МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА
Факультет фізичного виховання, спорту і здоров'я
Кафедра фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації

КАФЕДРА ФІТНЕСУ
І ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ
РЕАБІЛІТАЦІЇ

Бобровник Л.П., Кузьменко В.Ю., Пшенична Л.П.

Методичні рекомендації з проведення семінарських занять з навчальної дисципліни «Загальна теорія здоров'я» освітньо-професійної програми «Фітнес і фізкультурно-спортивна реабілітація» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітнього рівня першого (бакалаврського) освітнього ступеня бакалавр

Київ – 2023

УДК 378.147:615.83(072)
М 54

Рецензенти:

Бондар Т.К., доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, кандидат педагогічних наук, доцент.

Сватьєв А.В., завідувач кафедри фізичної культури і спорту Запорізького національного університету, доктор педагогічних наук, професор.

Затверджено Вченою радою факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (протокол №6 від 25.01.2023 року).

Бобровник Л.П., Кузьменко В.Ю., Пшенична Л.П.
Методичні рекомендації з проведення семінарських занять з навчальної дисципліни «Загальна теорія здоров'я» освітньо-професійної програми «Фітнес і фізкультурно-спортивна реабілітація» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітнього рівня першого (бакалаврського) освітнього ступеня бакалавр. Запоріжжя : Крокус, 2023. 34 с.

Укладачами методичних рекомендації з проведення семінарських занять з навчальної дисципліни «Загальна теорія здоров'я» освітньо-професійної програми «Фітнес і фізкультурно-спортивна реабілітація» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітнього рівня першого (бакалаврського) освітнього ступеня бакалавр є Л.П. Бобровник, асистент кафедри фізичної фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова; В.Ю. Кузьменко, старший викладач кафедри фізичної фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації; Л.П. Пшенична, старший викладач кафедри фізичної фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації. Рекомендовано бакалаврам фізичної культури і спорту та науково-педагогічним працівникам закладів вищої освіти, всім, хто цікавиться питаннями, пов'язаними з загальною теорією здоров'я.

УДК 378.147:615.83(072)
©УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023
© Бобровник Л.П., Кузьменко В.Ю., Пшенична Л.П., 2023

Опис дисципліни

Предмет вивчення навчальної дисципліни «Загальна теорія здоров'я» пов'язаний із загальною теорією здоров'я людини як складової ефективної професійної діяльності у сфері фізкультурно-спортивної реабілітації.

Міждисциплінарні зв'язки з дисциплінами «Культура здоров'я особистості», «Психологія», «Анатомія людини та спортивна морфологія», «Вступ до спеціальності», «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності».

Мета та завдання навчальної дисципліни.

Метою викладання навчальної дисципліни «Загальна теорія здоров'я» є: формування інтегральної компетентності, спеціальних (фахових, предметних) компетентностей, результатів навчання щодо загальної теорії здоров'я, розширення на сучасному теоретичному рівні уявлення щодо загальної теорії здоров'я людини; формування цілісного уявлення щодо рівнів і чинників здоров'я; розуміння проблеми людини та її здоров'я у сучасному суспільстві; визначення сучасних шляхів здоров'язбереження.

Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни «Загальна теорія здоров'я» є:

- визначити основні поняття загальної теорії здоров'я;
- ознайомити студентів з історією та філософією культури здоров'я античності та середньовіччя;
- визначити рівні і чинники здоров'я та розкрити фактори, що впливають на здоров'я людини;
- визначити складові фізичного здоров'я людини та фактори, що його формують;
- показати ступінь залежність здоров'я людини генетики;
- охарактеризувати звички та залежності, що шкодять здоров'ю;
- ознайомити студентів із дією та можливостями фармакології на здоров'я людини;
- показати вплив екологічних чинників на стан здоров'я людини;
- проаналізувати сучасні шляхи здоров'язбереження.

Основні результати навчання та компетентності, які вони формують:

№ з/п	Результати навчання	Компетентності
1.		*Інтегральна компетентність* Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
2.		*Спеціальні (фахові, предметні) компетентності*
3.	ПРН 01. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури іспорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем	ФК 01. Здатність забезпечувати Формування фізичної культури особистості.
4.	ПРН 09. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.	ФК 05. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
5.	ПРН 14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних,	ФК 07. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

	біомеханічних та гігієнічних аспектів занятьфізичною культурою і спортом.	
6.	ПРН 17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.	ФК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
7.	ПРН 18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.	ФК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під часзанять фізичною культурою і спортом.

Плани семінарських занять

Плани семінарських занять
для студентів 1 курсу на 1 семестр на 2022/2023 навчальний рік
з дисципліни «Загальна теорія здоров'я»

№ з/п	Тема семінарського заняття	Кількість годин
1.	Сучасні підходи до розуміння сутності здоров'я людини.	2
2.	Основні концепції здоров'я.	2
3.	Здоров'я в ієрархії потреб людини.	2
4.	Загальна характеристика рівнів адаптації та біологічного балансу.	2
5.	Історія і філософія культури здоров'я античності, середньовіччя та епохи.	2
6.	Значення українських народних традицій у здоров'я-збережуванні сучасної людини.	2
7.	Сучасний підхід до здоров'я людини.	2
8.	Фітнес-тренди епохи 2020-2030.	2
9.	Рівні здоров'я людини.	2
10.	Основні компоненти та детермінанти здоров'я.	2
11.	Новітня парадигма здоров'я.	2
12.	Залежність здоров'я людини від харчування.	2

13.	Режим дня та біоритми.	2
14.	Рухова активність.	2
15.	Особистий стрес-менеджмент.	2
	Усього	**30**

Зміст завдань до семінарського заняття №1

Тема: Сучасні підходи до розуміння сутності здоров'я людини.

Завдання:

1. Ознайомитися із сучасними підходами до розуміння сутності здоров'я людини.
2. Оволодіти професійною лексикою та навичками оперування такими термінами, поняттями та визначеннями, як «здоров'я», «культура здоров'я», «валеологія», «хвороба», «третій стан», «патологія».
3. Удосконалити навички пошуку інформації щодо характеристик здоров'я, як багатовимірного феномену. Ознайомитися із сучасними холістичними підходом до здоров'я.

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Валеологія Ч. 1: навч. посіб./ В. І. Бобрицька та ін. Полтава, 2000. 145 с.
2. Грибан В. Г. Валеологія: навч. посібник для студентів ВНЗ. – К.: Центр навчальної літератури, 2008. – 256 с.
3. Загальна теорія здоров'я і здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Ю. Д. Бойчука. Харків : Видавець Рожко С. Г., 2017. 487 с.
4. Ціннісні орієнтації сучасної української молоді. Щорічна доповідь Президенту України, Верховній Раді України про становище молоді в Україні (за підсумками 2015 року) / Держ. ін–т сімейної та молодіжної політики / редкол.: Жданов І. О., гол. ред. колег., Ярема О. Й., Бєляєва І. І. та ін. Київ, 2016. 200 с.

Зміст завдань до семінарського заняття № 2

Тема: Основні концепції здоров'я.

Завдання:

1. Перевірити, систематизувати та закріпити знання про основні концепції здоров'я.
2. Охарактеризувати класичний та альтернативний підхід до здоров'я.
3. Удосконалити практичні уміння і навички самостійної роботи з інформаційними джерелами щодо сучасних концепції здоров'я.

Рекомендовані інформаційні джерела

1. Грибан В. Г. Валеологія: навч. посібник для студентів ВНЗ. – К.: Центр навчальної літератури, 2008. – 256 с.
2. Загальна теорія здоров'я і здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Ю. Д. Бойчука. Харків : Видавець Рожко С. Г., 2017. 487 с.

