

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.

4. Зміст дисципліни

Тема № 1 Здоров'я як найвища цінність. Валеологія – наука про здоров'я.

Тема № 2 Здоров'я населення: основні детермінанти.

Тема № 3 Комплексна оцінка здоров'я населення.

Тема № 4 Епідагляд та оцінка стану здоров'я і благополуччя населення.

Тема № 5 Здоровий спосіб життя як одна з умов гармонійного розвитку людини.

Тема № 6 Фізичне здоров'я людини.

Тема № 7 Значення біоритмів для здоров'я людини.

Тема № 8 Вплив рухової активності на здоров'я людини.

Тема № 9 Загартовування та масаж як засоби оздоровлення.

Тема № 10 Вплив харчування на здоров'я людини.

Тема № 11 Загальні уявлення про старіння організму людини.

5. Політика курсу

Відвідування навчальних занять

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»).

Академічна доброчесність

Студенти мають дотримуватися правил академічної доброчесності відповідно до «Кодексу академічної доброчесності та корпоративної етики ІДГУ». Наявність академічного плагіату в студентських доповідях є підставою для виставлення негативної оцінки. Списування студентів під час проведення модульної контрольної роботи є підставою для дострокового припинення її складання та виставлення негативної оцінки.

Використання технологій штучного інтелекту не передбачено

6. Контрольні заходи та критерії оцінювання

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	не зараховано
26-50	
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 100-бальну шкалу з ваговим коефіцієнтом.0,7	30 балів (проміжний контроль) – за результатами виконання модульної контрольної роботи
Мінімальний пороговий рівень	35 балів (поточний контроль)	16 балів (проміжний контроль)

Форма проміжного контролю: Модульна контрольна робота

Модульна контрольна робота проводиться в письмовій формі, або 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.

Форма підсумкового контролю: залік

Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю. Під час поточного контролю оцінюються відповіді студента на семінарських заняттях та результати самостійної роботи. Нарахування балів за поточний контроль відбувається відповідно до «Положення про порядок оцінювання рівня навчальних досягнень студентів в умовах ЄКТС в ІДГУ».

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.

Критерії оцінювання завдань самостійної роботи

Критеріями оцінювання індивідуальних завдань є знання фактів, явищ. Вірне, 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.

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

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи

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

За умови тестової форми роботи, максимальна кількість балів за відповідь на 1 тестове питання складає 1 бал. Мінімальна кількість балів – 16. Критеріями оцінювання є правильна відповідь.

Критерії оцінювання під час підсумкового контролю

Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю.

7. Основна література та інформаційні ресурси

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. Валеологія: Навчальний посібник. (Лукашук-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 (теоретикометодичні 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-pokaznykyzdorov_yanaseleण्या_iloovepdf_compressed.pdf](https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/19969/1/3-osnovni-pokaznykyzdorov_yanaseleण्या_iloovepdf_compressed.pdf)
6. Громадське здоров'я : підручник для студ. вищих мед. навч. закладів. Вид. 3. Вінниця : «Нова книга», 2013. 560 с.
7. Основні фактори впливу на здоров'я населення [URL:https://www.cuspu.edu.ua/en/mizhnaro_dna-naukovo-praktychna-internetkonferentsiia-stratehii-innovatsiinohorozvytku-pryrodnychychkh-dystsyplyn-dosvidproblemy-ta-perspektyvy/sektsiia-4-sotsialna-medytsyna-hromadske-zdoroviata-hihiiena/10914-osnovni-factory-vplyvuna-zdorovia-naseleння](https://www.cuspu.edu.ua/en/mizhnaro_dna-naukovo-praktychna-internetkonferentsiia-stratehii-innovatsiinohorozvytku-pryrodnychychkh-dystsyplyn-dosvidproblemy-ta-perspektyvy/sektsiia-4-sotsialna-medytsyna-hromadske-zdoroviata-hihiiena/10914-osnovni-factory-vplyvuna-zdorovia-naseleння)
8. Комплексна оцінка здоров'я населення [URL: https://ppt-online.org/495160](https://ppt-online.org/495160)
9. Стан здоров'я населення працездатного віку та ефективність функціонування системи охорони здоров'я України [URL: http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:qbKz8qKAi1EJ:healtynation.uzhnu.edu.ua/article/view/227145/228265&cd=3&hl=ru&ct=clnk&gl=ua](http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:qbKz8qKAi1EJ:healtynation.uzhnu.edu.ua/article/view/227145/228265&cd=3&hl=ru&ct=clnk&gl=ua)
10. 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.
11. В.Г. Грибан Валеологія: Підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 214 с
12. Валеологія: Навчальний посібник. (Лукашук-Федик С.В., Бадюк Р.А., Циквас Р.С.) Тернопіль. Вид-во "Економічна думка". 2006. 194 с
13. Громадське здоров'я : підручник для студ. вищих мед. навч. закладів. Вид. 3. Вінниця : «Нова книга», 2013. 560 с.
14. Комплексна оцінка здоров'я населення [URL: https://ppt-online.org/495160](https://ppt-online.org/495160).
15. Лекція з навчальної дисципліни ГРОМАДСЬКЕ ЗДОРОВ'Я [URL: https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/346_06048/30012/1/%D0%93%D1%83%D0%B%D0%B0_%D0%93%D0%97_%D0%BB_-2.pdf](https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/346_06048/30012/1/%D0%93%D1%83%D0%B%D0%B0_%D0%93%D0%97_%D0%BB_-2.pdf)
16. ЗДОРОВ'Я МІСЦЕВИХ ГРОМАД: ДІАГНОСТИКА, ВИЗНАЧЕННЯ ПРОГАЛИН ТА ПОТРЕБ [URL: https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/visnykgigieny/article/view/12618](https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/visnykgigieny/article/view/12618)
17. Чума [URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D1%83%D0%BC%D0%B0](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D1%83%D0%BC%D0%B0)
18. 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.
19. Валеологія: Навчальний посібник. (Лукашук-Федик С.В., Бадюк Р.А., Циквас Р.С.) Тернопіль. Вид-во "Економічна думка". 2006. 194 с

20. 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
21. Здоровий спосіб життя в традиціях українського народу URL: <https://studfile.net/preview/7185922/page:36>
22. Традиції здорового життя у різних народів світу URL: <https://www.epochtimes.com.ua/zdorovyisposib-zhyttya/tradiciyi-zdrovogo-zhittyia-uriznih-narodiv-svitu-113882>
23. 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
24. Хронобіологія : навчальний посібник / М.Е. Дзержинський, І.М. Варенюк, Н.В. Демянчук. Київ.: "Інтерсервіс", 2013. 242 с
25. Сон та гігієнічні вимоги до нього URL: https://allref.com.ua/uk/skachaty/Son_ta_gigiyenichni_vimogi_do_n-ogo
26. Сова, жайворонок чи голуб: тест на визначення хронотипу URL: https://korisno.24tv.ua/sova-zhayvoronok-golubtest-viznachennya-novini-ukrayini-ismvitu_n1561627
27. 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
28. Вплив гіподинамії на організм URL: <https://ktvm.com.ua/?p=7308>
29. 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
30. Корисні поради: як правильно загартовувати організм? URL: https://sport.24tv.ua/korisni_poradi_yak_pravilno_zagartovuvati_organizm_n1216093
31. 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.
32. Буц А.М. Основи збалансованого харчування студентів: Навч. посібник. Харків: УкрДАЗТ, 2008. 166 с.
33. Практичні рекомендації щодо нормалізації роботи шлунковокишкового тракту URL: <https://studfile.net/preview/7185922/page:80>

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини від 9. 01.2024 р., протокол № 5