

**ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО**

**ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

**КАФЕДРА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ОСНОВ ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ І  
ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**ПІДГОТОВКА ТА ПРОВЕДЕННЯ  
КОМПЛЕКСНОГО ДЕРЖАВНОГО  
ЕКЗАМЕНА З ДИСЦИПЛІН МЕДИКО-  
БІОЛОГІЧНОГО ЦИКЛУ:  
методичні рекомендації для студентів**

<b>підготовки галузі знань спеціальності за предметною спеціальністю за додатковою предметною спеціальністю</b>	бакалавра 01 Освіта/Педагогіка 014 Середня освіта 014.14 Середня освіта (Здоров'я людини)
<b>освітня програма</b>	014.11 Середня освіта (Фізична культура) Середня освіта. Здоров'я людини
<b>факультет</b>	фізичного виховання і спорту

Вінниця – 2020 рік

УДК 378.091.27:[61:57]  
(072)

Методичні рекомендації до підготовки та проведення комплексного державного екзамена з дисциплін медико-біологічного циклу для студентів зі спеціальності 014 Середня освіта за предметною спеціальністю 014.14 Середня освіта (Здоров'я людини) за додатковою предметною спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура). Здоров'я людини факультету фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

У методичних рекомендаціях представлені основні вимоги до підготовки, організації, проведення та підведення підсумків комплексного державного екзамену, а також перелік тем теоретичного матеріалу з дисциплін: «Загальна теорія здоров'я та основи здорового способу життя: Загальна теорія здоров'я (загальна та педагогічна валеологія), Діагностика і моніторинг стану здоров'я, Основи здорового способу життя та культура здоров'я»; «Фізична рекреація: Теорія і технологія оздоровчо-рекреаційної рухової активності»; «Методика навчання основ здоров'я та медичних знань: Методика навчання основ здоров'я, валеології та проведення виховної роботи з формування мотивації до здорового способу життя»

П 32 Нестерова С.Ю., Сулима А.С., Корольчук А.П. Підготовка та проведення комплексного державного екзамена з дисциплін медико-біологічного циклу: методичні рекомендації для студентів. Вінниця, 2020. 60 с.

Укладачі:

1. Нестерова С.Ю., к.б.н., доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.
2. Сулима А.С., к. фіз. вих. і спорту, ст. викладач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.
3. Корольчук А.П., к. фіз. вих. і спорту, старший викладач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Рецензенти:

1. Гудзевич Л.С., к.б.н., доцент кафедри біології Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.
2. Дмитренко С.М., к. фіз. вих. і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

*Рекомендовано до друку Вченою радою факультету фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (Протокол № 4 від «23» грудня 2020 р.)*

## ЗМІСТ

Вступ.....	4
1. Вихідні положення стандарту вищої освіти МОН України про комплексний державний екзамен.....	6
2. Загальні та професійні вимоги до бакалавра зі спеціальності 014 Середня освіта за предметною спеціальністю 014.14 Середня освіта (Здоров'я людини) за додатковою предметною спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура). Здоров'я людини.....	7
3. Цілі та функції атестації здобувачів вищої освіти.....	12
4. Програмний матеріал комплексного державного кваліфікаційного екзамену.....	14
4.1. Програма навчальної дисципліни «Загальна теорія здоров'я та основи здорового способу життя».....	14
4.1.1. Програма навчальної дисципліни «Загальна теорія здоров'я (загальна та педагогічна валеологія)».....	14
4.1.2. Програма навчальної дисципліни «Діагностика і моніторинг стану здоров'я».....	17
4.1.3. Програма навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя та культура здоров'я».....	19
4.2. Програма навчальної дисципліни «Фізична рекреація: Теорія і технологія оздоровчо-рекреаційної рухової активності».....	22
4.3. Програма навчальної дисципліни «Методика навчання основ здоров'я та медичних знань».....	24
4.3.1. Програма навчальної дисципліни «Методика навчання основ здоров'я та медичних знань: Методика навчання основ здоров'я, валеології та проведення виховної роботи з формування мотивації до здорового способу життя».....	24
4.3.2. Програма навчальної дисципліни «Методика навчання основ здоров'я та медичних знань: Методика навчання основ медичних знань та проведення санпросвітницької роботи».....	32
5. Добірка комплексних кваліфікаційних завдань, які охоплюють основний зміст дисциплін.....	38
5.1. «Загальна теорія здоров'я та основи здорового способу життя: Загальна теорія здоров'я (загальна та педагогічна валеологія), Діагностика і моніторинг стану здоров'я, Основи здорового способу життя та культура здоров'я».....	35
5.2. «Фізична рекреація: Теорія і технологія оздоровчо-рекреаційної рухової активності».....	38
5.3. «Методика навчання основ здоров'я та медичних знань:	