3. Статут (Конституція) Всесвітньої організації охорони здоров'я URL : https://zakon.cc/law/document/read/995_599.

Зміст завдань до семінарського заняття №3

Тема: Здоров'я в ієрархії потреб людини.

Завдання:

1. Перевірити, поглибити, систематизувати та закріпити знання про місце здоров'я в ієрархії потреб людини.
2. Ознайомити з місцем та значенням здоров'я індивіда, як потреби та цінності на різних рівнях розвитку суспільства.
3. Удосконалити практичні уміння та навички аналізувати та систематизувати відомості, які подаються у друкованій літературі та на сайтах мережі Інтернет щодо ставлення до здоров'я у сучасних еволюційних моделях розвитку суспільства.

Рекомендовані інформаційні джерела

1. Вакуленко О. В. Формування здорового способу життя: ґенеза теорії та практики у світі та Україні. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 11. Соціальна робота. Соціальна педагогіка: збірник наукових праць. Вип. 12. Київ : Вид–во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. С. 142–147.
2. Загальна теорія здоров'я і здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Ю. Д. Бойчука. Харків : Видавець Рожко С. Г., 2017. 487 с.
3. Концепція Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір» URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/ 1164-2011-р#Text

Зміст завдань до семінарського заняття №4

Тема: Загальна характеристика рівнів адаптації та біологічного балансу.

Завдання:

1. Перевірити, систематизувати та закріпити знання щодо рівнів адаптації та біологічного балансу. Розглянути класифікацію чинників адаптації та шкали оцінки здоров'я.
2. Удосконалити уміння аналізувати та систематизувати інформацію про механізми індивідуальної адаптації. Охарактеризувати рівні біологічного балансу та адаптації.
3. Удосконалити практичні уміння і навички самостійної роботи з інформаційними джерелами щодо біологічного балансу та адаптації.

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Бєлікова Н. О., Сущенко Л. П. Термінологія підготовки бакалаврів напряму «Здоров'я людини» : навч. посіб. Київ : Козарі, 2009. 188 с.
2. Валеологія Ч. 1: навч. посіб./ В. І. Бобрицька та ін. Полтава, 2000. 145 с.
3. Гончаренко М. С. Валеологія в схемах: Навчальний посібник. Харків: Бурун Книга, 2005. 208 с.

Зміст завдань до семінарського заняття №5

Тема: Історія і філософія культури здоров'я античності, середньовіччя та епохи Нового часу.

Завдання:

1. Ознайомитися з історією і філософією культури здоров'я античності, середньовіччя та епохи Нового часу. Розкрити античні погляди на проблему здоров'я людини.
2. З'ясувати етапи розвитку поглядів на здоров'я людини в епоху Нового часу у ХУШ-ХІХ століттях
3. Удосконалити уміння та навички аналізувати та систематизувати відомості щодо історії і філософії культури здоров'я людини

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Вакуленко О. В. Сучасні аспекти формування здорового способу життя в Україні та світі. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 11. Соціальна робота. Соціальна педагогіка: збірник наукових праць. Вип. 12. Київ : Вид–во НПУ ім. М.П.
2. Валеологія Ч. 1: навч. посіб./ В. І. Бобрицька та ін. Полтава, 2000. 145 с.
3. Грибан В. Г. Валеологія: навч. посібник для студентів ВНЗ. – К.: Центр навчальної літератури, 2008. – 256 с.
4. Загальна теорія здоров'я і здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Ю. Д. Бойчука. Харків : Видавець Рожко С. Г., 2017. 487 с.

Зміст завдань до семінарського заняття №6

Тема: Значення українських народних традицій у здоров'я-збережуванні сучасної людини.

Завдання:

1. Розкрити значення українських народних традицій у здоров'я-збережуванні сучасної людини.
2. Ознайомитися із сутністю козацької педагогіки та систем освіти і виховання у школах Запорозької Січі. Охарактеризувати духовний розвиток та моральне виховання козаків.
3. Удосконалити навички пошуку інформації про українські народні традиції та з'ясувати їх роль у збереженні здоров'я сучасної людини.

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Валеологія Ч. 1: навч. посіб./ В. І. Бобрицька та ін. Полтава, 2000. 145 с.
2. Загальна теорія здоров'я і здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Ю. Д. Бойчука. Харків : Видавець Рожко С. Г., 2017. 487 с.
3. Роль українських народних традицій у формуванні культури здоров'я сучасної людини: метод. рекоменд. / Бойчук Ю. Д., Мірошниченко О. М., Бельорін–Еррера О. М. та ін. Харків: ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2015. 39 с.

Зміст завдань до семінарського заняття №7

Тема: Сучасний підхід до здоров'я людини.

Завдання:

1. Перевірити, систематизувати та закріпити знання про сучасні підходи до здоров'я людини.
2. Удосконалити уміння аналізувати та систематизувати інформацію щодо класифікації підходів до розуміння здоров'я
3. Здійснити пошук матеріалів щодо факторів, які визначають сучасні погляди на здоров'я людини.

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Горобей М. П., Осадчий О. В. Загальна теорія здоров'я : навч. посіб. Чернігів : Чернігівський національний технологічний університет, 2017. 210 с.
2. Булеца С. Б. Право фізичної особи на життя та здоров'я (порівняльно-правовий аспект) : монографія. Ужгород: Поліграфцентр «Ліра», 2006. 171 с.
3. Загальна теорія здоров'я і здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Ю. Д. Бойчука. Харків : Видавець Рожко С. Г., 2017. 487 с

Зміст завдань до семінарського заняття №8

Тема: Фітнес-тренди епохи 2020-2030.

Завдання:

1. Ознайомитися із фітнес-трендами епохи 2020-2030.
2. Охарактеризувати особливості таких напрямків, як Virtual fitness, прогресивні техніки міофасціального релізу, нейрофітнес, Anti-Age Fitness, Кінезіофітнес, Когнітивний фітнес, когнітивно-функціональний фітнес, реактивний фітнес.
3. Удосконалити практичні уміння та навички аналізувати та систематизувати відомості, які подаються у друкованій літературі та на сайтах мережі Інтернет щодо сучасних направлень оздоровлення та реабілітаційного фітнесу.

Рекомендовані інформаційні джерела

1. Вакуленко О. В. Формування здорового способу життя: ґенеза теорії та практики у світі та Україні. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 11. Соціальна робота. Соціальна педагогіка: збірник наукових праць. Вип. 12. Київ : Вид–во НПУ ім.
2. Індекс здоров'я. Україна – 2016. Результати загальнонаціонального дослідження URL : http://health-index.com.ua/
3. Ціннісні орієнтації сучасної української молоді. Щорічна доповідь Президенту України, Верховній Раді України про становище молоді в Україні (за підсумками 2015 року) / Держ. ін–т сімейної та молодіжної політики / редкол.: Жданов І. О., гол. ред. колег., Ярема О. Й., Бєляєва І. І. та ін. Київ, 2016. 200 с.

Зміст завдань до семінарського заняття №9

Тема: Рівні здоров'я людини.

Завдання:

1. Визначити та охарактеризувати рівні здоров'я людини.
2. Удосконалити уміння аналізувати та систематизувати інформацію про індивідуальний, популяційний, суспільний, соціальний рівні та чинники, що визначають здоров'я.
3. Здійснити пошук матеріалів щодо факторів, які впливають на здоров'я людини.

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Валеологія Ч. 1: навч. посіб./ В. І. Бобрицька та ін. Полтава, 2000. 145 с.
2. Ващенко Г. Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру. Львів: Українські технології, 2001. 56 с.
3. Гончаренко М. С. Валеологія в схемах: Навчальний посібник. Харків: Бурун Книга, 2005. 208 с.
4. Загальна теорія здоров'я і здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Ю. Д. Бойчука. Харків : Видавець Рожко С. Г., 2017. 487 с.

