

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра теорії та методики фізичної культури

Проректор

“30”



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Методологія керування фізичним здоров'ям людини

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність 014 Середня освіта. Фізична культура

Робоча програма «Методологія керування фізичним здоров'ям людини» для студентів спеціальності 014 Середня освіта. Фізична культура.

Розробники:

доктор біологічних наук, професор Б.М. Мицкан,

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри Теорії та методики фізичної культури

Протокол № 1 від 30 серпня 2021р.

Завідувач кафедри  к.б.н., доц. Лісовський Б.П.

Схвалено науково- методичною радою факультету фізичного виховання і спорту

30 серпня 2021 р.

Протокол № 1

Голова  Лапковський Е.Й.

30 серпня 2021 р.

©Мицкан Б., 2021 рік

© Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2021 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань <u>01 Освіта/Педагогіка</u>	За вибором	
Модулів – 1	Спеціальність – 014 Середня освіта. Фізична культура	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 1		2-й	2-й
Індивідуальне завдання - методичні розробки лекції і практичного заняття		Семестр	
Загальна кількість годин – 90		3-й	3-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: 2 аудиторних – 34 самостійної роботи студента – 56	Освітньо-кваліфікаційний рівень: <u>магістр</u>	14 год.	8 год.
		Семінарські	
		год.	год.
		Практичні	
		20 год.	4 год.
		Самостійна робота	
		56	78
		Індивідуальні завдання: год.	
		Вид контролю: екзамен	

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання 38% : 62%

для заочної форми навчання – 13,3% : 86,7%

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою даної навчальної дисципліни є формування знань і вмінь, необхідних для успішної практичної діяльності вчителя фізичної культури щодо формування фізичного здоров'я в учнівської молоді.

В процесі проведення занять майбутній магістр повинен засвоїти:

- основні поняття, що характеризують фізичне здоров'я людини;
- значення рухової активності у формуванні фізичного здоров'я;
- сучасні методи визначення стану фізичного здоров'я;
- значення природних факторів у формуванні фізичного здоров'я;
- значення харчування у формуванні фізичного здоров'я;

- Компетентності

- ЗК-3 здатність до саморозвитку, самореалізації, використання творчого потенціалу, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації

- ЗК-8 здатність самостійно набувати за допомогою інформаційних технологій і використовувати в практичній діяльності нові знання, у тому числі в нових областях знань, безпосередньо не пов'язаних зі сферою діяльності

- ЗК-9 здатність і готовність планувати та здійснювати наукові дослідження у сфері професійної діяльності, розробляти та управляти проектами

- ФК-2 здатність застосовувати в педагогічній діяльності актуальні технології, організаційні форми, методи, прийоми і засоби навчання і виховання з метою підвищення якості освітнього процесу з фізичної культури

- ФК-8 здатність до формування в учнів (студентів) ключових і предметних компетентностей та здійснення міжпредметних зв'язків

- ФК-14 здатність виконувати наукові дослідження, з використанням сучасних інформаційних технологій і застосовувати їх результати для підвищення ефективності педагогічної, рекреаційно-оздоровчої, культурно-просвітницької та організаційно-управлінської діяльності в сфері фізичної культури

- ФК-15 здатність користуватися іншомовними інформаційними ресурсами, які знаходяться у відкритому доступі наукометричних баз та використовувати іноземний досвід практичного вирішення актуальних і нестандартних проблем у сфері фізичної культури

Програмні результати навчання

- ПРН-8 вмiє застосовувати сучасні методики та технології організації освітньої діяльності, діагностики та оцінювання якості освітнього процесу в сфері фізичної культури та вносити в нього відповідні корективи

- ПРН-15 вмiє планувати та проводити наукові дослідження з використанням сучасних інформаційних технологій і застосовувати їх результати для підвищення ефективності професійної діяльності

- ПРН-17 вмiє використовувати сучасні інформаційно-комунікаційні технології і засоби масової інформації для вирішення культурно-просвітницьких завдань у фізичній культурі

- ПРН-19 вмiє аналізувати інформацію з різних джерел, готувати до публікації тексти професійного змісту державною та іноземною мовами; узагальнювати результати експериментально-дослідницької і аналітичної роботи у вигляді дипломної роботи та інших наукових публікацій; проявляти принциповість і нетерпимість до проявів академічного плагіату;

3. Структура навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин									
	денна форма					заочна форма				
	усього	л	п	і	с.р	усього	л	п	і-д	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Тема 1. Сучасні уявлення про здоров'я людини	14	2	2		10	11	1			10
Тема 2. Фактори, що визначають фізичне здоров'я людини	16	2	4		10	18	1	1		16
Тема 3. Функціональні	12	2	4		6	12	1	1		10

резерви організму і фізичне здоров'я людини									
Тема 4. Вплив рухової активності на формування фізичного здоров'я людини	10	2	2		6	19	2	1	16
Тема 5. Вплив харчування на формування фізичного здоров'я	10	2	2		6	11	1		10
Тема 6. Вплив природних факторів на формування фізичного здоров'я	12	2	2		8	7	1		6
Тема 7. Сучасні шляхи здоров'язбереження. Чинники професійного здоров'я вчителя	14	2	2		10	12	1	1	10
Контрольна робота	2		2						
Всього	90	14	20		56	90	8	4	78

4. Програма навчальної дисципліни

Тема 1. Сучасні уявлення про здоров'я людини.

