ПОЛТАВСЬКА ДЕРЖАВНА АГРАРНА АКАДЕМІЯ

Кафедра безпека життєдіяльності

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
_____ Тарас ЛАПЕНКО
“ 02 ” грудня 2020 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Основи здорового способу життя та культура здоров’я

(міжфакультетська вибіркова навчальна дисципліна)

Полтава
2021/2022 н.р.

Робоча програма навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя та культура здоров'я» для здобувачів вищої освіти усіх спеціальностей

Мова викладання: державна

Розробники: Дрожчана Ольга, старший викладач кафедри БЖД

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри безпеки життєдіяльності
Протокол від 26 серпня 2020 року № 1

© ПДАА 2020 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Елементи характеристики	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Загальна кількість годин	90	90
Кількість кредитів	3	3
Місце в індивідуальному навчальному плані здобувача вищої освіти (обов'язкова чи вибіркова)	міжфакультетська вибіркова	
Рік навчання (курс)	2	3
Семестр	3	5
Лекції (годин)	16	4
Практичні (години)	14	2
Самостійна робота (години)	60	54
в т.ч. індивідуальні завдання – контрольна робота для заочної форми навчання (годин)		30
Вид семестрового контролю	залік	залік

2. Передумови для вивчення навчальної дисципліни

Перелік дисциплін, які передують її вивченню: біологія, фізичне виховання.

3. Заплановані результати навчання

Мета вивчення навчальної дисципліни: формування у здобувачів освіти осмисленого та відповідального відношення до свого здоров'я через засвоєння знань про здоров'я та здоровий спосіб життя, формування навичок здоров'язбережувальної поведінки.

Основні завдання навчальної дисципліни: вивчити основи здорового способу життя, способи збереження та укріплення здоров'я; надати розуміння сутності культури здоров'я; сформувати мотивацію до збереження здоров'я як найвищої цінності та необхідної умови особистісного та професійного розвитку.

Компетентності:

загальні:

1. Здатність вести здоровий спосіб життя, володіти знаннями про фактори, що впливають на здоров'я;

фахові

1. Здатність організовувати роботу по збереженню та зміцненню як особистого, так і суспільного здоров'я.

Програмовані результати навчання:

1. Здатність усвідомити роль здоров'я в системі людських цінностей, застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.

4. Програма навчальної дисципліни

Тема 1. Основні поняття здоров'я та здорового способу життя людини.
Поняття здоров'я та здорового способу життя. Глобальна актуальність проблеми здоров'я людини й шляхи її розв'язання. Потреби українського суспільства в соціальній роботі з формування здорового способу життя. Характеристика типів здоров'я: примітивний, постпримітивний, квазімодерний, модерний, постмодерний. Аналіз показників фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я. Впровадження соціальних проектів, спрямованих на формування здорового способу життя.

Тема 2. Теоретичні засади формування здорового способу життя.
Здоровий спосіб життя та його критерії (рівень життя, якість та стиль життя). Складові здорового способу життя. Зміст діяльності щодо формування здорового способу життя. Передумови покращення здоров'я. Напрями формування здорового способу життя. Мотивація як процес спонукання до здорового способу життя людини.

Тема 3. Історія діяльності з формування здорового способу життя.
Розгляд поняття «здоровий спосіб життя» в історичному аспекті. І етап – Всесвітня асамблея з охорони здоров'я 1977 року. ІІ етап – Оттавська Хартія. ІІІ етап – IV Міжнародна конференція з формування здорового способу життя. Аналіз діяльності щодо формування здорового способу життя на сучасному етапі.

Тема 4. Засоби масової інформації як особливий чинник формування здорового способу життя.
Визначення поняття «засоби масової інформації». Визначення поняття «засоби масової комунікації». Соціальні функції ЗМІ – виховання, організація поведінки, створення певного емоційно-психологічного тонусу, комунікації. Особливості впливу ЗМІ на поведінку людини.

Тема 5. Шкідливі звички та здоров'я.
Характеристика причин шкідливих звичок. Тютюнопаління серед молоді та його наслідки для здоров'я. Молодь і алкоголь: вживання, залежність, профілактика. Вплив наркотиків на організм людини. Профілактика алко- та наркозалежності серед молоді.

Тема 6. Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя дітей та молоді.
Соціально-економічна характеристика сучасної сім'ї щодо можливостей формуванні здорового способу життя дітей та молоді. Відповідальність батьків за здоров'я своїх дітей. Складові формування здорового способу життя дитини в сім'ї.