Зміст завдань до семінарського заняття №10

Тема: Основні компоненти та детермінанти здоров'я.

Завдання:

1. Перевірити, систематизувати та закріпити знання про основні компоненти та детермінанти здоров'я.
2. Знайти інформацію в мережі Інтернет щодо факторів, що мають більший вплив на здоров'я.
3. Удосконалити практичні уміння і навички пошуку інформації про соматичне, фізичне, психічне, ментальне, емоційне, сексуальне, репродуктивне, моральне, духовне, професійне та здоров'я навколишнього середовища.

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Валеологія Ч. 1: навч. посіб./ В. І. Бобрицька та ін. Полтава, 2000. 145 с.
2. Загальна теорія здоров'я і здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Ю. Д. Бойчука. Харків : Видавець Рожко С. Г., 2017. 487 с.
3. Основи екології людини : навч. посіб. / Бойчук Ю. Д., Солошенко Е. М., Ніколенко Є. Я., Савченко В. М.. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2007. 546 с.

Зміст завдань до семінарського заняття №11

Тема: Новітня парадигма здоров'я.

Завдання:

1. Охарактеризувати новітню парадигму здоров'я. Визначити науки, що вивчають здоров'я, здоровий спосіб життя, формування, збереження та зміцнення здоров'я.
2. Ґрунтовно оволодіти поняттями Геном, Мікробіом та Епігеном.

3. Удосконалити практичні уміння і навички самостійної роботи з інформаційними джерелами щодо впливу статі та віку, демографії, культури та регіону на здоров'я людей.

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Бойчук Ю. Д. Людина як космопланетарний та біопсихосоціальний феномен. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Філософія». Харків : ХНПУ, 2013. Вип. 40, ч. І. С. 51–67.
2. Валеологія Ч. 1: навч. посіб./ В. І. Бобрицька та ін. Полтава, 2000. 145 с.
3. Загальна теорія здоров'я і здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Ю. Д. Бойчука. Харків : Видавець Рожко С. Г., 2017. 487 с.

Зміст завдань до семінарського заняття №12

Тема: Залежність здоров'я людини від харчування.

Завдання:

1. Перевірити, поглибити, систематизувати та закріпити знання про чинники що пов'язані із харчуванням та впливають на здоров'я людини.
2. Удосконалити уміння аналізувати та систематизувати інформацію щодо критеріїв збалансованого харчування.
3. Здійснити пошук матеріалів, удосконалити навички систематизації щодо основних правил оздоровчого харчування.

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Валеологія Ч. 1: навч. посіб./ В. І. Бобрицька та ін. Полтава, 2000. 145 с.
2. Валеологія Ч. 2: навч. посіб./ В. І. Бобрицька та ін. Полтава, 2001. 159 с.
3. Горобей М. П., Осадчий О. В. Загальна теорія здоров'я : навч. посіб. Чернігів : Чернігівський національний технологічний університет, 2017. 210 с.

Зміст завдань до семінарського заняття №13

Тема: Режим дня та біоритми.

Завдання:

1. Перевірити, поглибити, систематизувати та закріпити знання про вплив режиму дня та біоритмів на здоров'я людини.
2. Проаналізувати джерела літератури та мережі Інтернет щодо проблеми хронічної нестачі часу у сучасного людства.
3. Удосконалити практичні уміння і навички самостійної роботи з інформаційними джерелами щодо раціонального режиму дня.

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Валеологія Ч. 1: навч. посіб./ В. І. Бобрицька та ін. Полтава, 2000. 145 с.
2. Горобей М. П., Осадчий О. В. Загальна теорія здоров'я : навч. посіб. Чернігів : Чернігівський національний технологічний університет, 2017. 210 с
3. Конституція України URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254к/96-вр.#Text

Зміст завдань до семінарського заняття №14

Тема: Рухова активність.

Завдання:

1. Перевірити, поглибити, систематизувати та закріпити знання про оздоровчий вплив фізичних вправ на здоров'я.
2. Оволодіти професійними принципами побудови оздоровчого фізичного тренування.
3. Удосконалити практичні уміння та навички аналізувати та систематизувати відомості, які подаються у друкованій літературі та на сайтах мережі Інтернет щодо розвитку фізичних якостей з метою оздоровлення.

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Бєлікова Н. О., Сущенко Л. П. Термінологія підготовки бакалаврів напряму «Здоров'я людини» : навч. посіб. Київ : Козарі, 2009. 188 с.
2. Горобей М. П., Осадчий О. В. Загальна теорія здоров'я : навч. посіб. Чернігів : Чернігівський національний технологічний університет, 2017. 210 с
3. Розпорядження Верховної Ради України від 28 грудня 2020 р. № 1671−р. – «Про схвалення Концепції розвитку електронної охорони здоров'я» URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1671-2020-р#Tex

Зміст завдань до семінарського заняття №15

Тема: Особистий стрес-менеджмент.

Завдання:

1. Охарактеризувати та дослідити можливість управління своїм станом і поведінкою під час сильного фізичного або психологічного напруження.
2. Оволодіти професійною лексикою та навичками оперування термінами, поняттями, визначеннями що характеризують стратегію і тактику взаємодії із стресом.
3. Удосконалити практичні уміння і навички самостійного складання програми особистого стрес-менеджменту.

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Бєлікова Н. О., Сущенко Л. П. Термінологія підготовки бакалаврів напряму «Здоров'я людини» : навч. посіб. Київ : Козарі, 2009. 188 с.
2. Горобей М. П., Осадчий О. В. Загальна теорія здоров'я : навч. посіб. Чернігів : Чернігівський національний технологічний університет, 2017. 210 с
3. Статут (Конституція) Всесвітньої організації охорони здоров'я URL : https://zakon.cc/law/document/read/995_599.

Плани семінарських занять
для студентів 1 курсу на 2 семестр на 2022/2023 навчальний рік
з дисципліни «Загальна теорія здоров'я»

№ з/п	Тема семінарського заняття	Кількість годин
1.	Людина як генетичний об'єкт.	2
2.	Молекулярні та хромосомні основи спадковості.	2
3.	Спадкові хвороби.	2
4.	Епігенетика: як фактори способу життя впливають на гени.	2
5.	Шкідливий вплив тютюнопаління та алкоголю.	2
6.	Соціальні (психічні) шкідливі звички і залежності.	2
7.	Профілактика шкідливих звичок і залежностей.	2
8.	Фармакологія як наука.	2
9.	Взаємодія лікарського засобу та організму.	2
10.	Вплив фармакології на стан здоров'я.	2
11.	Фармакологія для повсякденного життя.	2
12.	Екологія людини як міждисциплінарна наука.	2
13.	Фактори повсякденного негативного впливу на людину.	2
14.	Вплив техногенних забруднювачів на організм.	2
15.	Механізм адаптації людського організму до навколишнього середовища.	2
16.	Біологічний та психологічний вік.	2
17.	Маркери якості життя.	2
18.	Аналіз стратегій здоров'язбереження в освітній теорії та практиці країн світу.	2
19.	Особиста парадигма здоров'я.	2
	Усього	**38**

Зміст завдань до семінарського заняття №16

Тема: Людина як генетичний об'єкт.

Завдання:

1. Перевірити, поглибити, систематизувати та закріпити знання про людину як генетичний об'єкт.

2. Розкрити єдині механізми і закони, які забезпечують кодування програми особистого існування живої Істоти.
3. Удосконалити практичні уміння та навички аналізувати та систематизувати відомості, які подаються у друкованій літературі та на сайтах мережі Інтернет щодо класичних закономірностей спадковості.

