

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Декан факультету

фізичного виховання

Д.Б.Н. проф. М.В. Маліков



2016 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«МЕТОДИКА НАВЧАННЯ  
ОСНОВ ЗДОРОВ'Я»  
(БПП 11.2)

напрямок підготовки 6.010203 – «Здоров'я людини»

факультет ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

2016-2017 навчальний рік

Робоча програма «Методика навчання основ здоров'я» для студентів напряму підготовки 6.010203 - «Здоров'я людини», 2016 – 32 с.

Розробники: (вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання):  
Богдановська Надія Василівна, д.б.н., проф. кафедри фізичної реабілітації ЗНУ;  
Страколист Ганна Миколаївна, к.б.н., доц. кафедри фізичної реабілітації ЗНУ.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації  
Протокол від "26" серпня 2016 року № 1.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ Н.В. Богдановська

Схвалено науково-методичною радою факультета фізичного виховання

Протокол від "31" серпня 2016 року № 1

Голова \_\_\_\_\_ к.н.фізвихов. та спорту, доцент Є.В. Лукоянова

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна	заочна
Кількість кредитів – 3,5	Галузь знань: 0102 – Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини	нормативна	
Модулів – 2	Напрямок підготовки: 6.010203 – «Здоров'я людини»	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 2		2й	2й
Індивідуальне науково-дослідне завдання (реферат, електронні презентації).		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин – 120		4й	3й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 1 самостійної роботи студента – 3	Освітньо-кваліфікаційний рівень: «Бакалавр»	<b>Лекції:</b>	
		26 год	2
		<b>Практичні заняття:</b>	
		26 год	2
		<b>Самостійна робота:</b>	
		68 год	116
		<b>Вид контролю</b>	
залік	залік		

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 1 : 1,1

## 2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### 3.

Програма вивчення навчальної дисципліни «Методика навчання основ здоров'я» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки з ОКР «бакалавр» за напрямом 6.010203 – «Здоров'я людини».

Вивчення дисципліни надасть можливість студентам оволодіти теоретичними знаннями та практичними вміннями щодо формування навичок здорового способу життя, складових здоров'я, допоможить розрізняти типи здоров'я та фактори, які на нього впливають.

**Міждисциплінарні зв'язки:** при викладанні тем дисциплін студенти спираються на теоретичні знання та практичні вміння і навички набуті на таких дисциплінах як: лікувальна фізична культура, масаж, оздоровче харчування, анатомія, фізіологія, загальна теорія здоров'я, біохімія, оздоровча гімнастика тощо.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

**Змістовий модуль I.** «Поняття про здоров'я людини, здоровий спосіб життя. Сучасні оздоровчі системи та авторські програми оздоровлення організму людини».

**Змістовий модуль II.** «методичні особливості викладання теоретичного та практичного матеріалу навчальної дисципліни «Основи здоров'я» для учнів молодшого та середнього шкільного віку».

**Мета дисципліни** «Методика навчання основ здоров'я» полягає в тому, щоб розробити і реалізувати уявлення про сутність здоров'я; розглянути проблеми здорового способу життя людини в сучасному суспільстві; визначити поняття „валеологія”, „здоровий спосіб життя”, „здоров'я людини; надати характеристику змісту здорового способу життя студентів; вивчити фізичне здоров'я; вивчити методи профілактики шкідливих звичок людини; розробити програми зміцнення здоров'я дитини.

1.2. **Основними завданнями** вивчення дисципліни «Методика навчання основ здоров'я» є:

1. Ознайомити студентів з розробкою і реалізацією уявлень про сутність здоров'я; з пошуком моделей його вивчення і методів оцінки; з формуванням психології здоров'я; з розробкою програм зміцнення здоров'я популяції через індивідуальне здоров'я особистості;

2. Ознайомити з окремими курортними лікувально-відновними чинниками, їх впливом на організм людини, принципи їх поєднання в комплексних реабілітаційних програмах, протипоказання та показання щодо їх застосування, як окремих чинників так і в поєднанні з іншими засобами реабілітації.

3. Розкрити особливості здійснення професійної діяльності фахівцями з фізичної реабілітації в умовах санаторно-курортного лікування та відновлення організму людини на базі сучасних оздоровчих центрів.

4. Вміти добирати найбільш ефективні методики для реалізації комплексних програм реабілітації в санаторно-курортних умовах.

5. Знати особливості професійної діяльності фахівця з фізичної реабілітації на базі сучасних центрів оздоровлення в санаторно-курортних умовах, особливості методик застосування окремих лікувальних кліматичних факторів в санаторно-курортних умовах; особливості поєднання лікувально-оздоровчих курортних факторів при використанні їх в комплексних програмах реабілітації на базі сучасних курортно-оздоровчих комплексів.

1.3 Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

**Знати:**

- ✓ Визначення основних понять курсу: «валеологія», «педагогічна валеологія», «здоров'я», «фізичне здоров'я», «психічне здоров'я», «соціальне здоров'я», «духовне здоров'я», «репродуктивне здоров'я»;
- ✓ визначення та характеристику категорій здоров'я;
- ✓ основні фактори, які визначають спосіб життя людини;
- ✓ вплив на організм людини нікотину, алкоголю, наркотичних та фармакологічних речовин.
- ✓ історію створення та становлення санаторно-курортної інфраструктури в Україні; загальну характеристику курортних факторів та їх вплив на організм людини;
- ✓ особливості механізму лікувальної дії різних курортних факторів, їх поєднання у програмах реабілітації на санаторно-курортному етапі лікування та відновлення;
- ✓ сучасні вимоги щодо формування готовності до здійснення професійної діяльності фахівцями з фізичної реабілітації в умовах сучасних оздоровчих центрів;
- ✓ особливості використання сучасних оздоровчих, реабілітаційних і СПА-технологій в умовах сучасних оздоровчих центрів;
- ✓ особливості харчового режиму в умовах санаторно-курортного лікування та його поєднання з руховим режимом під час реалізації реабілітаційної програми.