Тема 7. Культура здоров'я.
Збалансоване та раціональне харчування. Сутність кількісного підходу до оцінки здоров'я.. Групи показників, що застосовуються для оцінки здоров'я. Рух і здоров'я людини Поняття про методи очищення організму. Оздоровче голодування. Оздоровчі системи Сходу: Індія, Китай, Японія – йога, ушу, цигун та ін.. Оздоровчі системи Заходу: фітотерапія, аромотерапія, системи оздоровлення П.К.Іванова, Б.В.Болотова, Г. П.Малахова, стародавні слов'янські методи по укріпленню здоров'я.

Тема 8. Законодавство України щодо формування здорового способу життя.
Законодавство України щодо формування здорового способу життя у молодіжному середовищі. Загальні підходи до визначення політики сприяння здоров'ю та здоровому способу життя в законодавстві України. Законодавство України і проблема полегшення здорового вибору відносно харчування. Законодавство України і проблема полегшення здорового вибору відносно сексуального життя.

5. Структура (тематичний план) навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин							
	денна форма				заочна форма			
	усього	у т.ч.			Усього	у т.ч.		
		л	п	с.р		Л	п	с.р
Тема 1. Основні поняття здоров'я та здорового способу життя людини	10	2	2	6	8	2	-	6
Тема 2. Теоретичні засади формування здорового способу життя	12	2	2	8	8	2	-	6
Тема 3. Історія діяльності з формування здорового способу життя	10	2	-	8	6	-	-	6
Тема 4. Засоби масової інформації як особливий чинник формування здорового способу життя	12	2	2	8	8	-	-	8
Тема 5. Шкідливі звички та здоров'я	12	2	2	8	8	-	-	8
Тема 6. Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя дітей та молоді	12	2	2	8	8	-	-	8
Тема 7. Культура здоров'я	12	2	2	8	8	-	2	6
Тема 8. Законодавство України щодо формування здорового способу життя	10	2	2	6	6	-	-	6
Індивідуальні завдання: контрольна робота для заочної форми навчання	-	-	-	-	30	-	-	30
Усього годин	**90**	**16**	**14**	**60**	**90**	**4**	**2**	**84**
ЗАЛІК								

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	**Тема 1.** Основні поняття здоров'я та здорового способу життя людини	2	-
2	**Тема 2.** Теоретичні засади формування здорового способу життя	2	-
3	**Тема 3.** Історія діяльності з формування здорового способу життя	-	-
4	**Тема 4.** Засоби масової інформації як особливий чинник формування здорового способу життя	2	-
5	**Тема 5.** Шкідливі звички та здоров'я	2	-
6	**Тема 6.** Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя дітей та молоді	2	-
7	**Тема 7.** Культура здоров'я	2	2
8	**Тема 8**. Законодавство України щодо формування здорового способу життя	2	-
	Разом	**14**	**2**

7. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	**Тема 1.** Основні поняття здоров'я та здорового способу життя людини	6	6
2	**Тема 2.** Теоретичні засади формування здорового способу життя	8	6
3	**Тема 3.** Історія діяльності з формування здорового способу життя	8	6
4	**Тема 4.** Засоби масової інформації як особливий чинник формування здорового способу життя	8	8
5	**Тема 5.** Шкідливі звички та здоров'я	8	8
6	**Тема 6.** Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя дітей та молоді	8	8
7	**Тема 7.** Культура здоров'я	8	6
8	**Тема 8**. Законодавство України щодо формування здорового способу життя	6	6
	Разом	**60**	**54**

8. Індивідуальні завдання

Для денної форми навчання індивідуальні завдання не передбачені. Для заочної форми навчання передбачено виконання індивідуального завдання у формі контрольної роботи.

9. Оцінювання результатів навчання

Програмні результати навчання	Методи навчання	Форми оцінювання
Здатність усвідомити роль здоров'я в системі людських цінностей, застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.	***словесні методи***: лекція, бесіда; ***наочні методи***: демонстрування, ілюстрування; ***практичні методи***: робота з навчально-методичною літературою: конспектування, виконання практичних завдань; ***методи самостійної роботи вдома***: завдання самостійної роботи; ***методи формування пізнавальних інтересів***: метод використання життєвого досвіду; навчальні дискусії для вирішення проблемної ситуації; ***методи стимулювання і мотивації обов'язку й відповідальності до навчання***: роз'яснення мети вивчення предмета; оперативний контроль; ***методи контролю:*** поточні контрольні роботи, підсумковий тестовий контроль (розв'язування тестів); ***комп'ютерні і мультимедійні методи:*** використання мультимедійних презентацій; дистанційне навчання	- ведення конспекту лекцій; - виконання практичних ; завдань; - контрольна робота (№1, №2); - підсумкові тести; - виконання завдань самостійної роботи; - залік

Критерієм успішного навчання є досягнення здобувачем вищої освіти мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом навчання.