Методика навчання основ здоров'я, валеології та проведення виховної роботи з формування мотивації до здорового способу життя».....	40
6. Проведення консультацій та оглядових лекцій для студентів.....	44
7. Вихідні умови тимчасового положення про атестацію здобувачів вищої освіти.....	45
8. Про форму проведення атестації здобувачів вищої освіти.....	46
9. Проведення атестації здобувачів вищої освіти з використанням технологій дистанційного навчання (згідно «Порядку проведення атестації здобувачів вищої освіти з використанням технологій дистанційного навчання у Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського» <a href="http://vspu.edu.ua/content/position/p117.pdf">http://vspu.edu.ua/content/position/p117.pdf</a> ).....	47
10.Методичні поради студенту з підготовки відповідей на питання екзаменаційного білета.....	49
11.Порядок роботи студента під час атестації здобувачів вищої освіти з використанням технологій дистанційного навчання.....	50
12.Єдині критерії екзаменаційних оцінок і методика оцінювання результатів атестації здобувачів вищої освіти.....	51
13.Рекомендована література.....	54

## ВСТУП

Атестація здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 014 Середня освіта за предметною спеціальністю 014.14 Середня освіта (Здоров'я людини) за додатковою предметною спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура). Здоров'я людини проводиться у формі комплексного екзамену з «Валеології і основ медичних знань. Фізичної рекреації. Методики навчання основ здоров'я та медичних знань. Педагогіки». До змісту екзамену включено наступні навчальні дисципліни: «Загальна теорія здоров'я та основи здорового способу життя: Загальна теорія здоров'я (загальна та педагогічна валеологія), Діагностика і моніторинг стану здоров'я, Основи здорового способу життя та культура здоров'я»; «Фізична рекреація: Теорія і технологія оздоровчо-рекреаційної рухової активності»; «Методика навчання основ здоров'я та медичних знань: Методика навчання основ здоров'я, валеології та проведення виховної роботи з формування мотивації до здорового способу життя»; «Педагогіка».

Державна атестація проводиться з метою визначення відповідності рівня освітньої (кваліфікаційної) підготовки студентів вимогам освітньої (кваліфікаційної) характеристики.

До атестації здобувачів вищої освіти допускаються студенти, які успішно виконали освітню програму зі спеціальності відповідного ступеня вищої освіти, відповідно до укладеного договору.

# **1. ВИХІДНІ ПОЛОЖЕННЯ СТАНДАРТУ ВИЩОЇ ОСВІТИ МОН УКРАЇНИ ПРО КОМПЛЕКСНИЙ ДЕРЖАВНИЙ ЕКЗАМЕН**

Організація освітнього процесу у Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського базується на Конституції України, Законах України «Про освіту», «Про вищу освіту», постановах Кабінету Міністрів України, інших актах законодавства України з питань освіти та «Положення про організацію освітнього процесу у Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського».

Підготовка здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта за предметною спеціальністю 014.14 Середня освіта (Здоров'я людини) за додатковою предметною спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура). Здоров'я людини здійснюється відповідно освітньо-професійної програми Середня освіта. Здоров'я людини.

Основна мета даної освітньої програми - це забезпечення якісної підготовки кваліфікованих, конкурентноздатних фахівців у галузі освіти, спроможних вирішувати типові професійні завдання, що базуються на впровадженні у практичну діяльність сучасних здоров'язберігаючих та здоров'язміцнювальних технологій, які володіють стійкими моральними цінностями, національною свідомістю, патріотизмом, готовністю до самоосвіти, самовдосконалення та самореалізації в професійній і громадській діяльності.

Підготовка бакалаврів за спеціальністю 014 Середня освіта за предметною спеціальністю 014.14 Середня освіта (Здоров'я людини) за додатковою предметною спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура). Здоров'я людини спрямована на цілісне й поетапне формування у студентів культури здоров'я, позитивної мотивації до обраної професії, навички здорового способу життя, подолання шкідливих звичок.

По завершенню навчання здобувачі вищої освіти мають володіти здатністю розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у галузі середньої освіти, які характеризуються комплексністю та невизначеністю педагогічних умов організації навчально-виховного процесу, та пов'язані з проектуванням навчального процесу з основ здоров'я, основ медичних знань, фізичної культури, а також позакласної виховної роботи з питань формування, збереження та зміцнення здоров'я, профілактики шкідливих звичок та соціально-небезпечних інфекційних хвороб.

