'язки, походження, класифікацію, значення, використання та поширення.  Вміти практично застосовувати здобуті теоретичні знання в природних та лабораторних умовах, інтерпретувати результати досліджень, самостійно виготовляти учебові колекції, гербарії,

			біологічні препарати.
<b>ФК 14.</b>	Здатність розуміти й застосовувати базові знання з медико-біологічних дисциплін для обрання ефективних шляхів і способів збереження, зміцнення та відновлення здоров'я людини.	<b>ПРН 11.</b>  <b>ПРН 18.</b>  <b>ПРН 22.</b>  <b>ПРН 28.</b>	Знати біологічну термінологію, загальну структуру біологічної науки на основі взаємозв'язку основних її галузей для пояснення будови й функціональних особливостей організмів на різних рівнях організації живого, їхно взаємодію, взаємозв'язки, походження, класифікацію, значення, використання та поширення.  Демонструвати наукові знання з вікової фізіології та шкільної гігієни, оперуючи базовими категоріями та поняттями для збереження і зміцнення індивідуального здоров'я школярів.  Знати будову та функції організму людини, основополагаючі закони й положення теорії здоров'я та здорового способу життя.  Застосовувати валеологічні методи оцінки й моніторингу стану здоров'я людини, надавати консультаційну допомогу у розв'язанні проблемних питань здорового способу життя, застосовувати знання про сучасні досягнення в галузі дисциплін оздоровчого спрямування.
<b>ФК 15.</b>	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.	<b>ПРН 18.</b>  <b>ПРН 19.</b>  <b>ПРН 22.</b>  <b>ПРН 28.</b>	Демонструвати наукові знання з вікової фізіології та шкільної гігієни, оперуючи базовими категоріями та поняттями для збереження і зміцнення індивідуального здоров'я школярів.  Вміти ідентифікувати небезпечні чинники природного та техногенного середовищ, прогнозувати можливість і наслідки їх впливу на організм людини, а також в межах своїх повноважень приймати відповідні рішення щодо безпеки.  Знати будову та функції організму людини, основополагаючі закони й положення теорії здоров'я та здорового способу життя.  Застосовувати валеологічні методи оцінки й моніторингу стану здоров'я людини, надавати консультаційну допомогу у розв'язанні проблемних питань здорового способу життя, застосовувати знання про сучасні досягнення в галузі дисциплін оздоровчого спрямування.

**Матриця відповідності компетентностей результатам навчання за дисципліною**

Шифр компетентності	Результати навчання					
	Знання	Уміння	Комунікація	Автономість та відповідальність		
ЗК 3.	ПРН 5.	ПРН 3. ПРН 16.			ПРН 8.	
ЗК 4.	ПРН 5.			ПРН 8.		
ЗК 5.	ПРН 5.	ПРН 16. ПРН 26.	ПРН 28	ПРН 19.		
ЗК 6.		ПРН 6.				
ФК 2.	ПРН 5. ПРН 22.	ПРН 5.				
ФК 7.		ПРН 16.	ПРН 28.	ПРН 19.		
ФК 13.	ПРН 11.	ПРН 26.				
ФК 14.	ПРН 11. ПРН 22.	ПРН 18.			ПРН 28.	
ФК 15.	ПРН 22.	ПРН 18. ПРН 19.	ПРН 28.	ПРН 28.		

**4. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛІНИ**

№ з/п	Назви модулів / тем	Кількість годин (денна форма навчання)							Кількість годин (заочна форма навчання)						
		Аудиторні	Лекції	Семінарські (практичні)	Лабораторні	Консультації	Індивідуальні заняття	Самостійна робота	Аудиторні	Лекції	Семінарські (практичні)	Лабораторні	Консультації	Індивідуальні заняття	Самостійна робота
1.	Поняття про індивідуальне здоров'я	4	2	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-
2.	Поняття про моніторинг здоров'я та його методи.	4	2	2	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-
3.	Адаптація та функціональні резерви організму людини	4	2	2	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-
4.	Визначення біологічного віку людини та гіпотетичної тривалості життя	4	2	2	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-
5.	Методи дослідження фізичного розвитку людини	4	2	2	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-
6.	Оцінка основних властивостей нервової системи	4	2	2	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-
7.	Методи функціональної діагностики вищої нервової діяльності	4	2	2	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-
8.	Дослідження функціонального стану системи зовнішнього дихання.	4	2	2	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-
9.	Методи дослідження системи кровообігу.	6	2	4	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-
10.	Дослідження опорно-рухового апарату.	6	2	4	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-
11.	Функціональний стан організму та його діагностика.	4	-	4	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-
<b>Проміжний контроль</b>		-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-
<b>Підсумковий контроль</b>		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Разом:</b>		48	20	28	-	-	-	72	-	-	-	-	-	-	-