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Булеца С. Б. Право фізичної особи на життя та здоров'я (порівняльно-правовий аспект) : монографія. Ужгород: Поліграфцентр «Ліра», 2006. 171 с.
2. Гончаренко М. С. Валеологія в схемах: Навчальний посібник. Харків: Бурун Книга, 2005. 208 с.
3. Горобей М. П., Осадчий О. В. Загальна теорія здоров'я : навч. посіб. Чернігів : Чернігівський національний технологічний університет, 2017. 210 с.

Зміст завдань до семінарського заняття №17

Тема: Молекулярні та хромосомні основи спадковості.

Завдання:

1. Перевірити, поглибити, систематизувати та закріпити знання про біополімери ДНК та РНК.
2. Охарактеризувати варіанти реалізації генетичної інформації та хромосомні основи спадковості.
3. Удосконалити практичні уміння і навички самостійної роботи з інформаційними джерелами про спадкову та мутаційну мінливість живих організмів.

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Гончаренко М. С. Валеологія в схемах: Навчальний посібник. Харків: Бурун Книга, 2005. 208 с.
2. Горобей М. П., Осадчий О. В. Загальна теорія здоров'я : навч. посіб. Чернігів : Чернігівський національний технологічний університет, 2017. 210 с.
3. Статут (Конституція) Всесвітньої організації охорони здоров'я URL : https://zakon.cc/law/document/read/995_599

Зміст завдань до семінарського заняття №18

Тема: Спадкові хвороби.

Завдання:

1. Перевірити, систематизувати та закріпити знання про ураження, пов'язані з ушкодженням генетичних структур.
2. Удосконалити уміння аналізувати та систематизувати інформацію щодо спадкових ознак та патологій людини, її генних та хромосомних хвороб.
3. Здійснити пошук матеріалів та проаналізувати інформацію щодо сімейного характеру спадкових патологій.

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Горобей М. П., Осадчий О. В. Загальна теорія здоров'я : навч. посіб. Чернігів : Чернігівський національний технологічний університет, 2017. 210 с.
2. Державна служба статистики України URL : http://www.ukrstat.gov.ua/
3. Рішення Ради національної безпеки і оборони України «Про стан соціально–демографічної ситуації, охорони здоров'я і ринку праці в Україні» URL : https://zakon.rada.gov.ua/ laws/show/n0016525-09#Text

Зміст завдань до семінарського заняття №19

Тема: Епігенетика: як фактори способу життя впливають на гени.

Завдання:

1. Перевірити, поглибити, систематизувати та закріпити знання про те як фактори способу життя впливають на гени.
2. Оволодіти професійною лексикою та навичками оперування термінами, поняттями, визначеннями пов'язаними з Епігенетикою.
3. Удосконалити навички пошуку інформації щодо епігенетичних механізмів та фактори способу життя, що впливають на активність генів.

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Амосов Н. Н. Моя система здоровья. Київ : Здоров'я, 1997. 56 с.
2. Гончаренко М. С. Валеологія в схемах: Навчальний посібник. Харків: Бурун Книга, 2005. 208 с.
3. Горобей М. П., Осадчий О. В. Загальна теорія здоров'я : навч. посіб. Чернігів : Чернігівський національний технологічний університет, 2017. 210 с.

Зміст завдань до семінарського заняття №20

Тема: Шкідливий вплив тютюнопаління та алкоголю.

Завдання:

1. Розкрити та проаналізувати тенденцію до погіршення здоров'я населення через хімічні залежності.
2. Охарактеризувати рівень порушень роботи нервової системи і внутрішніх органів людини через хімічні залежності.
3. Удосконалити уміння та навички аналізувати та систематизувати відомості про шкідливий вплив тютюнопаління та алкоголю на здоров'я людини.

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Валецька Р. О. Основи валеології : підручник для студентів педагогічних вищих навчальних закладів. Луцьк : Волинська книга, 2007. 348 с.
2. Горобей М. П., Осадчий О. В. Загальна теорія здоров'я : навч. посіб. Чернігів : Чернігівський національний технологічний університет, 2017. 210 с.
3. Індекс здоров'я. Україна – 2016. Результати загальнонаціонального дослідження URL : http://health-index.com.ua/

Зміст завдань до семінарського заняття №21

Тема: Соціальні (психічні) шкідливі звички і залежності.

Завдання:

1. Визначити, систематизувати та закріпити знання про розповсюдження та різноманіття сучасних «манії».
2. Охарактеризувати такі залежності, як комп'ютероманія, телеманія, пігулкоманія та інші.
3. Удосконалити практичні уміння та навички аналізувати та систематизувати відомості, які подаються у друкованій літературі та на сайтах мережі Інтернет щодо впливу шкідливих звичок та стресу.

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Вакуленко О. В. Формування здорового способу життя: ґенеза теорії та практики у світі та Україні. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 11. Соціальна робота. Соціальна педагогіка: збірник наукових праць. Вип. 12. Київ : Вид–во НПУ ім.
2. Валецька Р. О. Основи валеології : підручник для студентів педагогічних вищих навчальних закладів. Луцьк : Волинська книга, 2007. 348 с.
3. Горобей М. П., Осадчий О. В. Загальна теорія здоров'я : навч. посіб. Чернігів : Чернігівський національний технологічний університет, 2017. 210 с.

Зміст завдань до семінарського заняття №22

Тема: Профілактика шкідливих звичок і залежностей.

Завдання:

1. Перевірити, систематизувати та закріпити знання про поняття звички, як умовного рефлексу.
2. Охарактеризувати основні форми роботи з молоддю по профілактиці залежностей.
3. Удосконалити навички пошуку інформації щодо способів профілактики шкідливих звичок і залежностей. формування активних, адаптивних копінг-стратегій.

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Валецька Р. О. Основи валеології : підручник для студентів педагогічних вищих навчальних закладів. Луцьк : Волинська книга, 2007. 348 с.
2. Ващенко Г. Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру. Львів: Українські технології, 2001. 56 с.
3. Горобей М. П., Осадчий О. В. Загальна теорія здоров'я : навч. посіб. Чернігів : Чернігівський національний технологічний університет, 2017. 210 с.

Зміст завдань до семінарського заняття №23

Тема: Фармакологія як наука.

Завдання:

1. Перевірити, систематизувати та закріпити знання про сутність фармакології як науки.

2. Проаналізувати джерела літератури та мережі Інтернет щодо винаходів та розробок нових лікарських засобів.
3. Удосконалити уміння та навички аналізувати та систематизувати відомості про хімічний синтез препаратів та біотехнології (клітинну і генну інженерію).

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Горобей М. П., Осадчий О. В. Загальна теорія здоров'я : навч. посіб. Чернігів : Чернігівський національний технологічний університет, 2017. 210 с.
2. Грибан В. Г. Валеологія: навч. посібник для студентів ВНЗ. – К.: Центр навчальної літератури, 2008. – 256 с.
3. Державна служба статистики України URL : http://www.ukrstat.gov.ua/

Зміст завдань до семінарського заняття №24

Тема: Взаємодія лікарського засобу та організму.

Завдання:

1. Охарактеризувати зміни у функції та в обміні речовин клітин, органів та систем організму під впливом лікарського засобу.
2. Здійснити пошук матеріалів щодо фізичних, фізико-хімічних, квантово-хімічних та нано-фармакологічних властивостей лікарських засобів.
3. Удосконалити практичні уміння, навички систематизувати та аналізувати відомості, які подаються у друкованій літературі та на сайтах мережі Інтернет щодо впливу зовнішнього середовища на взаємодію організму і лікарських засобів.