**Вміти:**

- ✓ користуватися науковою та методичною літературою для глибшого засвоєння самостійних завдань даного курсу;
- ✓ оцінювати індивідуальне здоров'я людини;
- ✓ складати раціональний режим доби для осіб різного віку;
- ✓ надавати рекомендації щодо формування здорових навичок у дітей та підлітків;
- ✓ складати плани занять з дисципліни «Здоров'я людини»;
- ✓ проводити тематичні бесіди та свята, батьківські збори та класні години, які пропагують здоровий спосіб життя.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 324 години 9 кредитів ЄКТС.

## ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### Змістовий модуль I.

«Поняття про здоров'я людини, здоровий спосіб життя. Сучасні оздоровчі системи та авторські програми оздоровлення організму людини».

**Тема 1. Фізичне психічне, духовне і соціальне здоров'я.** Поняття про здоров'я людини. Визначення характеристик фізичного, духовного та соціального здоров'я людини. Ознаки та основи здоров'я людини. Інтелектуальний та емоційний аспект психічного здоров'я. Складові здоров'я: звички людини, умови побуту та праці, режим праці та відпочинку, харчування людини в сучасних умовах, необхідність застосування профілактично-оздоровчих заходів для відновлення стану здоров'я людини та його працездатності.

**Тема 2. Визначення поняття здоров'я людини.** Сучасне визначення поняття „здоров'я людини”. Типи відношення особистості до свого здоров'я. Здорові потреби та потреби в здоров'ї. Відношення до власного та суспільного здоров'я людини в умовах сучасності. Вплив способу життя на здоров'я людини. Порівняльний аналіз життя сучасної людини та наших пращурів. Особливості впливу національних традицій на здоров'я людини.

**Тема 3. Сучасні погляди на поняття „здоровий спосіб життя людини”.** Поняття про спосіб, якість та рівень життя. Формування підходів до культивування здорового способу життя. Здоровий спосіб життя студента. Умови здорового способу життя студента. Зміст здорового способу життя студента. Основні валеологічні та гігієнічні вимоги до рухового та харчового режиму осіб різного віку. Необхідність у відпочинку для кожної людини, незалежно від її віку та фізіологічні норми щодо якісного відпочинку людини без шкоди для здоров'я.

**Тема 4. Життєві навички – шлях до здорового способу життя і елемент високоякісної освіти.** Визначення поняття «життєві навички». Життєві навички і здоров'я людини в сучасному суспільстві. Фактори, які впливають на здоров'я та якість життя людини. Життєві навички людини і якість освіти. Особливості добору методу оздоровлення організму – індивідуальний підход. Склад і класифікація життєвих навичок. Методологія викладання. Приклади життєвих навичок: навички самооцінки. Приклади життєвих навичок: навички асертивної поведінки. Приклади життєвих навичок: навички протидії соціальному тиску. Приклади життєвих навичок: навички управління стресами. Життєві навички, сприятливі для здоров'я.

**Тема 5. Специфіка методики викладання розділу «Фізична складова здоров'я» з предмету «Основи здоров'я» в молодшій школі.** Фізична складова, її сутність. Основні чинники зміцнення фізичної складової

здоров'я. Правила збереження фізичної складової здоров'я. Елементи оздоровчих систем. Ознаки фізіологічної зрілості. Основи гігієнічного догляду за тілом. Ріст і розвиток дівчаток та хлопчиків. Рух у житті школярів. Правила рухової активності. Життєвий ритм. Організація життєвого ритму. Розпорядок дня підлітків. Сон і здоров'я. Втома і перевтома. Попередження перевтоми. Активний відпочинок. Види активного відпочинку. Профілактика шкільних хвороб. Загартовування, його значення. Правила загартовування. Комплексне загартовування сонцем, повітрям і водою. Необхідність застосування рекомендованих способів оздоровлення.

**Тема 6. Шлях до здоров'я через правильне харчування в наші дні.** Проблема харчування в минулому і в нинішній час. Шлях до здоров'я через правильне харчування в наші дні. Клімат і харчування. Процес травлення, обмін речовин. Практичні рекомендації щодо нормалізації роботи шлунково-кишкового тракту. Роль білків, жирів і вуглеводів у харчуванні людини. Вітаміни і здоров'я людини. Гіпо- і авітаміноз: причини виникнення і шляхи профілактики. Вітаміни у нашому повсякденному харчуванні. Мікроелементи в харчуванні людини. Значення води у харчуванні. Основи раціонального харчування. Народні традиції.

## **Змістовий модуль II.**

«Методичні особливості навчання  
теоретичного та практичного матеріалу навчальної дисципліни  
«Методика навчання основи здоров'я»  
для учнів молодшого та середнього шкільного віку».

**Тема 7. Специфіка методики викладання розділу «Психічна і духовна складові здоров'я» з предмету «Методика навчання основ здоров'я» в молодшій та середній школі.** Настрій і здоров'я. Спілкування і здоров'я. Дружба і здоров'я. Протидія виявам насильства в учнівському середовищі. «Моделювання ситуації спілкування з однокласниками і друзями». Повага до старших і молодших, допомога слабким і немічним. Вплив настрою на спілкування та здоров'я. Співпереживання. Співчуття. Позитивний вплив на здоров'я дружніх стосунків між однокласниками та іншими хлопчиками і дівчатками. Повага до старших і молодших, слабших і немічних, членів сім'ї. Взаємопорозуміння в сім'ї.