## **5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **5.1. Зміст навчальної дисципліни за темами**

**Тема 1. Поняття про індивідуальне здоров'я.** Визначення поняття здоров'я як критеріального підходу. Складові індивідуального здоров'я. Чинники здоров'я і здоровий спосіб життя. Аналіз поняття «здоров'я» на основі різних критеріїв Вплив соціально-екологічних факторів на здоров'я людини. Спосіб життя як біосоціальна категорія, інтегруюча уявлення про певний тип життєдіяльності людини. Здоровий спосіб життя.

**Тема 2. Поняття про моніторинг здоров'я та його методи.** Поняття про моніторинг здоров'я: мета, види, основні принципи. Вимоги до методів, що застосовуються в процесі моніторингу здоров'я. Розподіл дітей за групами здоров'я, за рекомендаціями ВООЗ. Групи здоров'я за Ю.С.Вельтищевим. Методи моніторингу морфо-функціонального розвитку дітей. Методи моніторингу стану серцево-судинної системи. Методи моніторингу стану дихальної системи. Особливості моніторингу психічного здоров'я, його складності. Моніторинг пізнавальної та емоційно-вольової сфер особистості. Моніторинг особистісних властивостей людини. Технологія моніторингу психічного здоров'я. Складання програми моніторингу психічного здоров'я для осіб різного віку. Скрінінг-тестування.

**Тема 3. Адаптація та функціональні резерви організму людини.** Складові індивідуального здоров'я. Взаємозв'язок процесів здоров'я та адаптації. Поняття про адаптацію та фізіологічні резерви організму людини. Зв'язок організму з зовнішнім середовищем, регулювання його роботи

**Тема 4. Визначення біологічного віку людини та гіпотетичної тривалості життя** Очікувана тривалість життя як демографічний прогностичний показник, що показує усереднений очікуваний інтервал між народженням і смертю для того чи іншого покоління. Вікові показники смертності для відповідного року народження людини. Регіональні відмінності у тривалості життя. Гомеорезис – схильність до підтримання біологічного процесу. «Біологічний вік» як загальної психофізичної дієздатності (повносправності) і життєздатності організму.

**Тема 5. Методи дослідження фізичного розвитку людини.** Методи дослідження фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму учнів. Функціональний стан і адаптація організму до фізичних навантажень. Несприятливі типи реакції : астенічний, дистонічний, гіпертонічний, і східчастий типи. Медичний контроль, педагогічний контроль і самоконтроль. Працездатність та її зміни.

**Тема 6. Оцінка основних властивостей нервової системи** Дослідження центральної та вегетативної нервової системи. Дослідження стану аналізаторів. Дослідження м'язового та пропріоцептивного відчуття. Оцінка функціональної асиметрії. Метод електроенцефалографії. Апаратура для проведення ЕЕГ. Діагностична цінність методу ЕЕГ.

**Тема 7. Методи функціональної діагностики вищої нервової діяльності** Сукупність властивостей нервової системи, що визначають характер взаємодії організму з навколоишнім середовищем і складають фізіологічну основу індивідуальної діяльності людини. Визначення типу вищої нервової діяльності. Пам'ять, як складова психофізіологічних параметрів. Дослідження уваги та динаміки розумової працездатності.