Критерії успішного опанування програмних результатів навчання (денна ф.н.)

Програмні результати навчання	Відсоток у підсумковій оцінці з навчальної дисципліни, %	Максимальна кількість балів	Мінімальний пороговий рівень оцінок, балів
1.Здатність усвідомити роль здоров'я в системі людських цінностей, застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.	100	100	60

Критерії успішного опанування програмних результатів навчання (заочна ф.н.)

Програмні результати навчання	Відсоток у підсумковій оцінці з навчальної дисципліни, %	Максимальна кількість балів	Мінімальний пороговий рівень оцінок, балів
Здатність усвідомити роль здоров'я в системі людських цінностей, застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.	100	100	60

Одним із обов'язкових елементів освітнього процесу є систематичний поточний контроль оволодіння компетентностями та підсумкова оцінка рівня досягнення програмних результатів навчання.

Форми оцінювання результатів навчання (денна форма навчання)

	Виконання контрольної роботи				Розв'язання підсумкових тестів		Виконання завдань самостійної роботи		Ведення конспекту лекцій		Виконання практичних завдань	
	№1		№2									
	Мінімальна кількість балів	Максимальна кількість балів	Мінімальна кількість балів	Максимальна кількість балів	Мінімальна кількість балів	Максимальна кількість балів	Мінімальна кількість балів	Максимальна кількість балів	Мінімальна кількість балів	Максимальна кількість балів	Мінімальна кількість балів	Максимальна кількість балів
Здатність усвідомити роль здоров'я в системі людських цінностей, застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.	6	10	6	10	12	20	18	30	9,6	16	8,4	14

Форми оцінювання результатів навчання (заочна ф.н.)

Програмні результати навчання	Форма оцінювання					
	Опрацювання тем самостійної роботи		Виконання завдань контрольної роботи		Розв'язування підсумкових тестів	
	Мінімальна кількість балів	Максимальна кількість балів	Мінімальна кількість балів	Максимальна кількість балів	Мінімальна кількість балів	Максимальна кількість балів
Здатність усвідомити роль здоров'я в системі людських цінностей, застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.	18	30	30	50	12	20

Форми, шкала та критерії оцінювання результатів навчання при проведенні поточного контролю успішності здобувачів вищої освіти (денна ф.н.)

Форма оцінювання результатів навчання	Шкала оцінювання (бали)	Критерії оцінювання
Поточна контрольна робота (№1, №2) (0-10 кожна)	10	Здобувач вищої освіти змістовно і вичерпано відповів на поставлені питання і продемонстрував усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, здатність застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.
	8-9	Здобувач вищої освіти в основному відповів на поставлені питання і продемонстрував усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, здатність застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я, але допустив незначні помилки при відповіді.
	6-7	Здобувач вищої освіти не повністю розкрив зміст окремих питань і продемонстрував усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, здатність застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.
	4-5	Здобувач вищої освіти не відповів на одне з двох поставлених питань, але продемонстрував усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, здатність застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.
	2-3	Здобувач вищої освіти не відповів на одне з двох поставлених питань і поверхнево відповів на друге питання, показав усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, але не показав здатності застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.
	1	Здобувач вищої освіти не відповів на одне з двох поставлених питань і поверхнево з помилками відповів на друге питання, а також не зміг продемонструвати усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, здатності застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.
	0	Здобувач вищої освіти не відповів ні на одне з двох поставлених питань, що не дає можливості оцінити формування компетентностей та отримання програмних результатів навчання.