Глобальна актуальність проблеми здоров'я людини і шляхи її розв'язання. Традиційні дефініції здоров'я. Нова філософія індивідуального здоров'я. Поняття рівнів здоров'я. Компоненти здоров'я: фізичне, психоемоційне, інтелектуальне, соціальне, особистісне й духовне. Види здоров'я. Екзогенні та ендогенні фактори здоров'я. Здоров'я, хвороба, третій стан. Здоровий спосіб життя. Культура здоров'я. Психічна складова здоров'я: принципи формування, види порушень, шляхи покращення. Чинники, що впливають на психічне здоров'я людини. Стрес як чинник впливу на психічну складову здоров'я, методи керування стресом (фізичні, психологічні, духовні).

Тема 2. Фактори, що визначають фізичне здоров'я людини.

Поняття про фізичне здоров'я і фізичний розвиток. Фактори фізичного здоров'я. Фізична і функціональна підготовленість. Антропометричні, біохімічні, анатомічні та фізіологічні показники як складові об'єктивного критерію оцінювання стану здоров'я. Особливості тілобудови людини. Критерії оцінювання фізичного здоров'я. Визначення рівня фізичної підготовленості. Методи оцінки деяких фізичних станів людини і механізми її забезпечення. Групи здоров'я. Поняття «спосіб життя», категорії способу життя. Складові здорового способу життя та їх коротка характеристика. Профілактика порушень фізичного здоров'я, методи проведення.

Тема 3. Функціональні резерви організму і фізичне здоров'я людини.

Поняття та структура функціональних резервів. Стадії та види адаптивних змін. Функціональні проби для оцінки ФР. Механізми розгортання процесу адаптації. Ознаки досягнення адаптації. Показники, які використовуються для оцінки функціональних

резервів. Чинники, які впливають на функціональний стан молодого людини та на її здоров'я під час навчання в комп'ютерному класі.

Тема 4. Вплив рухової активності на формування фізичного здоров'я людини.

Рухова активність. Види. Передумови виникнення та розвитку технологій оздоровчої рухової активності. Типи фізичних вправ. Ефекти рухової активності. Біохімічні зміни в організмі при фізичних навантаженнях. Принципи фізичного оздоровчого тренування. Дозування фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні. Характеристика фізіологічних реакцій на фізичне навантаження. Методи визначення рухової активності. Гіпокінезія, гіподинамія, вплив на організм людини. Причини недостатньої фізичної активності людей.

Тема 5. Вплив харчування на формування фізичного здоров'я.

Термінологія. Функціональні продукти харчування як перспективні лікувально-профілактичні та дієтичні засоби. Визначення поняття «раціональне харчування». Раціональне харчування як складова культури здоров'я. статеві-вікові норми щодо потреби організму в білках, жирах, вуглеводах, мінеральних речовинах, вітамінах, води. Закони і правила правильного харчування. Особливості витрат енергії під час різних видів рухової активності та вплив харчування на процеси росту і розвитку організму. Дієта. Види нетрадиційного харчування, характеристика, недоліки і переваги кожного виду. Особливості харчування спортсменів. Раціональне харчування в профілактиці неінфекційних захворювань.

Тема 6. Вплив природних факторів на формування фізичного здоров'я.

Абіотичні, біотичні і антропогенні фактори навколишнього середовища і здоров'я сучасної людини. Фізичні чинники повітря та їх гігієнічне значення. Вплив температури, вологості, швидкості руху повітря на здоров'я людей. Генетичні наслідки забруднення навколишнього середовища. Чинники техногенного забруднення довкілля: атмосфери, водних та ґрунтових ресурсів. Вплив соціально-побутового й виробничого середовища на здоров'я людини. Хімічні фактори забруднення навколишнього середовища. Особливості перебігу і розвитку «екологічних» захворювань. Принципи й режими загартування з використанням повітряних, водних процедур та ультрафіолетового опромінення., ультрафіолет). Біоритмічні аспекти здоров'я людини.

Тема 7. Сучасні шляхи здоров'язбереження. Чинники професійного здоров'я вчителя.

Проблема довголіття. Біологічний вік. Методи визначення. Сучасні шляхи здоров'язбереження. Здоров'язбережувальні технології. Групи.

Українські народні традиції у здоров'язбережуванні сучасної людини. Нікотинова залежність та її вплив на організм. Основні методи профілактики тютюнопаління серед підлітків та молоді. Вживання наркотичних речовин як проблема суспільства та окремої людини.

Фізіологічні впливи алкоголю на організм людини.

Сон, його значення та його оптимальна тривалість.