**2. ЗАГАЛЬНІ ТА ПРОФЕСІЙНІ ВИМОГИ ДО БАКАЛАВРА ЗІ  
СПЕЦІАЛЬНОСТІ 014 СЕРЕДНЯ ОСВІТА ЗА ПРЕДМЕТНОЮ  
СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 014.14 СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ) ЗА  
ДОДАТКОВОЮ ПРЕДМЕТНОЮ СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 014.11 СЕРЕДНЯ  
ОСВІТА (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА). ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

Фахівці спеціальності 014 Середня освіта за предметною спеціальністю 014.14 Середня освіта (Здоров'я людини) за додатковою предметною спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура). Здоров'я людини мають володіти наступними компетентностями:

**ЗАГАЛЬНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ:**

- 1) Здатність до критичного осмислення основних світоглядних теорій розвитку людського буття, суспільства, духовної культури, природи, принципів навчання та професійної діяльності на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області.
- 2) Здатність до забезпечення безпеки діяльності власної та інших учасників освітнього процесу.

- 3) Здатність до ефективного комунікування в освітньому середовищі: колективних дій у команді з іншими фахівцями, до організації взаємодії в колективі, до критики та самокритики, до визнання принципів наставництва.
- 4) Здатність до самостійного пошуку, обробки та аналізу інформації з різних джерел.
- 5) Здатність до професійного спілкування державною мовою як усно, так і письмово.
- 6) Здатність до професійного спілкування, дотримуючись принципів фахової етики, морально-етичних норм поведінки, толерантності, адаптації до нових ситуацій у професійній діяльності, забезпечувати гармонійні та конструктивні взаємовідносини при виконанні професійних завдань для досягнення цілей професійної діяльності.
- 7) Здатність навчатися протягом усього життя в контексті неперервної фахової підготовки і соціального життя, вдосконалювати й розвивати свій інтелектуальний і загальнокультурний рівень з високим рівнем самостійності.
- 8) Здатність діяти з позицій соціальної відповідальності, сумлінно виконувати професійні обов'язки, займати активну життєву та громадянську позицію, розвивати лідерські якості.
- 9) Здатність до оволодіння сучасними знаннями та застосування їх у практичних ситуаціях.
- 10) Здатність формувати предметні компетентності процесу навчання і виховання, встановлювати зв'язки між закономірностями розвитку особистості і принципами та технологією педагогічного процесу, визначати провідні концепції виховання особистості, прогнозувати результати навчання і виховання, конструювати цілі, зміст, методи, засоби і форми освітнього процесу.



## **ФАХОВІ КОМПЕТЕНТНОСТІ:**

1) Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання про хімічні основи життєдіяльності організму людини, про будову та функції організму в цілому та його окремих органів й систем органів, їх взаємозв'язки між собою та зовнішнім середовищем, зміни під час м'язової діяльності.

2) Здатність упроваджувати здоров'язбережувальні, профілактичні та оздоровчі технології у педагогічній діяльності.

3) Здатність здійснювати прогнозування стану індивідуального та громадського здоров'я, оцінку та моніторинг індивідуального здоров'я.

4) Здатність до комунікативної взаємодії з учнями, батьками, колегами, до попередження та протидії булінгу.

5) Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з основ медичних знань.

6) Здатність до проведення наукових досліджень з проблематики професійного спрямування, користуватися сучасною науковою і спеціальною літературою, електронними базами даних, іншими інформаційними джерелами.

7) Здатність використання методик навчання основ здоров'я, основ медичних знань, безпеки життєдіяльності, фізичної культури у навчально-виховному процесі у закладах загальної середньої освіти.

8) Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології, у тому числі й інформаційні, для забезпечення високої якості навчально-виховного процесу та оздоровчої діяльності.

9) Здатність надавати долікарську допомогу в загрозованих для життя станах.

10) Здатність надавати консультації з окремих питань здорового способу життя.

11) Здатність пропагувати основні положення та принципи раціонального харчування, здійснювати оцінку та корекцію раціону харчування.

12) Здатність надання консультацій з питань оптимального для конкретної людини рівня рухової активності та реалізації основних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

13) Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів із основ здоров'я і фізичної культури.

14) Здатність до організації навчально-виховного процесу з навчання основ здорового способу життя, фізичної культури на основі педагогічних теорій.

15) Здатність до виховання у школярів інтересу і поваги до національних традицій, звичаїв, свят, обрядів, народних символів.

16) Здатність організовувати позаурочні виховні заходи з оздоровчої проблематики.

17) Здатність до формування у школярів навичок безпечної поведінки і діяльності в побуті, природі і довкіллі.

18) Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичної культури, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарногігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.

19) Здатність до самоосвіти, саморозвитку, професійного самовдосконалення протягом життя.

### **ПРОГРАМНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ:**

1) Розуміти і визначати соціально-культурні передумови шкільної освіти (педагогічні умови, закономірності, принципи, мету, завдання, зміст, організаційні форми, методи і засоби).