**Тема 8. Оцінювання навчальних досягнень з предмету «Основи здоров'я» в середній школі.** Знання про здоров'я, його складові; здоровий і безпечний спосіб життя; зв'язки і залежності між ними. Способи навчально-пізнавальної діяльності. Виконання правил, вказівок, алгоритмічних приписів здорового і безпечного життя, які передбачено програмою. Досвід творчого застосування набутих способів навчально-пізнавальної діяльності. Розв'язання реконструктивних і творчих завдань, які реалізуються на програмовому змісті. Цінності, норми і ставлення. Ставлення

до власного здоров'я та здоров'я оточуючих; уміння і навички між особистісних стосунків; потреби і мотиви суспільної, навчально-пізнавальної і трудової діяльності.

**Тема 9. Особливості розвитку підлітка. Поняття про «розвиток» та його види.** Фізичний розвиток людини. Рівень фізичного розвитку. Рухова активність та її вплив на розвиток підлітків. Ознаки гармонійного розвитку хлопчиків. Ознаки гармонійного розвитку дівчаток. Сутність вікових змін організму. Необхідність виконання правил особистої гігієни. Важливість занять фізичними вправами для розвитку основних систем і функцій організму.

**Тема 10. Педагогіка співробітництва і розвивального навчання – джерело тренінгу.** Основа педагогіки співробітництва і розвивального навчання. Практичне застосування підходу. Що таке тренінг. Тренінг як форма педагогічного впливу. Структура тренінгу. Вступна частина тренінгу. Основна частина тренінгу. Заклучна частина тренінгу. Зміст тренінгу.

**Тема 11. Методи активізації пізнавальної діяльності в процесі вивчення предмету «Основи здоров'я».** Використання проблемних ситуацій в навчанні дітей молодшого та середнього шкільного віку. Особливості застосування цього методу навчання з дітьми різного шкільного віку. Застосування проблемних завдань як актуальне питання сьогодення, яке вирішується в процесі навчання учнів. Сприяння формуванню особистості під час використання проблемних ситуацій. Підвищення рівня знань, вмінь та навичок молодших школярів шляхом використання проблемних ситуацій на уроках «Основи здоров'я». Об'єктом дослідження навчально-виховного процесу. Предмет дослідження: використання проблемних ситуацій під час вивчення курсу «Основи здоров'я». Мета дослідження – обґрунтування педагогічних умов, необхідних для ефективного застосування проблемних ситуацій при вивченні курсу «Основи здоров'я».

**Тема 12. Підтримка та участь батьків в рамках викладання з предмету „Основи здоров'я” в середній школі.** Роль та участь батьків при виконанні домашніх завдань з навчальної дисципліни «Основи здоров'я» з дітьми молодшого та середнього шкільного віку. Особливості участі батьків у позаурочних заходах, які проводяться в межах викладання навчальної дисципліни «Основи здоров'я» з дітьми молодшого та середнього шкільного віку. Допомога батьків у підготовці означеного матеріалу до відповідних тем при вивченні початкової дисципліни «Основи здоров'я». Робота з батьками на позашкільних закладах та в межах батьківських зборів, щодо формування та збереження здоров'я учнів протягом навчання в загально-освітніх школах. Комплекс превентивних заходів щодо збереження та відновлення здоров'я учнів.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	Денна форма				
	Всього	В тому числі			
		л	пр	інд.	с.р.
<b>Модуль 1</b>					
Тема 1. Фізичне психічне, духовне і соціальне здоров'я	10	2	2		6
Тема 2. Визначення поняття здоров'я людини.	12		2	2	8
Тема 3. Сучасні погляди на поняття „здоровий спосіб життя людини”.	10	2	2		6
Тема 4. Життєві навички – шлях до здорового способу життя і елемент	10	2	2		6
Тема 5. Специфіка методики викладання розділу «Фізична складова здоров'я» з	12		2	2	8
Тема 6. Шлях до здоров'я через правильне харчування в наші дні.	12		2	2	8
<b>Модуль 2</b>					
Тема 7. Специфіка методики викладання розділу «Психічна і духовна складові	10		2	2	6
Тема 8. Оцінювання навчальних досягнень з предмету «Основи здоров'я» в середній	10	2	2		6
Тема 9. Особливості розвитку підлітка. Поняття про «розвиток» та його види	10	2	2		6
Тема 10. Педагогіка співробітництва і розвивального навчання –джерело тренінгу	10		2	2	6
Тема 11. Методи активізації пізнавальної діяльності в процесі вивчення предмету «Основи здоров'я».	10	2	2		6
Тема 12. Підтримка та участь батьків в рамках викладання з предмету „Основи здоров'я” в середній школі.	10		2	2	6
<b>Всього</b>	<b>126</b>	<b>12</b>	<b>24</b>		<b>90</b>



Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	заочна форма				
	Всього	В тому числі			
		л	пр	інд.	с.р.
<b>Модуль 1</b>					
Тема 1. Фізичне психічне, духовне і соціальне здоров'я	10		2		8
Тема 2. Визначення поняття здоров'я людини.	12			2	10
Тема 3. Сучасні погляди на поняття „здоровий спосіб життя людини”.	10	2			8
Тема 4. Життєві навички – шлях до здорового способу життя і елемент	12			2	10
Тема 5. Специфіка методики викладання розділу «Фізична складова здоров'я» з	12			2	10
Тема 6. Шлях до здоров'я через правильне харчування в наші дні.	10		2		8
<b>Модуль 2</b>					
Тема 7. Специфіка методики викладання розділу «Психічна і духовна складові	10			2	8
Тема 8. Оцінювання навчальних досягнень з предмету «Основи здоров'я» в середній	10		2		8
Тема 9. Особливості розвитку підлітка. Поняття про «розвиток» та його види	10			2	8
Тема 10. Педагогіка співробітництва і розвивального навчання –джерело тренінгу	10			2	8
Тема 11. Методи активізації пізнавальної діяльності в процесі вивчення предмету «Основи здоров'я».	10	2			8
Тема 12. Підтримка та участь батьків в рамках викладання з предмету „Основи здоров'я” в середній школі.	10			2	8
<b>Всього</b>	<b>126</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>102</b>