Чинники професійного здоров'я вчителя

5. Теми практичних занять

№ з/п	Теми	К-сть годин
1.	Характеристика основних понять категорії «здоров'я»	2
2.	Критерії, що визначають фізичне здоров'я людини. Визначення фізичної працездатності, адаптаційного потенціалу	2
3.	Функціональні резерви фізіологічних систем	2

	організму і їх вплив на фізичне здоров'я людини	
4.	Рухова активність як маркер функціонального стану і фізичного здоров'я людини.	2
5.	Харчування і його вплив на фізичне здоров'я людини	2
6.	Вплив природних факторів на формування фізичного здоров'я школярів	2
7.	Визначення стану соматичного здоров'я. Показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості.	2
8.	Проблема старіння. Визначення біологічного віку. Показники «кількості» здоров'я.	2
9.	Сучасні шляхи здоров'язбереження. Чинники професійного здоров'я вчителя.	2
10.	Контрольна робота	2
Усього годин		20

6. Самостійна робота

Самостійна робота студентів є важливим елементом успішного засвоєння матеріалу спецкурсу і забезпечується системою навчально-методичних засобів: підручники, навчальні та методичні посібники, конспект лекцій, практикум, таблиці, схеми тощо. Методичні матеріали для самостійної роботи студентів передбачають можливість проведення самоконтролю з боку студента (тести, пакет контрольних завдань, тощо). Для самостійної роботи студенту також рекомендується відповідна наукова та фахова література.

Основне в цій роботі полягає в самостійній праці студентів з вітчизняною та зарубіжною літературою, ресурсами мережі Інтернет.

Самостійна робота є інструментом опанування навчальним матеріалом у часі, вільному від обов'язкових навчальних занять.

Основними видами самостійної роботи, запропонованої студентам є:

- Обов'язкове вивчення або закріплення матеріалу, отриманого під час лекцій.
- Опрацювання літератури, рекомендованої до вивчення.
- Систематизування та вивчення отриманої інформації.
- Підготовка до практичних занять, дискусій, роботи у групах, опитування, тестування.
- Виконання завдань самостійної роботи і відображення їх у щоденнику.
- Підготовка матеріалу до практичних занять у вигляді наукових рефератів, доповідей, методичних розробок.
- Підготовка індивідуальних раціонів харчування, програм оздоровчо-рухової активності, загартування, анімаційних і рекреаційно-туристичних заходів.

Самостійна робота (денна форма навчання)

№	Назва теми	К-ть год.
1	Тема 1. Психічна складова здоров'я: принципи формування, види порушень, шляхи покращення. Чинники, що впливають на психічне здоров'я людини. Стрес як чинник впливу на психічну складову здоров'я, методи керування стресом (фізичні, психологічні, духовні). Які вагомні фактори впливають на сучасний стан репродуктивного здоров'я молоді?	10
2	Тема 2. Поняття «спосіб життя», категорії способу життя. Вкажіть складові здорового способу життя та їх коротку характеристику.	10

	Причини недостатньої фізичної активності людей. Профілактика порушень фізичного здоров'я, методи проведення.	
3	Тема 3. Які чинники впливають на функціональний стан молодої людини та на її здоров'я під час навчання в комп'ютерному класі?	6
4	Тема 4. Гіподинамія, вплив на організм людини. Причини недостатньої фізичної активності людей. Біоритмічні аспекти здоров'я людини.	6
5	Тема 5 Рациональне харчування та його значення в профілактиці неінфекційних захворювань. Режим харчування спортсменів в залежності від видів спорту.	8
6	Тема 6. Фізичні чинники повітря та їх гігієнічне значення. Вплив температури, вологості, швидкості руху повітря на здоров'я людей.	6
7	Тема 7. Нікотинова залежність та її вплив на організм. Основні методи профілактики тютюнопаління серед підлітків та молоді. Вживання наркотичних речовин як проблема суспільства та окремої людини. Фізіологічні впливи алкоголю на організм людини. Сон, його значення та його оптимальна тривалість.	10
	Всього	56

7. Лекційний курс

№	Назва теми	К-ть год.
1	Тема 1. Сучасні уявлення про здоров'я людини. Поняття про здоров'я. Традиційні дефініції здоров'я. Нова філософія індивідуального здоров'я. Поняття рівнів здоров'я. Компоненти здоров'я: фізичне, психоемоційне, інтелектуальне, соціальне, особистісне й духовне. Види здоров'я. Екзогенні та ендогенні фактори здоров'я. Здоров'я, хвороба, третій стан. Здоровий спосіб життя. Культура здоров'я.	2
2	Тема 2. Фактори, що визначають фізичне здоров'я людини. Поняття про фізичне здоров'я і фізичний розвиток. Фактори фізичного здоров'я. Фізична і функціональна підготовленість. Антропометричні, біохімічні, анатомічні та фізіологічні показники як складові об'єктивного критерію оцінювання стану здоров'я. Особливості тілобудови людини. Критерії оцінювання фізичного здоров'я.. Визначення рівня фізичної підготовленості. Методи оцінки деяких фізичних станів людини і механізми її забезпечення. Групи здоров'я.	2
3	Тема 3. Функціональні резерви організму і фізичне здоров'я людини. Поняття та структура функціональних резервів. Функціональні проби для оцінки ФР. Стадії та види адаптивних змін. Механізми розгортання процесу адаптації Ознаки досягнення адаптації.	2