2) Розуміти, описувати й аналізувати процеси з розвитку, навчання і виховання дітей молодшого, середнього і старшого шкільного віку з використанням базових психологічних і педагогічних понять та категорій.

3) Розуміти природу і знати вікові особливості розвитку дітей шкільного віку з різними рівнями розвитку в межах фізіологічної норми.

4) Демонструвати знання основних положень анатомії та фізіології людського організму, впливу факторів зовнішнього середовища, способу життя та засобів фізичної культури й спорту на стан фізіологічних систем.

5) Розуміти і визначати основні принципи дотримання здорового способу життя, основні види оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

6) Демонструвати знання особливостей травматизму та його профілактики під час занять фізичною культурою, спортом та оздоровчо-рекреаційною руховою активністю, надання долікарської допомоги під час травм.

7) Критично використовувати світоглядні теорії та засвоєні теоретичні знання при розв'язанні професійних педагогічних завдань; аналізувати педагогічні системи минулого та творчо трансформувати їх потенціал у сучасний загальноосвітній простір.

8) Використовувати комп'ютерну техніку, програмні засоби, комп'ютерні мережі та інтернет-ресурси для вирішення різноманітних завдань професійної практичної діяльності.

9) Коригувати освітні програми, плани та методичні матеріали для конкретного освітнього контексту.

10) Володіти методами аналізу й синтезу інформації з літературних та інших джерел для отримання даних, що є необхідними для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень.

11) Оцінювати стан здоров'я людини та функціональні можливості її організму на підставі фізіологічних критеріїв, результатів моніторингу фізичного стану, порівнювати наявні результати досліджень фізіологічних функцій організму людини з віковою нормою для кожної з фізіологічних систем.

12) Визначати роль рухової активності для формування здорового способу життя та збереження й зміцнення здоров'я людини, організувати заняття з оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

13) Надавати долікарську допомогу під час зовнішньої та внутрішньої кровотеч, при травмах опорно-рухового апарату, при невідкладних станах фізіологічних систем внутрішніх органів.

14) Підтримувати врівноважені стосунки з членами колективу, учнями та батьками.

15) Спілкуватися рідною мовою у професійному середовищі, готувати публічні виступи з низки галузевих питань, представляти державною мовою результати наукової роботи письмово та усно з використанням сучасних технологій, вербальної комунікації та адекватних форм ведення дискусій і дебатів.

16) Обґрунтовано обирати шляхи вирішення професійних завдань в контексті власного дослідження.

17) Ефективно виконувати професійні функції і типові задачі діяльності, застосовуючи сучасні науково-доказові дані.

18) Уміти добирати альтернативні методи навчання, педагогічного оцінювання, тестування, моніторингу якості освіти, бути здатним до подальшого навчання з високим рівнем автономності.

### **3. ЦІЛІ ТА ФУНКЦІЇ АТЕСТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

#### **МЕТА ТА ЗАВДАННЯ КОМПЛЕКСНОГО ЕКЗАМЕНУ**

*Мета комплексного екзамену «Валеологія і основи медичних знань. Фізична рекреація. Методика навчання основ здоров'я та медичних знань. Педагогіка»* полягає у встановленні рівня фактичної готовності випускників бакалаврів розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у

галузі середньої освіти, які характеризуються комплексністю та невизначеністю педагогічних умов організації навчально-виховного процесу та пов'язані з проєктуванням навчального процесу з основ здоров'я, безпеки життєдіяльності, фізичної культури, а також здійснювати позакласну виховну роботу з питань формування збереження та зміцнення здоров'я, профілактики шкідливих звичок та соціально-небезпечних інфекційних хвороб.

*Основними завданнями* комплексного екзамену з «Валеології і основ медичних знань. Фізичної рекреації. Методики навчання основ здоров'я та медичних знань. Педагогіки» є:

- встановлення рівня засвоєння основних принципів, шляхів і методів збереження і зміцнення усіх складових здоров'я, основних термінів і понять оздоровчо-рекреаційної рухової активності для різних верств населення, методів і засобів навчання основ здоров'я і основ медичних знань, фактичних знань, умінь та навичок з фундаментальних розділів педагогіки;
- встановлення ступеня засвоєння у випускників знань про власне здоров'я, практичних навичок здорового способу життя і безпечної поведінки, умінь здійснювати психолого-педагогічний аналіз виховних заходів щодо здорового способу життя і приймати адекватні рішення;
- визначення рівня сформованості умінь застосовувати методи контролю, самооцінки стану здоров'я й оцінки ефективності занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю, методики діагностики окремих складових стану здоров'я та інтегральної оцінки здоров'я, здійснювати педагогічну рефлексію;
- виявлення у майбутнього вчителя ступеня сформованості умінь планування етапів і прогнозування результатів навчання та виховання, організації навчально-виховної роботи з основ здоров'я та основ медичних знань у