### 5. Теми лекційних занять

Назва теми	Кількість Годин	
	Денна,заочна	
Тема 1. Фізичне психічне, духовне і соціальне здоров'я	2	
Тема 2. Сучасні погляди на поняття „здоровий спосіб життя людини”.	2	2
Тема 3. Життєві навички – шлях до здорового способу життя і елемент	2	
Тема 4. Оцінювання навчальних досягнень з предмету «Основи здоров'я» в середній	2	
Тема 5. Особливості розвитку підлітка. Поняття про «розвиток» та його види	2	
Тема 6. Методи активізації пізнавальної діяльності в процесі вивчення предмету «Основи здоров'я».	2	2
<b>Всього</b>	<b>12</b>	<b>4</b>

### 5. Теми практичних занять

Назва теми	Кількість Годин	
	Денна,заочна	
Тема 1. Фізичне психічне, духовне і соціальне здоров'я	2	2
Тема 2. Визначення поняття здоров'я людини.	2	
Тема 3. Сучасні погляди на поняття „здоровий спосіб життя людини”.	2	
Тема 4. Життєві навички – шлях до здорового способу життя і елемент високоякісної освіти.	2	
Тема 5. Специфіка методики викладання розділу «Фізична складова здоров'я» з предмету «Основи здоров'я» в молодшій школі.	2	
Тема 6. Шлях до здоров'я через правильне харчування в наші дні.	2	2
Тема 7. Специфіка методики викладання розділу «Психічна і духовна складові здоров'я» з предмету «Основи здоров'я» в молодшій та середній школі.	2	
Тема 8. Оцінювання навчальних досягнень з предмету «Основи здоров'я» в середній школі.	2	
Тема 9. Особливості розвитку підлітка. Поняття про «розвиток» та його види	2	
Тема 10. Педагогіка співробітництва і розвивального навчання – джерело тренінгу	2	
Тема 11. Методи активізації пізнавальної діяльності в процесі вивчення предмету «Основи здоров'я».	2	2
Тема 12. Підтримка та участь батьків в рамках викладання з предмету „Основи здоров'я” в середній школі.	2	
<b>Всього</b>	<b>24</b>	<b>6</b>

## 6. Самостійна робота

Назва теми	Кількість Годин	
	Денна	заочна
Тема 1. Фізичне психічне, духовне і соціальне здоров'я	6	8
Тема 2. Визначення поняття здоров'я людини.	10	12
Тема 3. Сучасні погляди на поняття „здоровий спосіб життя людини”.	6	8
Тема 4. Життєві навички – шлях до здорового способу життя і елемент високоякісної освіти.	6	12
Тема 5. Специфіка методики викладання розділу «Фізична складова здоров'я» з предмету «Основи здоров'я» в молодшій школі.	10	12
Тема 6. Шлях до здоров'я через правильне харчування в наші дні.	10	8
Тема 7. Специфіка методики викладання розділу «Психічна і духовна складові здоров'я» з предмету «Основи здоров'я» в молодшій та середній школі.	8	10
Тема 8. Оцінювання навчальних досягнень з предмету «Основи здоров'я» в середній школі.	6	8
Тема 9. Особливості розвитку підлітка. Поняття про «розвиток» та його види	6	10
Тема 10. Педагогіка співробітництва і розвивального навчання – джерело тренінгу	8	10
Тема 11. Методи активізації пізнавальної діяльності в процесі вивчення предмету «Основи здоров'я».	6	8
Тема 12. Підтримка та участь батьків в рамках викладання з предмету „Основи здоров'я” в середній школі.	8	10
<b>Всього</b>	<b>90</b>	<b>116</b>

## 7. Методи навчання

**Методи навчання** – це основні шляхи, способи навчальної роботи викладача та студентів, в ході реалізації яких отримують певні знання, вміння і навички; це такі способи взаємопов'язаної діяльності тих, хто навчає і тих, хто навчається, які дають останнім змогу оволодівати соціальним досвідом і переосмислювати власний, сприяють визначенню найефективніших у конкретних умовах способів управління навчально-пізнавальною діяльністю студентів, спрямованою на досягнення мети навчання; це упорядковані способи діяльності викладача й студентів, спрямовані на ефективне вирішення навчально-виховних завдань.

Виокремлюють два види методів навчання:

- як інструмент діяльності викладача для виконання керівної функції – наuczіння;
- як спосіб пізнавальної діяльності студентів з оволодіння знаннями, уміннями і навичками – учіння.

Під час викладання дисципліни нами використовуються наступні методи:

**Догматичний метод** – придбання знань у готовому вигляді;

**Дослідницький метод** – добування знань і вмінь шляхом проведення спостережень, вимірювання, шляхом самостійного знаходження початкових даних і прогнозування результатів роботи;

**Евристичний метод** – засвоєння знань і вмінь шляхом міркувань, що потребують здогадки, пошуку, винахідливості, що має передбачатися в питанні (завданні);

**Метод стимулювання інтересу до навчання** – пізнавальні ігри, навчальні дискусії, створення емоційно, емоційно-етичних ситуацій;

**Метод стимулювання відповідальності** – переконання, пред'явлення вимог, вправи на використання вимог, заохочення, осуду;

**Метод усного контролю і самоконтролю** – індивідуальний досвід, фронтальний досвід, усна перевірка знань, деяких розумових умінь;

**Метод письмового контролю і самоконтролю** – контрольні письмові роботи, письмові заліки, програмований контроль, письмовий самоконтроль;

**Метод програмованого навчання** – особливий вид самостійної роботи студентів над спеціально переробленим навчальним матеріалом, суттю якої є, з погляду завдань розумового розвитку студентів, жорстке управління розумовою діяльністю навчання. Програма при цьому є дидактичним засобом;