Розв'язування підсумкового тесту (0 - 20)	20	Правильно обрано відповіді на 100% запропонованих тестів, що свідчить про засвоєння набутих теоретичних знань, усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, здатність застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.
	18-19	Правильно обрано відповіді на 90-95% запропонованих тестів, що свідчить про засвоєння набутих теоретичних знань, усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, здатність застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.
	17-16	Правильно обрано відповіді на 80-85% запропонованих тестів, що свідчить про засвоєння набутих теоретичних знань, усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, здатність застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.
	14-15	Правильно обрано відповіді на 70-75% запропонованих тестів, що свідчить про засвоєння набутих теоретичних знань, усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, здатність застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.
	12-13	Правильно обрано відповіді на 60-65% запропонованих тестів, що свідчить про недостатню підготовку з навчальної дисципіни, але усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, утруднення в здатності застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.
	11-10	Правильно обрано відповіді на 50-55% запропонованих тестів, що свідчить про недостатню підготовку з навчальної дисципіни, але усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, утруднення в здатності застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.
	8-9	Правильно обрано відповіді на 40-45% запропонованих тестів, що свідчить про недостатню підготовку з навчальної дисципіни, але усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, зниження здатності застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.
	6-7	Правильно обрано відповіді на 30-35% запропонованих тестів, що свідчить про недостатню підготовку з навчальної дисципіни , усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, зниження здатності

		застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.
	4-5	Правильно обрано відповіді на 20-25% запропонованих тестів, що свідчить про недостатню підготовку з навчальної дисципіни, слабке усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, не здатність застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.
	2-3	Правильно обрано відповіді на 10-15% запропонованих тестів, що свідчить слабку підготовку з навчальної дисципіни, не усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, не здатність застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.
	1	Правильно обрано відповіді на 5% запропонованих тестів, що свідчить про незадовільну підготовку з навчальної дисципіни, не усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, не здатність застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.
	0	Правильні відповіді відсутні, що не дає можливості оцінити формування компетентностей та отримання програмних результатів навчання.
Виконання завдань самостійної роботи: № 1,3 (0-3 кожна)	3	Здобувач вищої освіти представив конспект з самостійної роботи, в якому він змістовно і чітко виконав всі поставлені завдання, супроводжуючи їх малюнками, статистичними даними де в цьому є необхідність, що свідчить про усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, здатність застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.
	2	Здобувач вищої освіти представив конспект з самостійної роботи, в якому він не чітко виконав всі поставлені завдання, без супроводу їх малюнками, статистичними даними де в цьому є необхідність, що свідчить про усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, здатність застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.
	1	Здобувач вищої освіти представив конспект з самостійної роботи, в якому він поверхнево виконав поставлені завдання, без супроводу їх малюнками, статистичними даними де в цьому є необхідність, що свідчить про усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, але не здатності застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового

		способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.
	0	Здобувач вищої освіти не представив конспект із виконанням самостійних робіт викладачеві, що не дає можливості оцінити формування компетентностей та отримання програмних результатів навчання.
№ 2,4-8 (0-4 кожна)	4	Здобувач вищої освіти представив конспект з самостійної роботи, в якому він змістовно і чітко виконав всі поставлені завдання, супроводжуючи їх малюнками, статистичними даними де в цьому є необхідність, що свідчить про усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, здатність застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.
	3	Здобувач вищої освіти представив конспект з самостійної роботи, в якому він не чітко виконав всі поставлені завдання, з супроводу їх малюнками, статистичними даними де в цьому є необхідність, що свідчить про усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, здатність застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.
	2	Здобувач вищої освіти представив конспект з самостійної роботи, в якому він не чітко виконав всі поставлені завдання, без супроводу їх малюнками, статистичними даними де в цьому є необхідність, що свідчить про усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, здатність застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.
	1	Здобувач вищої освіти представив конспект з самостійної роботи, в якому він поверхнево виконав поставлені завдання, без супроводу їх малюнками, статистичними даними де в цьому є необхідність, що свідчить про усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, але не здатності застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.
	0	Здобувач вищої освіти не представив конспект із виконанням самостійних робіт викладачеві, що не дає можливості оцінити формування компетентностей та отримання програмних результатів навчання.
Ведення конспекту лекцій (0-2 за кожну)	2	Здобувач вищої освіти представив конспект лекції, в якому відображені тема, питання, мета лекції, основні моменти лекційного матеріалу, які мають чітку структуру, що свідчить про уважне спостереження за основною лінією лекційного матеріалу, сприйняття його. А це, в свою чергу, свідчить про усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, призводить до