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Валеологія Ч. 1: навч. посіб./ В. І. Бобрицька та ін. Полтава, 2000. 145 с.
2. Валецька Р. О. Основи валеології : підручник для студентів педагогічних вищих навчальних закладів. Луцьк : Волинська книга, 2007. 348 с.
3. Горобей М. П., Осадчий О. В. Загальна теорія здоров'я : навч. посіб. Чернігів : Чернігівський національний технологічний університет, 2017. 210 с.

Зміст завдань до семінарського заняття №25

Тема: Вплив фармакології на стан здоров'я.

Завдання:

1. Перевірити, поглибити, систематизувати та закріпити знання про вплив фармакології на стан здоров'я.
2. Проаналізувати джерела літератури та знайти інформацію в мережі Інтернет про досягнення спортивної фармакології.
3. Удосконалити навички пошуку інформації щодо розвитку прикладної фармакології для спортивних цілей.

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Валецька Р. О. Основи валеології : підручник для студентів педагогічних вищих навчальних закладів. Луцьк : Волинська книга, 2007. 348 с.

2. Горобей М. П., Осадчий О. В. Загальна теорія здоров'я : навч. посіб. Чернігів : Чернігівський національний технологічний університет, 2017. 210 с.
3. Статут (Конституція) Всесвітньої організації охорони здоров'я URL : https://zakon.cc/law/document/read/995_599.

Зміст завдань до семінарського заняття №26

Тема: Фармакологія для повсякденного життя.

Завдання:

1. Ознайомитися з пропозиціями фармакології для повсякденного життя.
2. Визначити безпечні і недорогі аптечні препарати, які допомагають поліпшити фізичний стан людини.
3. Удосконалити практичні уміння та навички аналізувати та систематизувати відомості, які подаються у друкованій літературі та на сайтах мережі Інтернет щодо розвитку прикладної фармакології для поліпшення повсякденного життя.

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Горобей М. П., Осадчий О. В. Загальна теорія здоров'я : навч. посіб. Чернігів : Чернігівський національний технологічний університет, 2017. 210 с.
2. Загальна теорія здоров'я і здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Ю. Д. Бойчука. Харків : Видавець Рожко С. Г., 2017. 487 с.
3. Індекс здоров'я. Україна – 2016. Результати загальнонаціонального дослідження URL : http://health-index.com.ua/

Зміст завдань до семінарського заняття №27

Тема: Екологія людини як міждисциплінарна наука.

Завдання:

1. Перевірити, поглибити, систематизувати та закріпити знання про визначення основних понять, які характеризують екологію людини як міждисциплінарну науку.
2. Охарактеризувати поняття Біосфери. Визначити місце людина, як елемента екосистеми.
3. Удосконалити практичні уміння і навички самостійної роботи з інформаційними джерелами щодо зв'язку екології людини з багатьма галузями екологічних знань.

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Валеологія Ч. 2: навч. посіб./ В. І. Бобрицька та ін. Полтава, 2001. 159 с.
2. Горобей М. П., Осадчий О. В. Загальна теорія здоров'я : навч. посіб. Чернігів : Чернігівський національний технологічний університет, 2017. 210 с.
3. Основи екології людини : навч. посіб. / Бойчук Ю. Д., Солошенко Е. М., Ніколенко Є. Я., Савченко В. М.. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2007. 546 с.

Зміст завдань до семінарського заняття №28

Тема: Фактори повсякденного негативного впливу на людину.

Завдання:

1. Визначити та охарактеризувати фактори повсякденного негативного впливу на людину.
2. Розглянути інформацію про хімічні фактори забруднення довкілля та біосоціальні фактори впливу на людський організм.
3. Удосконалити практичні уміння та навички аналізувати та систематизувати відомості про фактори повсякденного негативного впливу на людину.

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Валеологія Ч. 2: навч. посіб./ В. І. Бобрицька та ін. Полтава, 2001. 159 с.
2. Горобей М. П., Осадчий О. В. Загальна теорія здоров'я : навч. посіб. Чернігів : Чернігівський національний технологічний університет, 2017. 210 с.
3. Основи екології людини : навч. посіб. / Бойчук Ю. Д., Солошенко Е. М., Ніколенко Є. Я., Савченко В. М.. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2007. 546 с.

Зміст завдань до семінарського заняття №29

Тема: Вплив техногенних забруднювачів на організм.

Завдання:

1. Визначити та проаналізувати вплив техногенних забруднювачів на організм людини.
2. Проаналізувати джерела літератури та знайти інформацію в мережі Інтернет щодо інформації про планетарне, трансконтинентальне, регіональне та локальне забруднення екопростору.
3. Удосконалити практичні уміння і навички самостійної роботи з інформаційними джерелами щодо впливу техногенних забруднювачів на організм людини.

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Горобей М. П., Осадчий О. В. Загальна теорія здоров'я : навч. посіб. Чернігів : Чернігівський національний технологічний університет, 2017. 210 с.
2. Загальна теорія здоров'я і здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Ю. Д. Бойчука. Харків : Видавець Рожко С. Г., 2017. 487 с.
3. Концепція Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір» URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/ 1164-2011-р#Text

Зміст завдань до семінарського заняття №30

Тема: Механізм адаптації людського організму до навколишнього середовища.

Завдання:

1. Розкрити механізми та принципи адаптації людського організму до навколишнього середовища.
2. З'ясувати фази механізму адаптації людського організму до природних і соціальних факторів. Можливості адаптації до неадекватних факторів.
3. Удосконалити практичні уміння і навички самостійної роботи з інформаційними джерелами щодо впливу на людський організм низьких та високих температур.

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Гончаренко М. С. Валеологія в схемах: Навчальний посібник. Харків: Бурун Книга, 2005. 208 с.
2. Загальна теорія здоров'я і здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Ю. Д. Бойчука. Харків : Видавець Рожко С. Г., 2017. 487 с.
3. Основи екології людини : навч. посіб. / Бойчук Ю. Д., Солошенко Е. М., Ніколенко Є. Я., Савченко В. М.. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2007. 546 с.

Зміст завдань до семінарського заняття №31

Тема: Біологічний та психологічний вік.

Завдання:

1. Перевірити, систематизувати та закріпити знання про різницю між біологічним та психологічним віком. Розкрити основні терміни та поняття.
2. Охарактеризувати критерії (маркери) біологічного віку: морфологічні, біохімічні, функціональні.
3. Удосконалити практичні уміння та навички аналізувати та систематизувати відомості, які подаються у друкованій літературі та на сайтах мережі Інтернет про показники фізичного розвитку та вікові зміни та маркери.

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Амосов Н. Н. Моя система здоровья. Київ : Здоров'я, 1997. 56 с.
2. Бойчук Ю. Д. Людина як космопланетарний та біопсихосоціальний феномен. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Філософія». Харків : ХНПУ, 2013. Вип. 40, ч. І. С. 51–67.
3. Валеологія Ч. 1: навч. посіб./ В. І. Бобрицька та ін. Полтава, 2000. 145 с.
4. Загальна теорія здоров'я і здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Ю. Д. Бойчука. Харків : Видавець Рожко С. Г., 2017. 487 с.

Зміст завдань до семінарського заняття №32

Тема: Маркери якості життя.

Завдання:

1. Перевірити, поглибити, систематизувати та закріпити знання про визначення основних маркерів якості життя.

2. З'ясувати відомості про способи прогнозування хронологічного віку. Удосконалити уміння аналізувати та систематизувати інформацію щодо точності маркерів та їх взаємозв'язку із фізичними якостями, імунною системою та клітинною енергією.
3. Удосконалити практичні навички пошуку інформації про кореляції маркерів якості життя із тривалістю життя.