**Пояснювально-ілюстративний** – відображає діяльність викладача й студента, значення якої полягає в тому, що педагог повідомляє готову інформацію різними методами, з використанням демонстрацій, а студенти сприймають, осмислюють і запам'ятовують її, за необхідності відтворюючи отримані знання;

**Проблемний виклад** – розрахований на залучення студентів до пізнавальної діяльності в умовах словесного навчання, коли вчитель сам ставить проблему, сам показує шляхи її розв'язання, а студенти уважно стежать за ходом думки викладача, міркують, переживають разом з ним і тим самим включаються в атмосферу науково-доказового пошукового мислення;

**Репродуктивний метод** – сприяє формуванню знань (на основі заучування), умінь і навичок (через систему вправ). При цьому управлінська діяльність викладача полягає в доборі необхідних інструкцій, алгоритмів й інших завдань, що забезпечують багатократне відтворення знань або вмінь за зразком;

**Частково-пошуковий (евристичний) метод** – використовують для підготовки студентів до самостійного розв'язання пізнавальних проблем, для навчання їх виконання окремих кроків рішення, окремих етапів дослідження.

Всі означені нами методи можуть бути поділено на 3 великі групи:

- **1) словесні методи навчання** (розповідь, пояснення, лекція, бесіда, інструктаж, робота з книгою, навчальна дискусія, диспут):

**Розповідь** – монологічний виклад навчального матеріалу, який використовують для послідовного та емоційного повідомлення знань.

**Пояснення** – словесний метод навчання, основне завдання якого полягає в розкритті причинно-наслідкових зв'язків і закономірностей у розвитку природи, людського суспільства і людського мислення. Пояснення виконує свою навчально-виховну функцію тільки тоді, коли педагог постійно пам'ятає про такі його елементи: пізнавальний, рефлексивний, емоційний і нормативний. Має впливати на емоційно-почуттєву сферу особистості студента, і тому викладачі повинні емоційно забарвлювати зміст матеріалу, що вивчається, слід використовувати різні наочні засоби (картини, таблиці, моделі, муляжі тощо).

**Навчальна лекція** – словесний метод навчання, що передбачає усний виклад навчального матеріалу, який характеризується великим обсягом, складністю логічних побудов, сконцентрованістю розумових образів, доведень і узагальнень.

**Бесіда** – словесний питально-відповідний метод навчання, завдання якого – спонукати студентів до актуалізації відомих і засвоєння нових знань шляхом самостійних роздумів, висновків і узагальнень. Метод активізує мислення студентів, є важливим засобом діагностики засвоєних знань, умінь, сприяє розвитку пізнавальних здібностей, створює умови для оперативного управління процесом навчання; його доцільно

поєднувати з розповіддю, лекцією, наочними методами, які забезпечують формування цілісної системи знань.

**Робота з книгою** – багатофункціональний метод словесної групи, що полягає в опрацюванні літератури різних видів і спрямований на формування нових знань, їх закріплення, вироблення вмінь і навичок та реалізацію контрольної-корекційної функції в умовах навчання.

**Дискусія.** Ефективну дискусію характеризує розмаїття думок, бажання відшукати найбільш прийнятний варіант розв'язання дидактичної проблеми й активна участь у ній співрозмовників.

**Навчальна дискусія** (лат. *discussio* - розгляд, дослідження) – словесний метод навчання, суть якого полягає в обміні поглядами щодо конкретної проблеми з метою набуття нових знань, зміцнення власної думки, формування вміння її обстоювати.

**Інструктаж** (лат. *instructio*- настанова) - словесний метод навчання, який передбачає ознайомлення зі способами виконання завдань, інструментами, матеріалами, технікою безпеки, показ трудових операцій та організацію робочого місця. Основною перевагою є ефективність у передаванні необхідних знань і розвитку простих навичок.

- **2) наочні методи навчання** (спостереження, демонстрування, ілюстрування) – способи наочно-почуттєвого ознайомлення студентів із різними предметами, явищами, процесами, що є об'єктами навчання. Наочні методи застосовують у тісному взаємозв'язку зі словесними, адже вони передбачають використання ілюстрацій і демонстрацій на підтвердження словесних тлумачень, їх специфічною особливістю є розвиток спостережливості студентів;

**Ілюстрування** – наочний метод навчання, який полягає в показі та сприйнятті предметів, процесів і явищ у їх символічному зображенні за допомогою плакатів, карт, портретів, фотографій, схем, репродукцій, звукозаписів тощо. Його використовують тоді, коли необхідно забезпечити усвідомлення сутності явища, взаємозв'язків між його компонентами. У тісному зв'язку з ілюструванням застосовують метод демонстрування.

**Демонстрування** – метод навчання, який полягає в наочно-чуттєвому ознайомленні студентів з явищами, процесами, об'єктами в їх природному вигляді. Метод використовують для розкриття динаміки явищ, що вивчаються, ознайомлення із зовнішньою і внутрішньою будовою предметів.

**Спостереження** – наочний метод навчання, який передбачає тривале цілеспрямоване сприймання об'єктів чи явищ із фіксацією змін, які в них відбуваються, і виявлення на цій основі внутрішніх зв'язків і залежностей, розкриття сутності явищ. Спостереження виконують переважно демонстративно-ілюстративну (є засобом закріплення раніше засвоєних знань, умінь і навичок) та дослідницьку (стають засобом здобуття нових знань) функції. Самостійні спостереження студенти здійснюють під час уроків, гурткової роботи та виконання домашніх завдань.