		здатності застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.
	1	Здобувач вищої освіти представив конспект лекції, в якому відображені тема, питання, мета лекції, але основні моменти лекційного матеріалу не відображені. Деякі моменти поверхнево зафіксовані без будь-якої логіки та структури, що свідчить про не уважне спостереження за основною лінією лекційного матеріалу. А це, в свою чергу, свідчить про не усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, що призводить до не здатності формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.
	0	У здобувача вищої освіти відсутній конспект лекцій з дисципліни, що не дає можливості оцінити формування компетентностей та отримання програмних результатів навчання
Виконання практичного завдання (0-2 за кожне)	2	Здобувач вищої освіти виконав практичне завдання повністю з використанням теоретичних знань про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; методів забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.
	1	Здобувач вищої освіти виконав практичне завдання неповністю, з помилками. Це свідчить про слабкі теоретичні знання поняття здоров'я, культури здоров'я та формування здорового способу життя людини; методів забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.
	0	Здобувач вищої освіти не виконав практичне завдання, що не дає можливості оцінити формування компетентностей та отримання програмних результатів навчання.

Форми, шкала та критерії оцінювання результатів навчання при проведенні поточного контролю успішності здобувачів вищої освіти (заочна ф.н.)

Форма оцінювання результатів навчання	Шкала оцінювання	Критерії оцінювання
Опрацювання тем самостійної роботи: № 1,2,3,7,8 (одна робота 0-3)	3	Тема самостійної роботи опрацьована в повному обсязі. Це свідчить про засвоєння теоретичних знань з даної теми дисципліни, що дає можливість застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати
	2	Тема самостійної роботи опрацьована, але є деякі неточності.. Це свідчить про засвоєння теоретичних знань з даної теми дисципліни, що дає можливість застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати
	1	Тема самостійної роботи не доопрацьована більше як на половину. Це свідчить про обмежену можливість застосування теоретичних знань для розв'язання практичних завдань, змістовно інтерпретувати отримані результати
	0	Тема самостійної роботи не опрацьована, що не дає можливості оцінити формування компетентностей та отримання програмних результатів навчання.
№ 4,5,6	5	Тема самостійної роботи опрацьована в повному обсязі. Це свідчить про засвоєння теоретичних знань з даної теми

(одна робота 0-5)		дисципліни, що дає можливість застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати
	4	Тема самостійної роботи опрацьована, але є деякі неточності.. Це свідчить про засвоєння теоретичних знань з даної теми дисципліни, що дає можливість застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати
	3	Тема самостійної роботи опрацьована, але є деякі неточності.. Це свідчить про засвоєння теоретичних знань з даної теми дисципліни, що дає можливість застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати
	2	Тема самостійної роботи не доопрацьована на половину. Це свідчить про обмежену можливість застосування теоретичних знань для розв'язання практичних завдань, змістовно інтерпретувати отримані результати
	1	Тема самостійної роботи не доопрацьована більше як на половину. Це свідчить про поверхневий огляд деяких тем. Можливість застосовувати теоретичні знання для розв'язання практичних завдань, змістовно інтерпретувати отримані результати дуже обмежена.
	0	Тема самостійної роботи не опрацьована, що не дає можливості оцінити формування компетентностей та отримання програмних результатів навчання.
Виконання завдань контрольної роботи (5 теор.питань) (0-50)	Для одного теоретичного питання (0-10 балів)	
	10	Повна відповідь на теоретичне питання та правильно оформлений список використаних джерел, що свідчить про здатність відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, усвідомлюючи необхідність навчання впродовж усього життя, проявляти толерантність та готовність до інноваційних змін; усвідомлювати необхідність навчання впродовж життя з метою підтримки професійної компетентності на високому рівні..
	9	Повна відповідь на теоретичне питання, але допущені помилки в оформленні списку використаних джерел, що свідчить про здатність відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, усвідомлюючи необхідність навчання впродовж усього життя, проявляти толерантність та готовність до інноваційних змін; усвідомлювати необхідність навчання впродовж життя з метою підтримки професійної компетентності на високому рівні.
	7-8	При відповіді на теоретичне питання допущені неточності, застарілий список використаних джерел, що свідчить про здатність відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, усвідомлюючи необхідність навчання впродовж усього життя, проявляти толерантність та готовність до інноваційних змін; усвідомлювати необхідність навчання впродовж життя з метою підтримки професійної компетентності на високому рівні.
	6-5	Не повна відповідь на теоретичне питання, застарілий список використаних джерел, що свідчить про недостатній рівень виявляти здатність відповідально ставитися до професійного самовдосконалення,