4	<p>Тема 4 Вплив рухової активності на формування фізичного здоров'я людини Рухова активність. Види. Передумови виникнення та розвитку технологій оздоровчої рухової активності Типи фізичних вправ. Ефекти рухової активності. Біохімічні зміни в організмі при фізичних навантаженнях. Принципи фізичного оздоровчого тренування. Дозування фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні Характеристика фізіологічних реакцій на фізичне навантаження. Методи визначення рухової активності. Гіпокінезія. Причини, види, вплив на організм.</p>	2
5	<p>Тема 5. Вплив харчування на формування фізичного здоров'я. Термінологія. Режим харчування. Поняття про раціональне харчування. Закони і правила правильного харчування. Дієта. Види харчування, характеристика, недоліки і переваги кожного виду. Особливості харчування спортсменів.</p>	2
6	<p>Тема 6. Вплив природних факторів на формування фізичного здоров'я Абіотичні, біотичні і антропогенні фактори. Генетичні наслідки забруднення навколишнього середовища Забруднення атмосфери, водних та ґрунтових ресурсів. Вплив соціально-побутового й виробничого середовища на здоров'я людини. Хімічні фактори забруднення навколишнього середовища. Особливості перебігу і розвитку «екологічних» захворювань. Загартовування. Принципи. Методи.</p>	2
7	<p>Тема 7. Сучасні шляхи здоров'язбереження. Проблема довголіття. Біологічний вік. Методи визначення. Сучасні шляхи здоров'язбереження Українські народні традиції у здоров'язбереженні сучасної людини Чинники професійного здоров'я вчителя</p>	2
	Всього	14

8. Методи навчання При викладанні навчальної дисципліни для активації навчального процесу передбачено застосування навчальних технологій, таких як: проблемні лекції та міні-лекції, дискусії та презентації результатів самостійної роботи.

Міні-лекції передбачають викладання навчального матеріалу за короткий проміжок часу й характеризуються значною ємністю, складністю логічних побудов, доказів, узагальнень.

На початку проведення міні-лекції активізується увага студентів на необхідність представити викладений лекційний матеріал у так званому структурно-логічному вигляді. На розгляд виносяться питання, які зафіксовані у плані лекції, але викладаються вони стисло. Лекційне заняття, проведене у такий спосіб, пробуджує у студентів активність та увагу, при сприйнятті матеріалу, а також спрямовує його на використання системного підходу при відтворенні інформації, яку він одержав від викладача.

Проблемні лекції спрямовані на розвиток логічного мислення студентів. Коло питань лекції обмежується двома-трьома ключовими моментами, увага студентів концентрується на матеріалі, що не знайшов відображення в підручниках, використовується досвід навчальних закладів з розв'язання студентами під час лекцій друкованого матеріалу та виділенням головних висновків з питань, що розглядаються, при викладанні лекційного матеріалу слід уникати прямої відповіді на поставлені запитання, а висвітлювати лекційний матеріал таким чином, щоб отриману інформацію студент міг використовувати при розв'язанні проблеми.

Дискусії передбачають обмін думками та поглядами учасників щодо даної теми, а також розвивають професійне мислення, допомагають формувати погляд і переконання, виробляють вміння формувати думки й висловлювати їх, вчать оцінювати пропозиції інших членів групи, критично підходити до власних поглядів.

Презентації – виступ перед аудиторією, що використовується для пред'явлення певних досягнень, результатів роботи групи, звіт про виконання індивідуальних завдань, інструктажу, для демонстрації нових творів. Однією з позитивних рис презентації та її переваг при виконанні в навчальному процесі є обмін досвідом, який здобули студенти при самостійній роботі.

Під час проведення лекцій використовуються наступні методи навчання:

- Пояснювально-ілюстративний;
- Метод проблемного викладення;
- Частково-пошуковий або евристичний.

Під час проведення практичних занять використовуються наступні методи навчання:

- Репродуктивний;
- Частково-пошуковий або евристичний;
- Дослідницький.

В процесі проведення практичних занять виконуються практичні роботи, які пов'язані із засвоєнням певних професійно важливих практичних навиків; студенти працюють з тематичними кейсами, складають графічні схеми, беруть участь у семінарах-дискусіях.

Методи контролю

Оцінювання знань студентів проводиться на підставі наступних підходів:

Для оцінювання знань студентів протягом вивчення курсу використовуються наступні методи контролю:

- Фронтальний;
- Індивідуальний;
- Комбінований;
- Контроль вхідного та вихідного (кінцевого рівня знань студентів);
- Стандартизований (тестовий).

Програмові Вимоги до курсу «Методологія керуванням фізичним здоров'ям людини»

1. Дефініції «Здоров'я». Визначення поняття «здоров'я» за ВООЗ.
2. Складові здоров'я та їх коротка характеристика.
3. Що можна віднести до сфери соціального здоров'я?
4. Що відносять до сфери фізичного здоров'я?
5. Поняття рівнів здоров'я.
6. Громадське здоров'я.
7. Характеристика факторів, що впливають на фізичне здоров'я людини.
8. Поняття “репродуктивне здоров'я”.