**Відеометод** – наочний багатофункціональний метод навчання, який полягає у використанні відеоматеріалів і активізує наочно-чуттєве сприймання, забезпечує більш легке і міцне засвоєння знань в їх образно-понятійній цілісності та емоційній забарвленості. Метод впливає на свідомість і підсвідомість студентів, може використовуватися на всіх етапах навчання; його застосовують для формування нових знань, їх контролю, закріплення, узагальнення, систематизації.

**3) практичні методи навчання** (вправа, лабораторна робота, практична робота, дидактична гра) охоплюють різні види діяльності студентів і спрямовані на формування навичок та вмінь застосовувати знання в стандартних чи змінених умовах із метою досягнення їх вищого рівня:

**Вправа** – практичний метод навчання, який передбачає планомірне, організоване, повторне виконання дій із метою оволодіння ними або підвищення їх якості.

**Усні вправи** сприяють розвитку логічного мислення, пам'яті і мови студентів. Вони характеризуються динамічністю, не вимагають затрат часу на ведення записів.

**Письмові вправи** зазвичай використовують для закріплення знань і формування вмій їх застосовувати. Вони сприяють розвитку культури писемної мови, самостійності. До графічних вправ належать розроблення схем, графіків, технологічних карт; виготовлення вальбомів, плакатів, стендів; виконання замальовок під час проведення лабораторно-практичних робіт та екскурсій. їх застосування сприяє розвитку просторової уяви, запам'ятовуванню навчального матеріалу.

**Технічні вправи** використовують насамперед для формування практичних умінь і навичок, техніки рухів, вимови та ін. Під час організації технічних вправ застосовують словесні методи у формі коротких вказівок та інструктажів із метою уточнити завдання, конкретизувати дії, попередити помилки, оцінити виконання вправ.

**Вступні вправи** передбачають демонстрування викладачем певних дій із подальшим відтворенням їх студентами.

**Тренувальні вправи** спрямовані на засвоєння студентами навичок дій у стандартних умовах (за зразком, інструкцією, завданнями). їх використовують за ступенем підвищення складності завдань.

**Контрольні вправи** використовують для визначення ступеня сформованості в студентів практичних умінь і навичок.

**Творчі вправи** передбачають застосування знань, умінь і навичок у нових (змінених) ситуаціях.

## 8. Методи контролю

**Методи контролю** – сукупність методів, які дають можливість перевірити рівень засвоєння студентами знань, сформованості вмій і навичок. Нами використовуються такі методи контролю і самоконтролю як: метод усного контролю, метод письмового контролю, метод тестового контролю, метод програмованого контролю, метод практичної перевірки, метод самоконтролю, метод самооцінки.

**Метод усного контролю** – найпоширеніший у студентській практиці. Під час його використання студенти вчаться логічно мислити, аргументувати, висловлювати свої думки грамотно, образно, емоційно, набувають досвіду обстоювати свою точку зору.

**Метод письмового контролю** – письмова перевірка знань, умінь та навичок. Залежно від навчального предмета письмовий контроль знань здійснюють у формі контрольної роботи, твору, переказу, диктанту та ін.

**Метод тестового контролю** (від англ. test – іспит, випробування, дослід) передбачає відповідь учня на тестові завдання за допомогою розставляння цифр, підкреслення потрібних відповідей, вставляння пропущених слів, знаходження помилок тощо.

**Метод програмованого контролю** – полягає у висуванні до всіх студентів стандартних вимог, що забезпечується використанням однакових за кількістю і складністю контрольних завдань, запитань. При цьому аналіз відповіді, виведення і фіксація оцінки можуть здійснюватися за допомогою індивідуальних автоматизованих засобів. Наявність у школі комп'ютерів дає змогу механізувати процес перевірки, але її схема залишається.

**Метод самоконтролю** – увідомлене регулювання учнем своєї діяльності задля забезпечення таких її результатів, які б відповідали поставленим цілям, вимогам, нормам, правилам, зразкам.

**Метод самооцінки** передбачає критичне ставлення студента до своїх здібностей і можливостей та об'єктивне оцінювання досягнутих успіхів. Стосовно самооцінки студентів поділяють на таких, що переоцінюють себе, недооцінюють себе, оцінюють себе адекватно.

## 9. Розподіл балів, які отримують студенти

Порядок перерахунку рейтингових показників нормованої 100-бальної університетської шкали оцінювання в традиційну 5-бальну шкалу та європейську шкалу ECTS

Інтервальна шкала оцінок встановлює взаємозв'язки між рейтинговими показниками і шкалами оцінок.

Поточний контроль знань			Іспит	Сума
Модуль 1	Модуль 2	Індивідуальне завдання		
Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	20	20	100
30	30			

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

ЗА ШКАЛОЮ ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	60 – 69 (достатньо)		
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

Оцінювання знань студентів під час поточного контролю відбувається на підставі наступних критеріїв: правильність відповідей (правильне, чітке, достатньо глибоке викладення теоретичних понять); ступінь усвідомлення програмного матеріалу і самостійність міркувань; новизна навчальної інформації; рівень використання наукових (теоретичних знань); вміння користуватися засвоєними теоретичними знаннями.

Відповідь студента також оцінюється формою, тобто з точки зору логічності, чіткості, виразності викладу. Студенти, які не відпрацювали пропущені заняття або мають заборгованість під час поточного контролю, допуск до складання екзамену отримують лише після ліквідації цих недоліків.

Виходячи з розглянутих положень, критерії оцінки такі:

**“Відмінно” або “А 90–100”** виставляється студенту тоді, коли його відповідь бездоганна за змістом, формою, обсягом. Це означає, що студент в повній мірі за програмою засвоїв увесь навчальний матеріал, викладений в підручниках та інших джерелах і на практичних, семінарських заняттях, дає бездоганні і глибокі відповіді на поставлені запитання, а також показує знання не лише основної, а й додаткової літератури, першоджерел, наводить власні міркування, робить узагальнюючі висновки, використовує знання з суміжних, галузевих дисциплін, вміє пов'язати вивчений матеріал з реальною дійсністю і доцільно використовує його для аналізу практичних завдань.