		усвідомлюючи необхідність навчання впродовж усього життя, проявляти толерантність та готовність до інноваційних змін; усвідомлювати необхідність навчання впродовж життя з метою підтримки професійної компетентності на високому рівні.
	3-4	Не повна відповідь на теоретичне питання, відсутній список використаних джерел, що свідчить про недостатній рівень виявляти здатність відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, усвідомлюючи необхідність навчання впродовж усього життя, проявляти толерантність та готовність до інноваційних змін; усвідомлювати необхідність навчання впродовж життя з метою підтримки професійної компетентності на високому рівні.
	1-2	Відповідь на теоретичне питання поверхнева з помилками, відсутній список використаних джерел, що свідчить про недостатній рівень виявляти здатність відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, усвідомлюючи необхідність навчання впродовж усього життя, проявляти толерантність та готовність до інноваційних змін; усвідомлювати необхідність навчання впродовж життя з метою підтримки професійної компетентності на високому рівні.
	0	Відсутність відповіді на теоретичне питання, що не дає можливість оцінити формування компетентностей та отримання прогрпмних результатів навчання
Розв'язування підсумкового тесту (0 - 20)	20	Правильно обрано відповіді на 100% запропонованих тестів, що свідчить про усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, здатність застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.
	18-19	Правильно обрано відповіді на 90-95% запропонованих тестів, що свідчить про усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, здатність застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.
	17-16	Правильно обрано відповіді на 80-85% запропонованих тестів, що свідчить про усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, здатність застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.
	14-15	Правильно обрано відповіді на 70-75% запропонованих тестів, що свідчить про усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, здатність застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.

	12-13	Правильно обрано відповіді на 60-65% запропонованих тестів, що свідчить про усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, здатність застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.
	11-10	Правильно обрано відповіді на 50-55% запропонованих тестів, що свідчить про усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, здатність застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.
	8-9	Правильно обрано відповіді на 40-45% запропонованих тестів, що свідчить про усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, зниження здатності застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.
	6-7	Правильно обрано відповіді на 30-35% запропонованих тестів, що свідчить про усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, зниження здатності застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.
	4-5	Правильно обрано відповіді на 20-25% запропонованих тестів, що свідчить про слабке усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, зниження здатності застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.
	2-3	Правильно обрано відповіді на 10-15% запропонованих тестів, що свідчить про слабке усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, не здатність застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.
	1	Правильно обрано відповіді на 5% запропонованих тестів, що свідчить про не усвідомлення ролі здоров'я в системі людських цінностей, не здатність застосовувати знання про здоров'я, культуру здоров'я та формування здорового способу життя людини; забезпечення збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я.
	0	Правильні відповіді відсутні, що не дає можливості оцінити формування компетентностей та отримання програмних результатів навчання.

Форма проведення семестрового контролю згідно з робочим та навчальним планом – **залік.**

Залікова оцінка – оцінка знань, умінь, навичок здобувача вищої освіти за двома рівнями («зараховано», «не зараховано»), яку він отримав за результатами рейтингової системи без складання заліку.

Схема оцінювання

За 100-бальною шкалою	За 2-бальною шкалою (залік)	Рейтинг ЄКТС
90-100	зараховано	A
82-89		B
74-81		C
64-73		D
60-63		T
35-59	не зараховано з можливістю повторного складання	FX
1-34	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

10. Схема нарахування балів з навчальної дисципліни (денна ф.н.)

Назва теми	Форми оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти						Разом
	Контрольна робота № 1	Контрольна робота № 2	Розв'язування підсумкового тесту	Виконання завдань самостійної роботи	Ведення конспекту лекцій	Виконання практичних завдань	
Тема 1. Основні поняття здоров'я та здорового способу життя людини	3		3	3	2	2	13
Тема 2. Теоретичні засади формування здорового способу життя	3		3	4	2	2	14
Тема 3. Історія діяльності з формування здорового способу життя	2		2	4	2	-	10
Тема 4. Засоби масової інформації як особливий чинник формування здорового способу життя	2		2	4	2	2	12
Тема 5. Шкідливі звички та здоров'я		2	2	4	2	2	12
Тема 6. Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя дітей та молоді		3	3	4	2	2	14
Тема 7. Культура		3	3	4	2	2	14

здоров'я							
Тема 8. Законодавство України щодо формування здорового способу життя		2	2	3	2	2	11
Разом	10	10	20	30	16	14	100