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Валеологія Ч. 1: навч. посіб./ В. І. Бобрицька та ін. Полтава, 2000. 145 с.
2. Загальна теорія здоров'я і здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Ю. Д. Бойчука. Харків : Видавець Рожко С. Г., 2017. 487 с.
3. Індекс здоров'я. Україна – 2016. Результати загально-національного дослідження URL : http://health-index.com.ua/

Зміст завдань до семінарського заняття №33

Тема: Аналіз стратегій здоров'язбереження в освітній теорії та практиці країн світу.

Завдання:

1. Провести аналіз стратегій здоров'язбереження в освітній теорії та практиці країн світу.
2. Розглянути сучасні теорії і практичне формування здорового способу життя, прийняті в країнах–лідерах.
3. Удосконалити навички пошуку інформації про основні етапи діяльності світової спільноти щодо відвернення загрози здоров'ю людства.

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Загальна теорія здоров'я і здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Ю. Д. Бойчука. Харків : Видавець Рожко С. Г., 2017. 487 с.
2. Розпорядження Верховної Ради України від 28 грудня 2020 р. № 1671−р. – «Про схвалення Концепції розвитку електронної охорони здоров'я» URL : https://zakon.rada.gov.ua/ laws/show/1671-2020-р#Text
3. Статут (Конституція) Всесвітньої організації охорони здоров'я URL : https://zakon.cc/law/document/read/995_599.

Зміст завдань до семінарського заняття №34

Тема: Особиста парадигма здоров'я.

Завдання:

1. Окреслити та охарактеризувати особисту парадигму здоров'я. Основні правила, заповіді та заборони.
2. Оволодіти навичками та принципами складання Власного Кодексу здоров'я.
3. Удосконалити практичні уміння та навички аналізувати та систематизувати відомості про особливості багаторівневої системи оздоровлення.

Рекомендовані інформаційні джерела:

1. Амосов Н. Н. Моя система здоровья. Київ : Здоров'я, 1997. 56 с.
2. Бойчук Ю. Д. Людина як космопланетарний та біопсихосоціальний феномен. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Філософія». Харків : ХНПУ, 2013. Вип. 40, ч. І. С. 51–67.
3. Валеологія Ч. 1: навч. посіб./ В. І. Бобрицька та ін. Полтава, 2000. 145 с.

Організація самостійної та індивідуальної роботи студентів

№ з/п	Назви модулів і тем	Зміст завдань до СРС	Форми виконання /звітності
1.	Тема 1.1. Сучасні підходи до розуміння сутності здоров'я людини.	Ознайомитися із сучасними підходи до розуміння сутності здоров'я людини.	Есе на тему - «Мої особисті міркування про Здоров'я»
2.	Тема 1.2. Основні концепції здоров'я.	Визначити основні концепції здоров'я.	Усна відповідь
3.	Тема 1.3. Здоров'я в ієрархії потреб людини.	З'ясувати місце здоров'я в ієрархії потреб людини.	Тестове завдання, розроблене студентом до модуля №1
4.	Тема 1.4. Загальна характеристика рівнів адаптації та біологічного балансу.	Надати загальну характеристику рівнів адаптації та біологічного балансу.	Модульна контрольна робота №1
5.	Тема 2.1. Історія і філософія культури здоров'я античності, середньовіччя та епохи Нового часу.	Ознайомитися з історією і філософією культури здоров'я античності, середньовіччя та епохи Нового часу.	Усна відповідь
6.	Тема 2.2. Значення українських народних традицій у здоров'я-збережуванні сучасної людини.	Розкрити значення українських народних традицій у здоров'я-збережуванні сучасної людини.	Мультимедійна презентація розроблена студентом на теми, пов'язані з Загальною теорією здоров'я.
7.	Тема 2.3. Сучасний підхід до здоров'я людини.	Охарактеризувати сучасний підхід до здоров'я людини.	Тестове завдання, розроблене студентом до модуля №2
8.	Тема 2.4. Фітнес-	Ознайомитися з Фітнес-	Модульна

	тренди епохи 2020-2030.	трендами епохи 2020-2030.	контрольна робота №2
9.	Тема 3.1. Рівні здоров'я людини.	Визначити рівні здоров'я людини.	Усна відповідь
10.	Тема 3.2. Основні компоненти та детермінанти здоров'я.	З'ясувати основні компоненти та детермінанти здоров'я.	Тестове завдання, розроблене студентом до модуля №3
11.	Тема 3.3. Новітня парадигма здоров'я.	Охарактеризувати новітню парадигму здоров'я.	Модульна контрольна робота №3
12.	Тема 4.1. Залежність здоров'я людини від харчування.	З'ясувати залежність здоров'я людини від харчування.	Усна відповідь
13.	Тема 4.2. Режим дня та біоритми.	Розкрити вплив режиму дня та біоритмів на здоров'я людини.	Усна відповідь
14.	Тема 4.3. Рухова активність.	Розкрити вплив рухової активності на здоров'я людини.	Тестове завдання, розроблене студентом до модуля №4
15.	Тема 4.4. Особистий стрес-менеджмент.	Скласти програму особистого стрес-менеджменту.	Модульна контрольна робота №4
16.	Тема 5.1. Людина як генетичний об'єкт.	Охарактеризувати людину як генетичний об'єкт.	Усна відповідь
17.	Тема 5.2. Молекулярні та хромосомні основи спадковості.	Визначити молекулярні та хромосомні основи спадковості.	Усна відповідь
18.	Тема 5.3. Спадкові хвороби.	Охарактеризувати спадкові хвороби.	Тестове завдання, розроблене студентом до модуля №5
19.	Тема 5.4. Епігенетика: як фактори способу життя впливають на гени.	З'ясувати як фактори способу життя впливають на гени.	Модульна контрольна робота №5
20.	Тема 6.1. Шкідливий вплив тютюнопаління та алкоголю.	З'ясувати шкідливий вплив тютюнопаління та алкоголю.	Усна відповідь

21.	Тема 6.2. Соціальні (психічні) шкідливі звички і залежності.	Визначити соціальні (психічні) шкідливі звички і залежності.	Тестове завдання, розроблене студентом до модуля №6
22.	Тема 6.3. Профілактика шкідливих звичок і залежностей.	Ознайомитися із способами профілактики шкідливих звичок і залежностей.	Модульна контрольна робота №6
23.	Тема 7.1. Фармакологія як наука.	Розкрити сутність фармакології як науки.	Усна відповідь
24.	Тема 7.2. Взаємодія лікарського засобу та організму.	Охарактеризувати взаємодію лікарського засобу та організму.	Усна відповідь
25.	Тема 7.3. Вплив фармакології на стан здоров'я.	Визначити вплив фармакології на стан здоров'я.	Тестове завдання, розроблене студентом до модуля №7
26.	Тема 7.4. Фармакологія для повсякденного життя.	Ознайомитися з пропозиціями фармакології для повсякденного життя.	Модульна контрольна робота №7
27.	Тема 8.1. Екологія людини як міждисциплінарна наука.	Розкрити значення екології людини як міждисциплінарної науки.	Усна відповідь
28.	Тема 8.2. Фактори повсякденного негативного впливу на людину.	Охарактеризувати фактори повсякденного негативного впливу на людину.	Усна відповідь
29.	Тема 8.3. Вплив техногенних забруднювачів на організм.	Визначити вплив техногенних забруднювачів на організм людини.	Тестове завдання, розроблене студентом до модуля №8
30.	Тема 8.4. Механізм адаптації людського організму до навколишнього середовища.	Розкрити механізм адаптації людського організму до навколишнього середовища.	Модульна контрольна робота №8
31.	Тема 9.1. Біологічний та психологічний вік.	З'ясувати різницю між біологічним та психологічним віком.	Усна відповідь
32.	Тема 9.2. Маркери якості життя.	Визначити маркери якості життя.	Усна відповідь

33.	Тема 9.3. Аналіз стратегій здоров'я-збереження в освітній теорії та практиці країн світу.	Провести аналіз стратегій здоров'язбереження в освітній теорії та практиці країн світу.	Тестове завдання, розроблене студентом до модуля №9
34.	Тема 9.4. Особиста парадигма здоров'я.	Окреслити особисту парадигму здоров'я.	Модульна контрольна робота №9

Контроль якості знань студентів.