**“Дуже добре” або “В 85–89”** виставляється студенту тоді, коли його відповідь бездоганна за змістом, формою, обсягом. Це означає, що студент в достатньо повній мірі за програмою засвоїв увесь навчальний матеріал, викладений в підручниках та інших джерелах і на практичних заняттях, дає бездоганні і глибокі відповіді на поставлені запитання, показує знання основної та частково, додаткової літератури, першоджерел, наводить власні міркування, робить узагальнюючі висновки, використовує знання з суміжних, галузевих дисциплін, вміє пов'язати вивчений матеріал з реальною дійсністю.

**“Добре” або “С 75–84”** передбачає також високого рівня знань, навичок і вмінь. При цьому відповідь досить повна, логічна, з елементами самостійності, але містить деякі

неточності, або пропуски в неосновних питаннях. Можливе слабе знання додаткової літератури, недостатня чіткість в визначенні понять.

“**Задовільно**” або “**D 70–74**” передбачає наявність знань лише основної літератури, студент відповідає по суті питання, і в загальній формі розбирається у матеріалі, але відповідь неповна, неглибока, містить неточності, дає недостатньо правильні формулювання, порушує послідовність викладу матеріалу, відчуває труднощі, застосовуючи знання при рішенні практичних завдань.

“**Достатньо**” або “**E 60–69**” передбачає наявність знань лише основної літератури, студент відповідає на питання, нечітко, відповідь неповна, неглибока, містить значні неточності, плутається при визначенні основних термінів, дає недостатньо правильні формулювання, порушує послідовність викладу матеріалу, відчуває труднощі, застосовуючи знання при рішенні практичних завдань.

“**Незадовільно – з можливістю повторного складання**” або “**FX 35–59**” ставиться, коли студент не знає значної частини програмного матеріалу, допускає суттєві помилки при висвітленні понять, на додаткові питання відповідає не по суті, робить велику кількість помилок в усній відповіді.

“**Незадовільно – з обов’язковим повторним курсом**” або “**F 1–34**” ставиться, коли студент не володіє програмним матеріалом, не надає або припускає суттєві помилки при визначенні понять, не надає відповіді на додаткові питання, робить велику кількість помилок в усній відповіді, повністю відсутні практичні уміння та навички.

## 10. Методичне забезпечення

1. Навчальна програма. [Електронний ресурс] :
2. Робоча програма. [Електронний ресурс] :
3. Питання для самостійної підготовки студентів до заліку. [Електронний ресурс] :
4. Тематика завдань для виконання індивідуальної роботи студентами. [Електронний ресурс] :

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

### Основна:

1. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 287 с.
2. Булич Е.Г., Муравов И.В. Валеология: Теоретичні основи валеології. – К. : ІЗМН, 1997. – 168 с.
3. Валеология человека. Здоровье – Любовь – красота: в 5 тт – СПб. : Петроградский и К, 1996. – Т. 1 – 360 с.
4. Вихователю про психологію та педагогіку сексуальног розвитку дитини: Науково-методичний збірник. – К. :ІЗМН, 1996. – 168 с.
5. Войтенко В.П. Здоровье здоровых. – К. : Здоровье, 1991. – 248 с.
6. Дубогай А.Д. Управлять здоровьем смолоду. – К. : Молодь, 1985. – 112 с.
7. Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-гигиенические проблемы. – Кишенев : Штиинца, 1991. – 182 с.
8. Как быть здоровым (из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни) / Пер с англ. Е.А. Кротова. – М. : Медицина, 1990. – 249 с.
9. Климова В.И. Человек и его здоровье. – М. : Знание, 1990. – 224 с.
10. Левицкий П.М., Язловецкий В.С. Вред алкоголя и никотина : Пособие для учителя. – К. : Радянська школа, 2007. – 109 с.



11. Лозинский В.С. Учитесь быть здоровыми. – К. : Центр здоровья, 1993. – 160 с.
12. Сущенко Л.П. Валеологія як наука про здоров'я. – Запоріжжя : ЗДУ, 1997. – 28 с.
13. Сущенко Л.П. Здоровий спосіб життя людини Довідкові матеріали. Рекомендовано наук.-метод. комісією з валеології НМР Міністерство освіти України. – Запоріжжя : ЗДУ, 1999. – 324 с.
14. Сущенко Л.П. Історичний аспект становлення понять здоровий спосіб життя людини. – Запоріжжя : ЗДУ 1998. – 31 с.
15. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини. – Запоріжжя : ЗДУ, 1999. – 310 с.
16. Сущенко Л.П. Сучасні оздоровчі системи та програми. – Запоріжжя : ЗДУ, 1998. – 70 с.
17. Хочу быть здоровым: Справочное издание / Под ред. П.Г. Отрощенко, В.О. Мовчанюка, И.И. Никберга. – К. : Либидь, 1991. – 336 с.
18. Чайковский А.Н., Шенкман С.Б. Искусство быть здоровым. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 375 с.
19. Чикин С.А., Царегородцев Г.И. Что такое здоровье – М. : Знание, 2006. – 96 с.