**Тема 8. Дослідження функціонального стану системи зовнішнього дихання.** Роль дихальної системи в пристосуванні організму до різних видів фізичних навантажень, формуванні найбільш адекватної реакції на різного роду дії. Методи спірометрії, спірографії, пневмотахометрії, оксигемометрії, методи газового аналізу, ряд методик щодо визначення інтегральних параметрів системи зовнішнього дихання, а також функціональні проби. Розрахункові методи визначення показників системи зовнішнього дихання. Функціональне тестування системи зовнішнього дихання

**Тема 9. Методи дослідження системи кровообігу.** Вимір частоти серцевих скорочень та артеріального тиску. Розрахункові показники системи кровообігу. Функціональна оцінка серцево-судинної системи. Типи реакцій кровообігу на функціональне навантаження. Інструментальні методи дослідження системи кровообігу. Теоретичні основи стандартної електрокардіографії: 4 поняття електро-кардіографії; електрокардіограми; фізичний смисл

ЕКГ; поняття позиції електрода; відведення ЕКГ (труdnі та стандартні відведення від кінцівок). Теоретичні основи методу аускультації та фонокардіографії.

**Тема 10. Дослідження опорно-рухового апарату.** Загальні аспекти морфофункционального обстеження опорно-рухового апарату. Методи антропометричних досліджень. Теоретичні основи діагностики викривлення хребта. Причини розвитку сколіозу. Види сколіозу за формою і локалізацією. Ступені сколіозу. Тестові рухи, тестові позиції. Клінічна діагностика сколіотичних викривлень. Рентген діагностика.

**Тема 11. Функціональний стан організму та його діагностика.** Формування фізіологічних систем. Поняття «функціональний стан людини». Фактори робочого середовища (фізичний, фізіологічний, соціальний, психологічний, біологічний, естетичний); фактори соціального середовища в поєднанні з цілями робочої діяльності; фактори процесу роботи (тяжкість та інтенсивність роботи); індивідуальні особливості учнів. Визначення фізіологічних резервів організму. Дослідження функціонального стану органів і фізіологічних систем за допомогою різних інструментальних та апаратних (простих і складних) методів дослідження.

## 5.2. Тематика практичних занять.

Тема 1. Складові індивідуального здоров'я. Чинники здоров'я і здоровий спосіб життя.

Аналіз поняття «здоров'я» на основі різних критеріїв

Тема 2. Поняття про моніторинг здоров'я: мета, види, основні принципи.

Тема 3. Складові індивідуального здоров'я. Взаємозв'язок процесів здоров'я та адаптації.

Тема 4. Визначення біологічного віку людини та гіпотетичної тривалості життя

Тема 5. Методи дослідження фізичного розвитку людини.

Тема 6. Оцінка основних властивостей нервової системи

Тема 7. Методи функціональної діагностики вищої нервової діяльності

Тема 8. Дослідження функціонального стану системи зовнішнього дихання.

Тема 9. Методи дослідження системи кровообігу.

Тема 10. Дослідження опорно-рухового апарату.

Тема 11. Дослідження опорно-рухового апарату.

Тема 12. Функціональний стан організму та його діагностика.

Тема 13. Методи визначення інтегральних показників здоров'я.

Тема 14. Методи експрес оцінки здоров'я.

## 5.3. Організація самостійної роботи студентів.

№ з/п	Вид роботи	Кількість годин		Форми звітності
1.	Підготовка до лекційних та семінарських занять	15	-	Конспект
2	Підготовка до проміжного контролю	4	-	Модульна контрольна робота
3.	Виконання індивідуальних завдань: - підготовка доповіді; - підготовка реферату; - підготовка до презентації результатів дослідження.	14 24 15	-	Доповідь Реферат Презентація
Разом		72	-	