9. Екзогенні та ендогенні фактори здоров'я.
10. Основні базові фактори фізичного здоров'я.
11. Фізичний розвиток як один з найважливіших критеріїв оцінки стану фізичного здоров'я.
12. Стандарти фізичного розвитку. Методи оцінки.
13. Фізіометричні показники, які найбільш широко використовуються для оцінки фізичного розвитку.
14. Класифікація конституційних типів тілобудови.
15. Критерії оцінювання фізичного здоров'я.
16. Фактори ризику порушення фізичного розвитку.
17. Методи інтегральної оцінки фізичного здоров'я.
18. Визначення рівня фізичної підготовленості.
19. Фізична працездатність.
20. Фізична аеробна працездатність
21. Змішана фізична працездатність.
22. Фізична анаеробна працездатність.
23. Пряме визначення фізичної працездатності (загальної витривалості).
24. Оцінка адаптаційного потенціалу організму .
25. Групи здоров'я.
26. Фізична складова здоров'я: принципи формування, шляхи підтримання та покращення.
27. Профілактика порушень фізичного здоров'я, методи проведення.
28. Культура здоров'я і здоровий спосіб життя.
29. Типи здорових людей.
30. Вплив способу життя на фізичну складову здоров'я.
31. Спадковість та її вплив на формування фізичного здоров'я.
32. Стрес як чинник впливу на психічну складову здоров'я, методи керування стресом (фізичні, психологічні, духовні).
33. Чинники, що впливають на психічне здоров'я людини.
34. Біологічний, календарний, функціональний вік.
35. Методи визначення біологічного віку.
36. Різниця в старінні чоловіків і жінок.
37. Поняття «здоров'язбережувальні технології», типи.
38. Українські народні традиції у здоров'язбережуванні сучасної людини.
39. Управління власним здоров'ям.
40. Біологічні ритми. Десинхроноз.
41. Чинники професійного здоров'я вчителя.
42. Абіотичні, біотичні і антропогенні фактори навколишнього середовища.
43. Генетичні наслідки забруднення навколишнього середовища.
44. Вплив забруднення атмосфери на здоров'я людини.
45. Вплив забруднення водних ресурсів на здоров'я людини.
46. Вплив забруднення ґрунтових ресурсів на здоров'я людини.
47. Вплив соціально-побутового й виробничого середовища на здоров'я людини.
48. Хімічні фактори забруднення навколишнього середовища.
49. Особливості перебігу і розвитку «екологічних» захворювань.
50. Активні фізичні мутагени навколишнього середовища.
51. Джерела забруднення підземних вод:
52. Причини забруднення поверхневих вод:
53. Основні принципи загартовування.
54. Поняття та структура функціональних резервів.
55. Підходи до вивчення функціональних резервів.
56. Види адаптивних змін.
57. Стадії адаптації.
58. Навантажувальні проби для оцінки резервів організму.

59. Проба Мартіне-Кушельовського.
60. Проба Летунова.
61. Індекс Робінсона.
62. Критерії досягнення адаптації.
63. Рухова активність. Види.
64. Передумови виникнення та розвитку технологій оздоровчої рухової активності
65. Типи фізичних вправ.
66. Ефекти рухової активності (по системам).
67. Біохімічні зміни в організмі при фізичних навантаженнях.
68. Принципи фізичного оздоровчого тренування.
69. Дозування фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні.
70. Характеристика фізіологічних реакцій на фізичне навантаження.
71. Методи визначення рухової активності.
72. Рівні рухової активності.
73. Що таке гіподинамія і які її наслідки?
74. Гіпокінезія, види, причини виникнення.
75. Рекомендації ВООЗ щодо фізичної активності дітям і підліткам.
76. Рекомендації ВООЗ щодо фізичної активності людям (18-64 років).
77. Рекомендації ВООЗ щодо фізичної активності людям 65 і старше. років).
78. Режим харчування.
79. Складові витрати енергії в організмі людини.
80. Принципи здорового харчування відповідно до рекомендацій експертів ВООЗ.
81. Форми патологічних станів, пов'язаних з неправильним харчуванням (ВООЗ).
82. Канцерогенний вплив деяких продуктів харчування.
83. Групи захворювань, які прямо або опосередковано пов'язані з харчуванням.
84. Види нетрадиційного харчування. Переваги Недоліки.
85. Особливості і спеціальні завдання харчування спортсменів.
86. Що таке лікувально-профілактичне харчування і для якої групи населення воно визначене.
87. Основні вимоги до харчового раціону.
88. Значення збалансованості нутрієнтів для раціонального харчування.
89. У чому полягає закон збалансованості харчування?
90. У чому полягає закон кількісної і якісної повноцінності харчування?
91. У чому полягає закон адекватності харчування?
92. У чому полягає закон правильного режиму харчування?
93. У чому полягає закон безпеки харчування?
94. Поняття «спосіб життя», категорії способу життя.
95. Вкажіть складові здорового способу життя та їх коротку характеристику.
96. Сон, значення та його оптимальна тривалість.
97. Причини недостатньої фізичної активності людей.
98. Психічна складова здоров'я: принципи формування, види порушень, шляхи покращення.
99. Раціональне харчування та його значення в профілактиці неінфекційних захворювань.
100. Громадське здоров'я
101. Профілактика порушень фізичного здоров'я, методи проведення.
102. Раціональне харчування та його значення в профілактиці неінфекційних захворювань.
103. Фізичні чинники повітря та їх гігієнічне значення.
104. Вплив температури, вологості, швидкості руху повітря на здоров'я людей.
105. Нікотинова залежність та її вплив на організм.
106. Основні методи профілактики тютюнопаління серед підлітків та молоді.
107. Вживання наркотичних речовин як проблема суспільства та окремої людини.
108. Фізіологічні впливи алкоголю на організм людини.