- зкладах загальної середньої освіти, занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю для різних верств населення;
- сприяння формуванню у випускників педагогічного мислення й системи спеціальних знань і умінь, що дозволить майбутньому вчителю встановлювати зв'язки між закономірностями розвитку особистості і принципами та технологією педагогічного процесу, організовувати самовиховання учнів, попереджати конфліктні ситуації в навчально-виховному процесі та знаходити оптимальні варіанти їх вирішення, самостійно розробляти нові педагогічні технології.

#### **4. ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ КОМПЛЕКСНОГО ДЕРЖАВНОГО КВАЛІФІКАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ**

**ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН МЕДИКО-БІОЛОГІЧНОГО ЦИКЛУ, ЯКІ ВІНОСЯТЬСЯ НА КОМПЛЕКСНИЙ ЕКЗАМЕН:** «Загальна теорія здоров'я та основи здорового способу життя: «Загальна теорія здоров'я (загальна та педагогічна валеологія)», «Діагностика і моніторинг стану здоров'я», «Основи здорового способу життя та культура здоров'я»; «Фізична рекреація: Теорія і технологія оздоровчо-рекреаційної рухової активності»; «Методика навчання основ здоров'я та медичних знань: Методика навчання основ здоров'я, валеології та проведення виховної роботи з формування мотивації до здорового способу життя».

**4.1. Програма навчальної дисципліни «Загальна теорія здоров'я та основи здорового способу життя»**

**4.1.1. Програма навчальної дисципліни «Загальна теорія здоров'я (загальна та педагогічна валеологія)»**

## **РОЗДІЛ 1. ЗДОРОВ'Я – НАЙВИЩА ЦІННІСТЬ ЛЮДИНИ**

**Тема 1. Поняття про здоров'я, форми і методи його формування, збереження та зміцнення.** Загальна теорія здоров'я як навчально-наукова дисципліна. Життя і здоров'я людини. Еволюція науки про здоров'я. Концептуальні моделі здоров'я. Вплив різних чинників на формування здоров'я. Демографічна ситуація в Україні. Критерії здоров'я. Довголіття і здоров'я.

**Тема 2. Здоров'я та хвороба.** Фізична складова здоров'я: принципи формування, діагностика індивідуального здоров'я, шляхи покращення. Поняття про фізичне здоров'я та фізичний розвиток (оцінка фізичного розвитку; індекс тілесної маси; визначення дефіциту та надлишку маси тіла). Біологічний вік. Оцінка стану серцево-судинної і дихальної системи та опорно-рухового апарату. Перехідний стан між здоров'ям та хворобою. Рухова активність та здоров'я. Поняття «оптимальний руховий режим». Гіпокінезія. Основи побудови оздоровчого тренування. Основи раціонального харчування.

**Тема 3. Адаптація.** Поняття адаптація. Основні види адаптації. Стадії процесу розвитку адаптації. Взаємозв'язок між поняттями «адаптація» і «здоров'я». Адаптивні типи.

**Тема 4. Загартовування.** Загартовування та його основне значення. Основні принципи загартовування. Загартовування повітрям. Повітряні ванни, класифікація. Біологічна дія сонця. Значення для організму ультрафіолетових та інфрачервоних променів. Загартовування водою. Водні процедури.

**Тема 5. Біоритми.** Поняття «біоритми» та «гомеостаз». Зв'язок факторів зовнішнього середовища з формуванням біоритмів. Види біоритмів. Механізми формування біоритмів. Циркадійні біоритми. Біоритмологічні типи. Сезонні біоритми. Зв'язок між біоритмами і працездатністю людини. Фізіологічні основи біологічних ритмів фізичної і розумової працездатності дітей і дорослих. Біологічний годинник.

**Тема 6. Імунна система і здоров'я.** Історія відкриття імунітету. Теорії імунітету. Поняття про імунну систему. Неспецифічний імунітет. Специфічний імунітет. Види імунітету. Ознаки ослаблення імунної системи.

## **РОЗДІЛ 2. ХАРЧУВАННЯ І ЗДОРОВ'Я**

**Тема 7. Раціональне харчування.** Харчування – основа життя. Поняття про раціональне харчування. Правильний режим харчування. Збалансоване харчування. Біологічне значення основних харчових речовин. Позитивний і негативний азотистий баланс. Потреба організму в білках, жирах, вуглеводах, мінеральних речовинах. Лікувальна дія дієтичного харчування. Водний і мінеральний обмін. Вітаміни. Групова номерна система лікувального харчування (лікувальні столи). Основні правила дієтичного харчування. Проблема раціонального поєднання харчових продуктів (Герберт Шелтон). Розвантажувальні дієти. Ожиріння і його профілактика. Значення овочів і фруктів в харчуванні людини, профілактиці і лікуванні захворювань. Вегетаріанство. Голодування.