#### **Додаткова:**

1. Бандурко А.М., Друзь В.А. Конфликтология. – Харьков : 1997. – 310 с.
2. Бурко М.Е. Трудный характер и пьянство. – К. : Вища школа 2000. – 136 с.
3. Витковская Н.С. Формирование культуры поведения младших школьников. – К. : Радянська школа, 2008. – 144 с.
4. Волкова С.С. Методика використання валеологічних знань при самоорганізації здорового способу життя / С.С. Волкова // Валеологія. – 1997 / №1 (2) – С. 11-14.
5. Воропай А.В. Избегайте вредных привычек. – М. : Медицина, 1989. – 32 с.
6. Гарницкий С.П. Алкоголь табак наркотики и здоровье подростков. – К. : Здоровья, 2008. – 32 с.
7. Гурляева Т.С. Дівчинка, підліток: проблеми віку і профілактика важковихованності. – К. : ІЗІН, 2007. – 136 с.
8. Деларго В.В. Губительная сигарета. – М. : Медицина 1987. – 80 с.
9. Зіль ман С.Л. Гігієнічне виховання учнів. – К. : Радянська школа 1987. – 126 с.
10. Ильин Б.Н. О понятии «здоровье» человека / Б.Н. Ильин // Весник АМН СРСР – 1988. – № 4. – С. 18-25.
11. Клещева Р.П. Табакокурение и мозг / Отв. ред. Л.К. Семенова. – М. : Наука, 2001. – 121 с.
12. Кобыляцкая В.Я. О мальчиках и девочках: Книга для подростков. – М. : Профиздат, 1991. – 128 с.

13. Коган В.Я. Из истории формирования здорового образа жизни в СССР / В.Я. Коган, В.И. Величко // Социальная гигиена. – 2009. – вып. 20. – С. 121-123.
14. Комаров Ю.М., Родбиль О.С. Все ли вы знаете о курении? – К. : Здоровье, 2009. – 64 с.
15. Лебедев Д.А., Дунаевский В.В. Алкоголь и семья. – Львов : Медицина. – 2006. – 27 с.
16. Леви В.Л. Психология здоровья. – М. : Физкультура и спорт., 2008. – 256 с.
17. Людинський В.М. Учням про шкідливість нікотину і алкоголю. – К. : Радянська школа, 2006. – 102 с.
18. Майоров А.Н. Антиалкогольное воспитание. – М. : Просвещение, 1987. – 187 с.
19. Макаров В.А. Физиология закаливания. – М. : Знание, 1984. – 96 с.
20. Матвеев В.Д., Гройсман А.Л. Профилактика вредных привычек школьников. – М. : Просвещение, 1987. – 93 с.
21. Методическое пособие по профилактике наркомании, алкоголизма и табакокурения / Сост В.В. Дзюбенко, Н.А. Воронинская. – Запорожье, 1997. – 55 с.
22. Папков Р.Я., Папков Д.В. Лекции о влиянии алкоголя на организм человека. – М. : Высшая школа, 1987. – 95 с.
23. Познай себя и других: популярные тесты /Сост. И. Леонов. – К. : Маркетинг, 2003. – 136 с.
24. Примаченок А.А. Алкоголь и несовершеннолетние / Под ред М.П.Ефимова. – Мн. : Наука и техника, 2007. – 70 с.
25. Салернский кодекс здоровья, написанный в четырнадцатом столетии философом и врачом Арнольдом из Виллановы / Пер с лат. Ю.Ю. Шульца – М. : Медицина, 2000. – 110 с.
26. Севастьянова Н.Г. Вечная мудрость здоровья и процветания (введение в онтовалеологию – науку здравствования). – Харьков : Основа. 1995. – 160 с.
27. Скворцова Е.С. Алкоголь, женщины и подростки. – М. : Медицина, 1988. – 40 с.
28. Сущенко Л.П. Валеологія: визначення, теоретичні і методичні основи / Л.П. Сущенко / Педагогіка і психологія професійної освіти. – 1999. – № 4. – С. 106-118.
29. Умеете ли вы общаться? /сост. Н.Н.Горелов, В.Ф.Житков, М.З.Зюзько, Л.А. Шиатова. – М. : Просвещение, 2001. – 142 с.
30. Фібула М.М. в школі. – К. : Радянська школа, 2004. Антиалкогольна виховна робота – 104 с.
31. Ходаков Н.М. Молодым супругам. – М. : Медицина, 2008. – 176 с.
32. Царик А.В. Физическая культура как основа здорового образа жизни в ХХ1 веке / А.В. Царик // Теория и практика физической культуры. – 1991. – №1. – С. 2-5.
33. Чусов Ю.Н. Закаливание школьников. – М. : Просвещение, 2005. – 144 с.

34. Малахов Г. Основы здоровья. – М. : МарТ, 2007. – 832 с.

### ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Валеология кау научная дисциплина. [Електронний ресурс] : <http://cito-web.yspu.org/link1/metod/met73/node3.html>
2. Вашев, О. Є. Валеология [Текст]: методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи студентів з дисципліни «Управління професійною працездатністю» (для студентів усіх спеціальностей Академії та НПП) / О. Є. Вашев, В. М. Клочко; Харк. нац. акад. міськ. гос-ва. – Х. ХНАМГ, 2010. – 57 с. [Електронний ресурс] : [http://eprints.kname.edu.ua/21125/1/%D0%92%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F\\_%E2%84%961\\_10-2010-321-%D0%9C-%D0%BF%D0%B5%D1%87.pdf](http://eprints.kname.edu.ua/21125/1/%D0%92%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_%E2%84%961_10-2010-321-%D0%9C-%D0%BF%D0%B5%D1%87.pdf)
3. Грибан В.Г. Валеология. [Електронний ресурс] : [http://pidruchniki.ws/15840720/meditsina/valeologiya\\_-\\_griban\\_vg](http://pidruchniki.ws/15840720/meditsina/valeologiya_-_griban_vg)
4. Журнал "ВАЛЕОЛОГИЯ". – Изд-Южного федерального университета. [Електронний ресурс] : <http://journal.valeo.sfedu.ru/>
5. Бузунов В.П. Педагогическая валеология. [Електронний ресурс] : [http://bank.orenipk.ru/Text/t39\\_178.htm](http://bank.orenipk.ru/Text/t39_178.htm)
6. Валеология. [Електронний ресурс] : <http://www.valeologija.ru/valeologjaukrainska>