109. Які чинники впливають на функціональний стан молодшої людини та на її здоров'я під час навчання в комп'ютерному класі?

110. Які вагомні фактори впливають на сучасний стан репродуктивного здоров'я молоді?

Система оцінювання курсу

Система оцінювання знань, вмінь та навичок студентів передбачає виставлення оцінок за усіма формами проведення занять.

Перевірка та оцінювання знань студентів може проводитися у наступних формах:

- 1) оцінювання роботи студентів під час практичних (семінарських) занять;
- 2) проведення контрольної роботи;
- 3) оцінка самостійної роботи

Загальна оцінка з дисципліни (модулю) визначається як сукупність балів, що студент отримує за поточний контроль, змістовні модулі, самостійну роботу (50%) і 50 % за екзамен

Порядок поточного оцінювання знань студентів

Поточне оцінювання здійснюється під час проведення практичних (семінарських) занять і має на меті перевірку рівня підготовки студентів до встановлених завдань. Зокрема, поточному контролю підлягають:

- 1) активність та результативність роботи студента протягом семестру у вивченні програмного матеріалу дисципліни; відвідування занять;
- 2) виконання тестового завдання зі змістовного модулю.

Контроль систематичності виконання самостійної роботи та активності на практичних (семінарських) заняттях.

Оцінювання здійснюється за наступними критеріями:

- 1) ступінь засвоєння матеріалу дисципліни;
- 2) ознайомлення з основною та додатковою літературою;
- 3) логіка, стиль виклад матеріалу в письмових роботах та усному виступі, вміння обґрунтовувати свою позицію, здійснювати узагальнення інформації та робити висновки;

Відповідь студента на практичному занятті оцінюється за 100-бальною системою:

90-100 А балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.

80-89 (В) бали – Студент при відповіді на питання виявив повне знання програмного матеріалу, успішно порівнює та викладає теоретичний матеріал послідовно й конкретизує його. Вміє наводити окремі власні приклади та підтвердження певних думок, робить висновки, але допускає незначні помилки.

70--79 (С) Студент уміло володіє теоретико-методичним матеріалом навчальної програми, вміє наводити окремі власні приклади на підтвердження певних думок. Допускає помилки і робить не чітко висновки.

60-69 (Д) -Студент при відповіді на питання виявив повні знання основного програмного матеріалу в обсязі, що необхідний для подальшого навчання і роботи. Допускає значні помилки.

50-59 (Е) -Студент задовольняє мінімальним вимогам, розкриває близько половини навчального матеріалу, з допомогою викладача або підручника (конспекту) відтворює програмний матеріал. Допускає значні помилки.

Менше 50 балів – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

Оцінювання знань при тестовому контролі на практичних заняттях і контрольної роботи: Відмінно - Студент правильно відповів на 90-100 % тестів; добре (В)- 80-89%; добре (С) 70-79%; задовільно (Д) -60-69%; задовільно (Е) - 50-59%; незадовільно 0-49%.

Матеріал для самостійної роботи студентів, який передбачений в темі практичного заняття одночасно із аудиторною роботою, оцінюється під час поточного контролю теми на відповідному аудиторному занятті або під час контролю самостійної роботи.

Оцінювання контрольної роботи. Під час перевірки контрольної роботи викладач особливу увагу буде звертати на те, як студент розуміє зміст навчальної дисципліни „**Методологія керуванням фізичним здоров'ям людини**», його здатність пов'язати категорії і теорії навчальної дисципліни з реаліями конкретного стану здоров'я в Україні, а також вміння систематизувати матеріал та чітко викладати власні думки. Серед зазначених критеріїв оцінювання найбільш важливим є здатність до практичного застосування знань в конкретних ситуаціях.

Перевіряючи контрольні роботи, викладач звертатиме увагу на такі параметри:

- ґрунтовність відповіді за поставленні запитання, яка свідчить про рівень опанування теоретичним матеріалом;
- розуміння категорій навчальної дисципліни, що позначається у власному викладенні матеріалу, а не в переписуванні підручника, а також у доречно дібраних прикладах з діяльності туристично-оздоровчих закладів;
- уміння коментувати наведені ілюстрації або реальні документи;
- оформлення роботи (структура, заголовки, посилання, тощо)

Оцінка

- **«відмінно» (А):** студент має глибокі міцні і системні знання з матеріалу змістового модулю, вільно володіє понятійним апаратом. Вміє застосовувати здобуті теоретичні знання для дослідження при певній патології з урахуванням об'єктивних та суб'єктивних даних

- **добре (В):** студент має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці, але може допустити неточності, окремі помилки в формулюванні відповідей

- **добре (С):** студент знає програмний матеріал повністю, має практичні навички функціональної діагностики, але недостатньо вміє самостійно інтерпретувати результати дослідження.

- **Задовільно (Д):** студент знає основні теми змістового модулю, має уявлення про методи діагностики та методики їх застосування, але його знання мають загальний характер

- **Задовільно (Е):** студент має прогалини в теоретичних знаннях та практичних вміннях. Замість чіткого термінологічного визначення пояснює матеріал на побутовому рівні.