Оцінювання навчальних досягнень майбутніх фізичних терапевтів здійснюється відповідно до Положення про організацію освітнього процесу у Національному педагогічному університеті імені М.П. Драгоманова, яке затверджено на засіданні Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова «22» грудня 2021 року протокол № 6.

Залік – це форма підсумкового контролю, що полягає в оцінюванні рівня володіння студентами навчального матеріалу дисципліни за результатами виконання усіх видів навчальних завдань, що виносяться на поточний контроль, тобто – за результатами поточної успішності.

Поточна успішність з дисциплін оцінюється від 0 до 100 балів включно. Студент одержує залік, якщо за результатами поточного контролю він набрав 60 і більше балів.

Якщо за результатами поточного контролю студент набрав менше 60 балів, він повинен виконати залікове завдання і з урахуванням його результатів одержати відповідну кількість залікових балів з дисципліни.

Якщо за результатами поточного контролю студент набрав 60 і більше балів, проте хоче поліпшити свій підсумковий результат, він також може виконати залікове завдання і з урахуванням його результатів підвищити свою підсумкову оцінку з дисципліни.

Якщо студент за результатами підсумкової атестації набрав від 0 до 34 балів, він повинен пройти повторне вивчення навчальної дисципліни відповідно до порядку, визначеного в університеті, і лише після цього перескладати підсумковий контроль на загальних підставах.

Якщо дисципліна вивчається протягом 2-х і більше семестрів з підсумковим контролем у формі заліку, то для визначення підсумкової оцінки розраховується середній бал за результатами поточної успішності в усіх семестрах, в яких вивчалася дисципліна.

Поточний контроль:

Оцінювання
результатів навчальної діяльності студентів 1 курсу
за 1 семестр 2022/2023 навчального курсу
з дисципліни «Загальна теорія здоров'я»

Виконання завдання	**Оцінка**
Модульна контрольна робота №1	10 балів
Модульна контрольна робота №2	10 балів
Модульна контрольна робота №3	10 балів
Модульна контрольна робота №4	10 балів
Тестове завдання, розроблене студентом до модуля №1	10 балів
Тестове завдання, розроблене студентом до модуля №2	10 балів
Тестове завдання, розроблене студентом до модуля №3	10 балів
Тестове завдання, розроблене студентом до модуля №4	10 балів
Мультимедійна презентація на тему, пов'язану із загальною теорією здоров'я	10 балів
Есе на тему - «Мої особисті міркування про здоров'я»	10 балів
Всього	**100 балів**

1.1. Критерії оцінювання виконання студентом модульних контрольних робіт. Передбачено виконання 3 модульних контрольних робіт, за які студент отримує до 10*4=40 балів. Модульні контрольні роботи складаються з 20 тестових питань і п'яти відповідей, одна з яких правильна. Модульні контрольні роботи знаходяться на платформі Moodle.npu.edu.ua на сторінці навчальної дисципліни «Загальна теорія здоров'я».

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	ставиться за правильні відповіді на 17-20 питань модульної контрольної роботи;
7-8	ставиться за правильні відповіді на 14-16 питань модульної контрольної роботи;
5-6	ставиться за правильні відповіді на 9-12 питань модульної контрольної роботи;
0-4	ставиться за правильні відповіді на 1-8 питань модульної контрольної роботи.

1.2. Критерії оцінювання написання студентом власного тестового завдання з обов'язкової навчальної дисципліни «Загальна теорія здоров'я». Тестове завдання з навчальної дисципліни «Загальна теорія здоров'я», розроблене студентом, повинно складатися з 10 запитань і п'яти відповідей, одна з яких є правильною. Тестове завдання з навчальної дисципліни «Загальна теорія здоров'я», розроблене студентом, оцінюється до 10 балів.

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	ставиться за чітку відповідність тестового завдання ресурсам щодо загальної теорії здоров'я; ґрунтовність питань і відповідей тестового завдання; наявність 10 запитань тестового завдання;
7-8	ставиться за часткову відповідність тестового завдання ресурсам щодо загальної теорії здоров'я; можлива наявність 8 запитань тестового завдання;
5-6	ставиться за ставиться за незначну відповідність тестового завдання ресурсам щодо загальної теорії здоров'я; можлива наявність 6 запитань тестового завдання;
0-4	ставиться за невідповідність тестового завдання ресурсам щодо загальної теорії здоров'я; можлива наявність 4 запитань тестового завдання.

1.3. Критерії оцінювання створення студентом власної мультимедійної презентації на тему, пов'язану із загальною теорією здоров'я. Мультимедійну презентацію на тему, пов'язану із загальною теорією здоров'я оцінюються до 10 балів:

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	ставиться за глибоке розуміння теми, пов'язаної із загальною теорією здоров'я, за розробку яскравого дизайну мультимедійної презентації;
7-8	ставиться за розуміння теми, пов'язаної із загальною теорією здоров'я; за розробку мультимедійної презентації;
5-6	ставиться за деякі помилки у розумінні теми, пов'язаної із загальною теорією здоров'я; за розробку мультимедійної презентації, але невелику за обсягом;
0-4	ставиться за не розуміння теми, пов'язаної із загальною теорією здоров'я.

1.4. Критерії оцінювання написання студентом есе з обраної теми, пов'язаною із Загальною теорією здоров'я. Написання студентом есе оцінюються до 10 балів.

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	ставиться за змістовне та всебічне висловлення міркувань, які має студент з приводу обраної теми;
7-8	ставиться за висловлення міркувань, які має студент з приводу обраної теми;
5-6	ставиться за спрямування зусиль за висловлення міркувань, які має студент з приводу обраної теми;
0-4	ставиться за деякі помилки у висловленні міркувань, які має студент з приводу обраної теми.

Оцінювання
результатів навчальної діяльності студентів 1 курсу
за 2 семестр 2022/2023 навчального курсу
з дисципліни «Загальна теорія здоров'я»

Виконання завдання	**Оцінка**
Модульна контрольна робота №5	10 балів
Модульна контрольна робота №6	10 балів
Модульна контрольна робота №7	10 балів
Модульна контрольна робота №8	10 балів
Модульна контрольна робота №9	10 балів
Тестове завдання, розроблене студентом до модуля №5	10 балів
Тестове завдання, розроблене студентом до модуля №6	10 балів
Тестове завдання, розроблене студентом до модуля №7	10 балів
Тестове завдання, розроблене студентом до модуля №8	10 балів
Тестове завдання, розроблене студентом до модуля №9	10 балів
Всього	**100 балів**

1.1. Критерії оцінювання написання студентом власного тестового завдання з обов'язкової навчальної дисципліни «Загальна теорія здоров'я». Тестове завдання з обов'язкової навчальної дисципліни «Загальна теорія здоров'я», розроблене студентом, повинно складатися з 10 запитань і п'яти відповідей, одна з яких є правильною. Тестове завдання з обов'язкової

навчальної дисципліни «Загальна теорія здоров'я», розроблене студентом, оцінюється до 10 балів.

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	ставиться за чітку відповідність тестового завдання ресурсам щодо загальної теорії здоров'я; ґрунтовність питань і відповідей тестового завдання; наявність 10 запитань тестового завдання;
7-8	ставиться за часткову відповідність тестового завдання ресурсам щодо загальної теорії здоров'я; можлива наявність 8 запитань тестового завдання;
5-6	ставиться за ставиться за незначну відповідність тестового завдання ресурсам щодо загальної теорії здоров'я; можлива наявність 6 запитань тестового завдання;
0-4	ставиться за невідповідність тестового завдання ресурсам щодо загальної теорії здоров'я; можлива наявність 4 запитань тестового завдання.