## **РОЗДІЛ 3. ПРИРОДА ПСИХІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ. ЕМОЦІЇ І ЗДОРОВ'Я**

**Тема 8. Психічна діяльність людини.** Психіка людини. Психофізіологічна типологія людини. Неврози. Функціональна асиметрія головного мозку. Змінені стани свідомості. Сон, його фази. Теорії і механізми сну. Сновидіння. Патологічні форми сну. Гіпноз. Поняття про психічне здоров'я, позитивні і негативні емоції. Етапи психічного розвитку дітей. Формування структур головного мозку, що забезпечують психічну діяльність. Розвиток мови. Людина в соціумі.

**Тема 9. Емоції і здоров'я.** Історичний нарис про стрес. Поняття стресу (Ганс Сельє). Стадії розвитку стресової реакції. Стресогенні фактори.



Конструктивний і деструктивний стрес. Захворювання зв'язані зі стресом. Роль системи гіпоталамус-гіпофіз-кора наднирників. Фізіологічний і психічний стрес. Стрес як психофізіологічна реакція особливості. Основна причина емоційного стресу. Позитивні і негативні емоції. Індивідуальний захист від стресу. Аутогенне тренування (Шульц). Основні методи подолання стресу: релаксація; концентрація; ауторегуляція подиху; аутотренінг. Тривожність спортсменів під час змагань, діагностика, шляхи корекції.

## **РОЗДІЛ 4. СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я. СІМ'Я ТА ЗДОРОВ'Я**

**Тема 10. Соціальна складова здоров'я.** Індикатори соціального здоров'я. Шкідливі звички і здоров'я. Алкоголізм. Тютюнопаління. Наркоманія. Морфіноманія. Наркоманія, викликана препаратами коноплі. Кокаїнова наркоманія (кокаїнізм). Наркоманії амфетамінового типу. Наркоманії, викликані галюциногенами. Токсикоманія. Соціальна небезпека.

**Тема 11. Репродуктивне здоров'я.** Загальне уявлення про репродуктивну здатність, репродуктивний потенціал. Фактори формування та збереження репродуктивного здоров'я. Гормональна регуляція в забезпеченні здоров'я. Статева культура як передумова репродуктивного здоров'я. Сім'я і здоров'я. Психогігієна сім'ї. Планування сім'ї. Контрацепція.

### **4.1.2 Програма навчальної дисципліни «Діагностика і моніторинг стану здоров'я»**

## **РОЗДІЛ 1. МЕТОДИ ДІАГНОСТИКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ**

**Тема 1. Діагностика індивідуального здоров'я людини.** Три типи діагностичних моделей: нозологічна, донозологічна діагностика та діагностика за прямими показниками.

**Тема 2. Донозологічна діагностика.** Адаптація організму. Типи адаптаційних реакцій (Р.М. Баєвський). Метод математичного аналізу серцевого ритму. Метод визначення адаптаційного потенціалу.

**Тема 3. Діагностика здоров'я за прямими показниками. Визначення біологічного віку.** Поняття «біологічний» і «календарний» вік. Біологічний вік і здоров'я людини. Методи визначення біологічного віку. Аналіз тривалості життя за «біологічним» віком.

**Тема 4. Методи дослідження фізичного розвитку людини.** Поняття про соматоскопію та антропометрію. Постава та конституційні типи людини. Типи порушень постави людини. Антропометричні індекси: життєвий індекс, індекс Кетле, ростово-ваговий показник, індекс Ерісмана, індекс Піньє.

Поняття про соматотип. Види соматотипів людини за різними класифікаціями. Методи визначення соматотипу.

## **РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ДІАГНОСТИКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ**

**Тема 5. Функціональний стан організму та його діагностика.** Поняття про функціональний стан організму. Методи діагностики функціонального стану людини: клінічні методи (функціональні проби та тести), інструментальні (біохімічні та імунологічні методи) обстеження.

Діагностика стану серцево-судинної системи людини. Визначення хвилинного об'єму крові. Функціональна проба Мартине, Гарвардський степ-тест, проба Руф'є. Діагностика функціонального стану системи дихання. Функціональні проби Штанге, Генчі, Розенталя.

Визначення стійкості статичної координації за допомогою проби Ромберга.

Використання пальценосової проби для оцінки координаційної функції нервової системи. Проба Яроцького для оцінювання стану вестибулярного аналізатора.