## **5.4. Тематика індивідуальних завдань**

### *Тематика рефератів*

- 1 Стратегія виживання людини в сучасному суспільстві
- 2 Розвиток науки про здоров'я людини від реліктових культур до цивілізованих держав Месопотамії, Єгипту та Ізраїлю. Стратегія оздоровлення у народів Сходу (Стародавні Персія, Китай, Індія).
- 3 Лікування людей в класичну епоху стародавньої Греції та Риму.
- 4 Внесок лікарів Середньовіччя та епохи відродження у вирішенні проблеми здоров'я людини.
- 5 Сутність людини та сенс життя.
- 6 Оздоровче тренування дітей і підлітків як фактор формування фізіологічних резервів.
- 7 Застосування методу фітопрофілактики у практиці оздоровлення людського організму.
- 8 Роль загартовування у підтримці фізичного здоров'я людини
- 9 Проблеми харчування в минулому і в нинішній час.
- 10 Вплив атмосферного повітря на організм і здоров'я людини.
- 11 Стан здоров'я дитячого населення та його показники
- 12 Шкідливі звички – руйнувачі тренованості організму
- 13 Гігієна здорового способу життя.
- 14 Гігієнічні вимоги до шкільного режиму
- 15 Поняття про епідеміологію.
- 16 Рух повітря та його вплив на фізіологічні властивості
- 18 Біологічне значення сонячної радіації.
- 19 Значення аероінів в житті людини.
- 20 Біологічна дія іонизуючої радіації.
- 21 Вплив кліматичних умов на здоров'я людини.
- 22 Шкідливі гази та охорона повітря.
- 23 Значення води в житті людини.
- 24 Раціональний розподіл дня та його значення для учня.
- 25 Захворювання шкіри та їх профілактика
- 26 Вплив паління організм людини.
- 27 Вплив алкоголю на організм людини.
- 28 Загартування в практиці шкільного навчання.

### *Тематика індивідуальних завдань*

1. Розробити і заповнити індивідуальний “Щоденник здоров’я”
2. Розробити сценарій заходу з здоров’язберігаючого напрямку.
3. Розробити індивідуальну оздоровчу систему з урахуванням обраного виду спорту дитини.
4. Підготувати реферативне повідомлення на тему «Прилади для вимірювання основних показників фізичного розвитку».
5. Підготувати реферативне повідомлення на тему «Фактори зовнішнього середовища та їх вплив на організм людини».
6. Підготувати Microsoft PowerPoint-презентацію на тему «Методика гігієнічної оцінки місць проведення занять».
7. Підготувати доповідь на тему «Гігієнічні основи режиму дня різних вікових груп школярів».
8. Підготувати доповідь на тему «Гігієна відпочинку, сну та розумової праці».

9. Розробити методику антропометричних обстежень школярів початкових класів.
10. Підготувати реферативне повідомлення на тему «Критерії оцінки ефективності загартовуючих процедур учнів старших класів»

## 6. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

- 6.1. *Форми поточного контролю.* Усна або письмова перевірка вивчення навчальних матеріалів на практичних заняттях.
- 6.2. *Форми проміжного контролю.* Модульна контрольна робота
- 6.3. *Форми підсумкового контролю.* Залік

## 7. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Під час поточного контролю оцінюється здатність та рівень виконання студентом завдань на практичних заняттях, результати самостійної роботи з навчальною літературою, а також якість виконання студентом індивідуального завдання у вигляді реферату та його презентації.

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

*Зразок варіанту модульної контрольної роботи:*

1. Основні антропометричні методи дослідження
2. Описати які фактори робочого середовища впливають на здоров'я
2. Охарактеризуйте фізичні та хімічні властивості повітря і їх вплив на здоров'я людини

## 8. КРИТЕРІЙ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

### 8.1. Шкала та схема формування підсумкової оцінки

**Переведення підсумкового балу за 100-балльною 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

<b>Максимальна кількість балів</b>	<b>70 балів</b> (поточний контроль) – середньозважений бал оцінок за відповіді на семінарських заняттях та виконання індивідуальних завдань, який переводиться у 100-балльну шкалу з ваговим коефіцієнтом 0,7	<b>30 балів</b> (проміжний контроль) – за результатами виконання модульної контрольної роботи
<b>Мінімальний пороговий рівень</b>	<b>35 балів</b> (поточний контроль)	<b>16 балів</b> (проміжний контроль)

### 8.2. Критерій оцінювання під час аудиторних занять

Оцінка	Критерій оцінювання навчальних досягнень
<b>5 балів</b>	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.