- **Незадовільно:** студент має фрагментарні знання з матеріалу змістового модулю. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал. Практичні навички на рівні розпізнавання.

Підсумковий контроль (екзамен) знань студентів

Підсумковий контроль здійснюється та оцінюється за двома складовими: теоретичне завдання (3 питання) та практичне завдання (1 питання). Підсумковий контроль проводиться у письмовій формі після того як розглянуто увесь теоретичний матеріал та виконані практичні (семінарські) завдання.

Критерії оцінювання знань, умінь і навичок студентів з навчальної дисципліни при підсумковому контролі :

“відмінно” «А»(100-90 .) – студент демонструє повні і глибокі знання навчального матеріалу, достовірний рівень розвитку умінь та навичок, правильне й обґрунтоване

формулювання практичних висновків, уміння приймати необхідні рішення в нестандартних ситуаціях, вільне володіння науковими термінами, аналізує причинно-наслідкові зв'язки;

«дуже добре», «В» (80--89) - Студент при відповіді на питання виявив повне знання програмного матеріалу, успішно порівнює та викладає теоретичний матеріал послідовно й конкретизує його. Вміє наводити окремі власні приклади та підтвердження певних думок, робить висновки, але допускає незначні помилки.

«добре» «С» (70-79) - Студент уміло володіє теоретико-методичним матеріалом навчальної програми, вміє наводити окремі власні приклади на підтвердження певних думок. Допускає помилки і робить не чітко висновки.

задовільно 60-69 (Д) -Студент при відповіді на питання виявив повні знання основного програмного матеріалу в обсязі, що необхідний для подальшого навчання і роботи. Допускає значні помилки.

“задовільно” Е (50-59) – студент володіє більшою частиною фактичного матеріалу, але викладає його не досить послідовно і логічно, допускає істотні пропуски у відповіді, не завжди вміє інтегровано застосувати набуті знання для аналізу конкретних ситуацій, нечітко, а інколи й невірно формулює основні теоретичні положення та причинно-наслідкові зв'язки;

“незадовільно”(менше 50)– студент не володіє достатнім рівнем необхідних знань, умінь, навичок, науковими термінами

На підсумковий контроль (екзамен) відведено 50 балів.

Накопичування балів під час вивчення дисципліни

Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів
Практичне заняття/семінарське/лабораторне	30
Контроль самостійної роботи	5
Контрольна робота	10
Додатковий результат (реферат)	5
Екзамен	50
Всього	100

Максимальна кількість балів , які студент може набрати – 100.

Оцінка з дисципліни, яка завершується семестровим екзаменом, визначається, як сума балів за поточну навчальну діяльність 50 б. і 50 б. екзаменаційна оцінка

Бали з дисципліни для студентів, які успішно виконали програму, конвертуються у традиційну 4-ри бальну шкалу за абсолютними критеріями (**національна та ECTS**):

Від 90 до 100 балів – **відмінно (А)**;

Від 80 до 89 балів – **добре (В)**;

Від 70 до 79 балів – **добре (С)**

Від 60 до 69 бал. – **задовільно (Д)**;

50-59 бал.- **задов. (Е)**

26-49 бал. -**незадов. (FХ)** з правом перездачі

0-25 бал – **незадов. (F)** з проходженням повторного курсу.

Методичне забезпечення: конспекти лекцій, довідкові матеріали (методрозробка), ілюстративні матеріали, наукові звіти кафедри, дипломні та магістерські роботи.

Література

Основна

1. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.

2. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування: підручник. К.: Центр учбової літератури, 2010. 336 с.
 3. Михалюк Є.Л., Черепок О.О., Малахова С.М. Біологічний вік та кількісна оцінка рівня фізичного здоров'я людини. Навчальний посібник.- ЗДМУ, 2013. - 137 с.
 4. Основи екології та профілактична медицина: підручник / Д.О. Ластков, І.В. Сергета, О.В. Швидкий, А.Ю. Сергієнко, О.Д. Нужна, Т.В. Михайлова, Т.А. Вихованець, О.О. Лаврік. — К. : ВСВ “Медицина”, 2017. — 472 с.
 5. Фізична активність і якість життя людини [текст]: зб. тез доп. V Міжнар. наук.-практ. конф. (8–10 черв. 2021 р.)/уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2021. – 68 с
 6. Павлоцька Л.Ф., Дуденко Н.В., Левітін Є.Я. Фізіологія харчування: підручник. Суми: Університетська книга, 2011. 473 с.
 7. Носко М.О. Формування здорового способу життя : навчальний посібник [Текст] / М.О. Носко, С.В. Грищенко, Ю.М. Носко. – К. : МП «Леся», 2013. – 160 с.
- Допоміжна**
8. Футорний С.М. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Сергій Михайлович Футорний; НУФВСУ. Київ, 2015. 45 с.
 9. Гринчук А., Чехівська Ю. Застосування інноваційних технологій як засобу підвищення мотивації студентів до занять фізичним вихованням. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка*. Мелітополь, 2018. №1. С. 145 – 150.
 10. Лазоренко С. А. Рівень рухової активності учнівської молоді вищих навчальних закладів Сумщини. *Слобожанський науково – спортивний вісник*. Харківська державна академія фізичної культури. Харків:ХДАФК, 2013. №4 (27). С. 34 – 38.
 11. Полька Н.С., Бердник О.В Сучасні підходи до оцінки стану здоров'я в гігієні дитинства. *Журнал Національної академії медичних наук України*. 2013. Т. 19, № 2. С. 226-235.
 12. Цимбалюк Сергій. Сучасні підходи до характеристики терміна «здоров'я». Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. 2016. № 4 (36). С.88-93.
 13. Свістельник Ірина. Здоровий спосіб життя: анот. бібліогр. показчик друкованих видань трьома мовами. К.: Кондор, 2011. 270с.
 14. Дутчак М., Баженов Є. Теоретичний аналіз дефініції «оздоровчо-рекреаційна рухова активність». *Спортивна наука Україні*. Львів, 2015. N 5 (69). С. 56-63.
 15. Томенко О.А. Міжнародний досвід організації проектів та програм зі здоров'язбереження і рухової активності різних груп населення. *Спортивна наука України*. 2014. № 3. С. 12–17.
 16. Хіміч І.Ю Дефіцит рухової активності як фактор погіршення здоров'я, зниження розумової і фізичної працездатності студентів вузів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2012. № 08. С.43-47.
 17. Методики формування здорового способу життя : конспект лекцій / укладачі: Н. В. Коляда, С. М. Король, С. А. Король. – Суми : Сумський державний університет, 2021. – 183 с.