1.2. Критерії оцінювання виконання студентом модульних контрольних робіт. Передбачено виконання 3 модульних контрольних робіт, за які студент отримує до 20*3=60 балів. Модульні контрольні роботи складаються з 20 тестових питань і п'яти відповідей, одна з яких правильна. Модульні контрольні роботи знаходяться на платформі Moodle.npu.edu.ua на сторінці обов'язкової навчальної дисципліни «Загальна теорія здоров'я».

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
17-20	ставиться за правильні відповіді на 17-20 питань модульної контрольної роботи;
14-16	ставиться за правильні відповіді на 14-16 питань модульної контрольної роботи;
9-12	ставиться за правильні відповіді на 9-12 питань модульної контрольної роботи;
1-8	ставиться за правильні відповіді на 1-8 питань модульної контрольної роботи.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	**A**	відмінно	
80-89	**B**	добре	

70-79	**C**		Зараховано
65-69	**D**	задовільно	
60-64	**E**		
35-59	**FX**	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	**F**	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Підсумковий контроль: Залік, 2 семестр.

Питання до заліку

з навчальної дисципліни «Загальна теорія здоров'я»

1. Сучасні підходи до розуміння сутності здоров'я людини.
2. Основні концепції здоров'я.
3. Здоров'я в ієрархії потреб людини.
4. Значення українських народних традицій у здоров'язбережуванні сучасної людини.
5. Фітнес-тренди епохи 2020-2030.
6. Рівні здоров'я людини.
7. Основні компоненти та детермінанти здоров'я.
8. Залежність здоров'я людини від харчування.
9. Режим дня та біоритми.
10. Рухова активність.
11. Спадкові хвороби.
12. Епігенетика: як фактори способу життя впливають на гени.
13. Шкідливий вплив тютюнопаління та алкоголю.
14. Соціальні (психічні) шкідливі звички і залежності.
15. Профілактика шкідливих звичок і залежностей.
16. Фактори повсякденного негативного впливу на людину.
17. Вплив техногенних забруднювачів на організм.
18. Механізм адаптації людського організму до навколишнього середовища.
19. Біологічний та психологічний вік.
20. Маркери якості життя.

Основні й допоміжні інформаційні джерела для вивчення курсу

Основні:

1. Валеологія Ч. 1: навч. посіб./ В. І. Бобрицька та ін. Полтава, 2000. 145 с.
2. Валеологія Ч. 2: навч. посіб./ В. І. Бобрицька та ін. Полтава, 2001. 159 с.

3. Загальна теорія здоров'я і здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Ю. Д. Бойчука. Харків : Видавець Рожко С. Г., 2017. 487 с.

4. Горобей М. П., Осадчий О. В. Загальна теорія здоров'я : навч. посіб. Чернігів : Чернігівський національний технологічний університет, 2017. 210 с.

5. Грибан В. Г. Валеологія: навч. посібник для студентів ВНЗ. – К.: Центр навчальної літератури, 2008. – 256 с.

Допоміжні

1. Амосов Н. Н. Моя система здоровья. Київ : Здоров'я, 1997. 56 с.

2. Бєлікова Н. О., Сущенко Л. П. Термінологія підготовки бакалаврів напряму «Здоров'я людини» : навч. посіб. Київ : Козарі, 2009. 188 с.

3. Бойчук Ю. Д. Людина як космопланетарний та біопсихосоціальний феномен. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Філософія». Харків : ХНПУ, 2013. Вип. 40, ч. І. С. 51–67.

4. Булеца С. Б. Право фізичної особи на життя та здоров'я (порівняльно-правовий аспект) : монографія. Ужгород: Поліграфцентр «Ліра», 2006. 171 с.

5. Вакуленко О. В. Сучасні аспекти формування здорового способу життя в Україні та світі. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 11. Соціальна робота. Соціальна педагогіка: збірник наукових праць. Вип. 12. Київ : Вид–во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. С. 144–156.

6. Вакуленко О. В. Формування здорового способу життя: ґенеза теорії та практики у світі та Україні. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 11. Соціальна робота. Соціальна педагогіка: збірник наукових праць. Вип. 12. Київ : Вид–во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. С. 142–147.

7. Валецька Р. О. Основи валеології : підручник для студентів педагогічних вищих навчальних закладів. Луцьк : Волинська книга, 2007. 348 с.

8. Ващенко Г. Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру. Львів: Українські технології, 2001. 56 с.

9. Гончаренко М. С. Валеологія в схемах: Навчальний посібник. Харків: Бурун Книга, 2005. 208 с.

10. Основи екології людини : навч. посіб. / Бойчук Ю. Д., Солошенко Е. М., Ніколенко Є. Я., Савченко В. М.. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2007. 546 с.

11. Роль українських народних традицій у формуванні культури здоров'я сучасної людини: метод. рекоменд. / Бойчук Ю. Д., Мірошниченко О. М., Бельорін–Еррера О. М. та ін. Харків: ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2015. 39 с.

12. Ціннісні орієнтації сучасної української молоді. Щорічна доповідь Президенту України, Верховній Раді України про становище молоді в Україні (за підсумками 2015 року) / Держ. ін–т сімейної та молодіжної політики / редкол.: Жданов І. О., гол. ред. колег., Ярема О. Й., Бєляєва І. І. та ін. Київ, 2016. 200 с.

Інформаційні джерела

1. Державна служба статистики України URL : http://www.ukrstat.gov.ua/
2. Індекс здоров'я. Україна – 2016. Результати загальнонаціонального дослідження URL : http://health-index.com.ua/
3. Конституція України URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254к/96-вр.#Text
4. Концепція Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір» URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1164-2011-р#Text
5. Рішення Ради національної безпеки і оборони України «Про стан соціально–демографічної ситуації, охорони здоров'я і ринку праці в Україні» URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/n0016525-09#Text
6. Розпорядження Верховної Ради України від 28 грудня 2020 р. № 1671−р. – «Про схвалення Концепції розвитку електронної охорони здоров'я» URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1671-2020-р#Text
7. Статут (Конституція) Всесвітньої організації охорони здоров'я URL : https://zakon.cc/law/document/read/995_599

ЗМІСТ

Опис дисципліни	3
Основні програмні результати навчання та компетентності, які вони формують	4
Плани семінарських занять	5
Організація самостійної та індивідуальної роботи студентів	22
Контроль якості знань	25
Питання до заліку з обов'язкової дисципліни	30
Основні й допоміжні інформаційні джерела для вивчення курс	31

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ

(українською мовою)

Укладачі:

Бобровник Лариса Петрівна, асистент кафедри фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

Кузьменко Вікторія Юріївна, старший викладач кафедри фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

Пшенична Лариса Павлівна, старший викладач кафедри фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Бобровник Л.П., Кузьменко В.Ю., Пшенична Л.П.

Методичні рекомендації з проведення семінарських занять з навчальної дисципліни «Загальна теорія здоров'я» освітньо-професійної програми «Фітнес і фізкультурно-спортивна реабілітація» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітнього рівня першого (бакалаврського) освітнього ступеня бакалавр. Запоріжжя : Крокус, 2023. 34 с.

Підписано до друку
22.03.2023 р. Формат 60*84. Папір офсетний
Друк різограф. Умовн. друк. арк.
Замовлення №15680 Наклад 30 прим.

Видано друком ТОВ «Крокус 2018»
м.Запоріжжя, вул. Підденоукраїнська, 7
тел. (098) 02 90 900