<b>4 бали</b>	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 окрім істотніх неточностей та помилок.
<b>3 бали</b>	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.
<b>2 бали</b>	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.
<b>1 бал</b>	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.
<b>0 балів</b>	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
Доповідь	5
Реферат	5

Критеріями оцінювання доповіді є вміння студента стисло визначати ключові позиції, які викладені у проблематики обраної теми.

Оцінювання реферату здійснюється за такими критеріями: самостійність та оригінальність дослідження, виконання поставлених автором завдань, здатність здійснювати узагальнення на основі опрацювання теоретичного матеріалу та відсутність помилок при оформленні цитування й посилань на джерела.

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

### 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 15 балів. 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.

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

Технічні засоби для демонстрування презентацій (ноутбук, проектор), веб-сервіс Google Classroom.

## **10. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ**

### *10.1. Основні джерела*

1. Апанасенко Г.Л. Санологія (медичні аспекти валеології) . Київ-Львів, 2011. 303 с.
2. Баштовенко О.А. Моніторинг самопочуття студентів для визначення ролі фізичної культури в адаптації до учбового процесу. Молодь і ринок, 2017.- №2(145).- С.78-82.
3. Богдановська Н.В. Діагностика і моніторинг стану здоров'я: підручник для студентів вищих навчальних закладів . Запоріжжя: ЗНУ, 2015. – 264 с.
4. Бойчук Т. Основи діагностичних досліджень у фізичній реабілітації : навч. посіб. для студ. ВНЗ Луцьк. : ЗУКЦ, 2010. – 240 с.
5. Горго Ю.П. Оцінка та керування функціональними робочими станами людин: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – 135 с.
6. Грибан В.Г. Валеологія: [підручник] /В.Г.Грибан.- К.:Центр учебової літератури, 2008. 214 с.
7. Іващук Л.Ю. Валеологія. [Навчальний посібник]. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2010. 400 с.
8. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: учеб. пособие К.: Олимп. литература, 1999. – 232 с.
9. Линець М.М. Витривалість, здоров'я, працездатність Львів: [б.в.], 1993. – 132 с.
10. Маліков М.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів Запоріжжя: ЗДУ, 2006. – 227 с.
11. Мурза В.П. Методи функціональних досліджень у фізичній реабілітації та спортивній медицині: навчальний посібник для вищих навчальних закладів К.: Університет «Україна», 2001. – 96 с.
12. Спортивна медицина: навч. посіб. для вищих навчальних закладів К.: Університет «Україна», 2007. – 249 с.
13. Шиян Б.М. Теорія і методика педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Тернопіль: Навч. кн. – Богдан, 2008. – 276 с.
14. Міхеєнко О.І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини Суми: Університетська книга, 2010. 448 с.
15. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я: [Навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл.] К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2009. 372 с.

### *10.2. Допоміжні джерела*

1. Баштовенко О.А. Методики фізіологічних досліджень до практичного курсу фізіологічних основ фізичного виховання та спорту. Методичні рекомендації. - Ізмаїл. - 2018. - 75 с. *Навчально-методичні рекомендації, рекомендовані вченою радою педагогічного факультету ІДГУ (протокол №6 від 17 грудня 2018 р.)*

2. Державні санітарні правила і норми по устаткуванню, утриманню загальноосвітніх навчальних заладів та організації навчально-виховного процесу : ДСанПіН 5.5.2.008-01. - К., 2001. - 54 с.
3. Кириленко С.В. Уроки здоров'я. – Х.: „Скорпіон”, 2004. – 88 с.
4. Комунальна гігієна / укл. Є. Г. Гончарук, В. Г. Бардов [та ін.] ; за ред. Є. Г. Гончарука. - К. : Здоров'я, 2003. - С. 36-326.
5. Цимбал Н.М. Методи зміцнення фізичного здоров'я. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2000

*10.3. Інтернет-ресурси*

1. [www.virtualmedicalcentre.com](http://www.virtualmedicalcentre.com)
2. <http://sbio.info>
3. <http://www.usm.maine.edu>
- 4 <http://www.vitaminov.net>
5. <http://amazinghumanbody-prakash.blogspot.com>