Роботи у Віснику Прикарпатського університету. Серія:» Фізична культура».

18. Фединак Н. В. Вплив плавання і стретчингу на біологічний вік людини / Н. В. Фединак, Б. М. Мицкан, П. Островський // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. - 2014. - Вип. 20. - С. 65-71. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpnu_fiz_kult_2014_20_1

19. Ріпак МО. Ріпак ІМ. Особливості рухової активності жінок. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Берез 26; 33: 72 – 78.

Нормативні документи

20. Указ Президента України № 300/2021 від 21.07.2021 Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація".

Інформаційні ресурси

21. Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я. URL: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_ukr.pdf?sequence=25&isAllowed=y.

22. Рекомендації Всесвітньої Організації охорони здоров'я щодо фізичної активності для здоров'я. URL: <http://clinic.gov.ua/?p=1647>.

23. Основи здоров'язбережної компетентності: курс підготовки вчителів. URL: <http://multycourse.com.ua/ua/page/18/40#1>.

24. Коробейніков Г., Приступа Є., Коробейнікова Л, Бріскін Ю., 2013. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті: монографія. Л.: ЛДУФК. [online] Доступно: <repository.ldufk.edu.ua/.../Г.%20Коробейніков%2С%20Є.%20Приступа%2С%20Л.%..>.

25. Сергієнко В.М. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання. Монографія. Суми: Сум. держ. ун-т, 2015. [online] Доступно: <<http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/44637>>

26. Нестерова С.Ю. Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій. Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту [Електронний ресурс] / С. Ю. Нестерова. – Вінниця : ВДПУ, 2014. – 126 с. Режим доступу: https://library.vspu.edu.ua/akredit/kaf/_nesterova1.pdf.

12. Політика курсу

Академічна доброчесність

Дотримання академічної доброчесності засновується на низці положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:

- Кодекс честі Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»
- Положення про запобігання академічному плагиату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі студентів Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».
- Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника.
- Положення про запобігання академічному плагиату у Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника.
- Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”.
- Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”.

	<p>Ознайомитися з цими положеннями та документами можна за посиланням: https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/</p>
Пропуски занять (відпрацювання)	<p>Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується <u>«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника»</u> (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) (див. стор. 4.).</p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p> <p>Пропущені практичні заняття як з поважної, так і без поважної причини, відпрацьовуються в обов'язковому порядку згідно встановленого графіка відробок і консультацій, що затверджується перед початком семестру на кафедрі.</p> <p>Пропущене заняття вважається відпрацьованим, коли студент виконав усі передбачені форми роботи.</p> <p>Якщо студент пропустив велику кількість занять через хворобу, участь у змаганнях, наукових конференціях тощо, можливе відпрацювання за індивідуальним графіком.</p>
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	<p>У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, оцінка за завдання - «незадовільно», відповідно до <u>«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника”</u> (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 4-5.</p> <p>Ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
Невідповідна поведінка під час заняття	<p>Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 <u>«Відрахування студентів» «Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти»</u> - ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
Додаткові бали	<p>Отримання додаткових балів за дисципліною можливе в разі виконання індивідуальних завдань, попередньо узгоджених з викладачем. Також за рішенням кафедри теорії та методики фізичної культури студентам, які брали участь у науково-дослідній роботі (роботі конференцій, студентських</p>

	<p>наукових гуртків та проблемних груп, підготовці публікацій), а також були учасниками олімпіад, конкурсів, можуть присуджуватися додаткові бали <u>«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника»</u> (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 3.</p>
Неформальна освіта	<p>Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується <u>«Положенням про порядок зарахування результатів неформальної освіти у Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора №819 від 29.11.2019)</u> - https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>