Оцінка стану симпатичного відділу вегетативної нервової системи за допомогою ортостатичної проби. Проба Ашнера для оцінки роботи парасимпатичної частини вегетативної нервової системи. Протоколи функціональних проб.

**Тема 6. Діагностика рівня здоров'я за резервами біоенергетики.** Механізми утворення енергії в організмі (аеробний та анаеробний). Оцінка рівня соматичного здоров'я за потужністю аеробного утворення енергії. Поняття про «безпечний рівень здоров'я» (Г.Л. Апанасенко). Показник «максимального споживання кисню» (МСК). Методи визначення МСК. Експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я. Інформативність рівня соматичного здоров'я, що визначається за резервами біоенергетики. Рівень соматичного здоров'я та старіння.

**4.1.3. Програма навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя та культура здоров'я»**

## **РОЗДІЛ 1. СПОСІБ ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**Тема 1. Здоровий спосіб життя.** Захворюваність населення України. Демографічна ситуація в Україні. Поняття «спосіб життя». Здоровий спосіб життя. Складові здорового способу життя (раціональне харчування, достатня фізична активність, загартовування, дотримання режиму дня і саморегуляція організму, відсутність шкідливих звичок, позитивні емоції). Роль мотивацій і установок сучасної людини у формуванні основ здорового способу життя.

**Тема 2. Донозологічна діагностика здоров'я за функціональними показниками.** Донозологічна діагностика здоров'я за функціональними показниками. Функціональний резерв та функціональні можливості. Методи їх

оцінки. Функціональні тести. Вимоги до них та оцінка результатів. Добір індикаторної системи для оцінки адаптаційних можливостей організму. Визначення адаптаційного потенціалу. Спеціальні методики: проба Мартине, проба С.П. Летунова, Гарвардський степ-тест, 12-хвилинний тест Купера, кліностатична та ортостатична проби. Тестування рівня здоров'я за прямими показниками. Біологічний вік та його визначення. Діагностика рівня здоров'я за резервами біоенергетики. Фізична працездатність і максимальне споживання кисню (МСК). Оцінка фізичної працездатності за даними тесту PWC<sub>170</sub> та непрямого визначення МСК. Аеробна й анаеробна продуктивність. Фізична працездатність осіб різної статі і віку.

**Тема 3. Фізична культура і здоров'я.** Механізми оздоровчої дії фізичних вправ. Гіподинамія і гіпокінезія. Наслідки гіпокінезії. Роль фізичної активності в розвитку перехресної адаптації. Фізичні вправи та функціональні резерви організму. Характеристика основних форм оздоровчого фізичного тренування (оздоровча ходьба, оздоровчий біг, плавання, велосипедні прогулянки, ходьба на лижах, ранкова гігієнічна руханка). Основи побудови оздоровчого фізичного тренування. Принципи і методи оздоровчого тренування. Дозування фізичних навантажень. Лікарський контроль в оздоровчому тренуванні.

**Тема 4. Харчування і здоров'я.** Вплив харчування на здоров'я. Поняття «раціональне харчування». Збалансоване харчування. Незамінні компоненти харчування: білки, жири, вуглеводи, вітаміни та мінерали. Роздільне харчування. Вода, водний режим і питний режим. Режим харчування. Основи лікувального харчування. Правила харчування за К.Купером. Голодування. Вегетаріанство. Голодування. Піст і голодування як фактор оздоровлення. Біологічно активні добавки. Харчування і ожиріння.

**Тема 5. Репродуктивне здоров'я. Основи статевого виховання.** Загальне уявлення про репродуктивну функцію, репродуктивний потенціал. Фактори формування та збереження репродуктивного здоров'я. Статева

культура як передумова репродуктивного здоров'я. Хвороби, що передаються статевим шляхом. Шлюб та сім'я. Функції сім'ї. Гігієна статевого життя. Моделі сексуальної поведінки молоді. Профілактика статевих інфекцій. Поняття насильницької поведінки в сім'ї. Попередження насильства в сім'ї.

**Тема 6. Аспекти психічного здоров'я.** Поняття про психічну діяльність людини, структура психіки. Природні та набуті в процесі життя особливості психічної діяльності. Вчення про стрес. Механізми розвитку стресу. Профілактика психічного стресу та корекція його наслідків. Сучасні підходи до психічного оздоровлення.

**Тема 7. Шкідливі звички і здоров'я.** Наркоманія і її розповсюдження. Вплив наркотиків на фізичне та психічне здоров'я, репродуктивну функцію людини. Вплив алкоголю на організм людини. Вплив куріння на організм людини. Заходи боротьби з наркоманією.