Схема нарахування балів з навчальної дисципліни (заочна форма навчання)

Назва теми	Форми оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти			Разом
	Опрацювання тем самостійної роботи	Виконання контрольної роботи	Розв'язання підсумкових тестів	
Тема 1. Основні поняття здоров'я та здорового способу життя людини	3		3	6
Тема 2. Теоретичні засади формування здорового способу життя	3		3	6
Тема 3. Історія діяльності з формування здорового способу життя	3		2	5
Тема 4. Засоби масової інформації як особливий чинник формування здорового способу життя	5		3	8
Тема 5. Шкідливі звички та здоров'я	5		2	7
Тема 6. Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя дітей та молоді	5		2	7
Тема 7. Культура здоров'я	3		3	6
Тема 8. Законодавство України щодо формування здорового способу життя	3		2	5
Разом	30	50	20	100

11. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачене при вивченні навчальної дисципліни (за потреби)

Не потребує.

12. Рекомендовані джерела інформації

Основні

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. Пособие. - М.: Альфа - М, 2003. - 352с.
2. Борисенко А. А. Философия здоровья: учебн.пособ. Суми: ИТД. Университетская книга, 2005. 148 с.
3. Бело М. Концепція навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок: інформ. зб. з життєвих навичок. М.. Київ: Генеза, 2005. 77 с.
4. Грибан В. Г. Валеологія: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 214 с.

5. Єжова О. Здоровий спосіб життя: навч.посібн. Суми: Університетська книга, 2017. 127 с.
6. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
7. Міхеєнко О. Основи раціонального та оздоровчого харчування: навч.посібн. Суми: Університетська книга, 2016. 184 с.
8. Міхеєнко О. Загальна теорія здоров'я: навч.посібн. Суми: Університетська книга, 2017. 156 с.
9. Павлоцька Л.Ф., Дуденко Н.В., Левітін Є.Я. Фізіологія харчування: підручник. Суми: Університетська книга, 2011. с. 473.
10. Плахтій П., Михальський, Т. Супрович Мікроорганізми, харчування і здоров'я людини: навч. посібн. Кам'янець-Подільськй: ПП Буйницький О. А., 2006. 192 с.
11. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Здоровый образ жизни и его составляющие: учебн.пособ. Москва: Издательский центр Академия, 2007. 256 с.
12. Яременко О.О. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи: монографія. Київ: Український інституту соціальних досліджень. 2000. 64 с.
13. Хорошуха М.Ф., Приймаков О.О., Ткачук В.Г. Основи здоров'я: навч.посібн. для студ. вищ.навч.закл. Київ: НПУ імені М.П.Драгоманова,2009. 372 с.
14. Цимбал Н.М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я: навч.-метод.посібн. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2005.168 с.- ISBN 966-7520-21-8.

Допоміжні

15. Про внесення змін до Закону України «Про запобігання захворюванню на синдром набутого імунодефіциту (СНІД) та соціальний захист населення»: Закон України від 01.07.2010р. №6617.
16. Про внесення змін до Закону України «Про обіг в Україні наркотичних засобів, психотропних речовин, їх аналогів і прекурсорів»: Закон України від 02.03.2015 р. №23.
17. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 21.06.2001р. № 41.
18. Про якість та безпеку харчових продуктів і продовольчої сировини: Закон України від 06.09.2005р. № 2809-IV.
19. Про поліпшення діяльності органів і закладів охорони здоров'я з питань формування здорового способу життя, гігієнічного виховання населення: Наказ Міністра охорони здоров'я України від 5 січня 1999 р. № 1.
20. Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя: Указ Президента України від 13.11.2001р. № 1071/2001.
21. Лукащук-Федик С. В. Безпека життєдіяльності населення – як інвестиція в економічний розвиток суспільства: навч.-метод. матеріали. Тернопіль: ТАНГ, 2001. 48 с.
22. Филиппов П.И., Филиппова В.П. Гигиеническое воспитание и формирование здорового образа жизни: учебн.пособ. Москва: ВУНМЦ, 2003. 288 с.

Інформаційні ресурси

23. Державний комітет статистики України. URL: http://www.ukrstat.gov.ua/.
24. Інститут демографії та соціальних досліджень Національної академії наук України. URL: http://www.idss.org.ua/.
25. Всесвітня організація охорони здоров'я. URL: http://www.who.int.
26. Організація Об'єднаних Націй з питань освіти, науки і культури. URL: http://www.unesco.org.