## **РОЗДІЛ 2. ОЗДОРОВЛЕННЯ, МЕХАНІЗМИ УПРАВЛІННЯ ЗДОРОВ'ЯМ**

**Тема 8. Залежність здоров'я від стану хребта.** Причини виникнення порушення функцій хребта. Остеохондроз і його прояви у людини. Профілактика остеохондрозу. Оздоровлення хребта.

**Тема 9. Основні принципи зміцнення здоров'я.** Основні принципи загартовування. Загартовування повітрям. Загартовування сонцем. Загартовування водою.

**Тема 10. Методи оздоровлення.** Дихання за методом К.П. Бутейка. Система дихальної гімнастики йогів. Метод дихання А.Н. Стрельникової. Система природного оздоровлення П.К. Іванова. Мануальна терапія. Рефлексотерапія. Фітотерапія.

**Тема 11. Оцінка стану здоров'я за спеціальними тестами.** «Самооцінка стану здоров'я за В.П. Войтенко», «Оцінка способу життя», «Визначення типу

біоритму за Отсбергом», «Аутоаналітичний опитувач здорової особистості», «Чи вмієте ви контролювати себе?», «Чи правильно ви харчуєтесь?», «Що ви знаєте про секс?», «Чи має вживання алкоголю вплив на Ваше здоров'я?», «На скільки велика для вас загроза алкогольної залежності?», «Що заважає вам кинути курити?», «Визначення типу темпераменту».

#### **4.2. Програма навчальної дисципліни «Фізична рекреація: Теорія і технологія оздоровчо-рекреаційної рухової активності»**

### **РОЗДІЛ 1. ТЕОРІЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

**Тема 1. Походження рекреації та її сутність.** Визначення поняття «рекреація», та «фізична рекреація». Історія формування і теорії походження рекреації. Мета, чинники розвитку, завдання і характеристика рекреації у сучасному суспільстві. Засоби та методи фізичної рекреації.

Система управління оздоровчою фізичною культурою в Україні. Стан та перспективи розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності в Україні.

Державні та громадські організації в системі управління оздоровчою фізичною культурою. Фізкультурно-оздоровчий менеджмент та маркетинг.

**Тема 2. Соціально-культурні аспекти рекреації.** Рекреація, як соціально-культурне явище, її різновиди і характеристики. Форми та функції рекреації. Концепції вільного часу як важливої категорії рекреації. Педагогіка вільного часу.

**Тема 3. Фізичний стан як основа програмування занять оздоровчо-рекреаційної спрямованості.** Вибір фізичних вправ у програмуванні оздоровчого тренування. Способи визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичного навантаження. Фізичний стан як основа

програмування оздоровчого тренування. Вплив фізичної рекреації на збереження та зміцнення здоров'я сучасної людини.

**Тема 4. Форми, засоби, методи і об'єкти фізичної рекреації та фізкультурно-оздоровчої роботи.** Фізична вправа. Зміст і форма фізичної вправи. Класифікація фізичних вправ. Циклічні фізичні вправи. Ациклічні фізичні вправи. Комбіновані вправи.

Вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність занять фізичними вправами. Виконання фізичних вправ у різних умовах. Форми, засоби, методи і об'єкти фізичної рекреації. Загально-педагогічні засоби і методи у фізичній рекреації.

Форми рекреаційної та фізкультурно-оздоровчої роботи з підростаючим поколінням. Розвиток моторики і фізичної підготовленості людини. Закономірності розвитку моторики (рухової активності) людини в онтогенезі. Структура фізичної підготовленості людини.

**Тема 5. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять.** Визначення раціонального змісту й обсягів рухової активності. Вікові особливості проведення рекреаційно-оздоровчих занять. Контроль за оздоровчим ефектом рекреаційних занять. Програми самостійних оздоровчих занять із застосуванням циклічних вправ.

**Тема 6. Оздоровче тренування із застосуванням циклічних вправ.** Загальна характеристика циклічних вправ, що застосовуються в оздоровчому тренуванні. Методичні поради, щодо оволодіння технікою оздоровчих видів ходьби, бігу, плавання, пересування на велосипеді та лижах.

**Тема 7. Лікарський контроль і самоконтроль.** Визначення маси тіла. Індeksi маси тіла. Фактична і належна маса тіла. Індекс. Дефіцит маси тіла. Огрядність. Поняття про ожиріння. Фактори ожиріння. Аліментарний фактор ожиріння. Значення оздоровчо-рекреаційної рухової активності у боротьба з ожирінням.

## **РОЗДІЛ 2. ТЕХНОЛОГІЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

**Тема 8. Рекреаційні ігри і оздоровчі види гімнастики в рекреаційних заняттях.** Використання українських народних ігор і розваг у рекреаційній діяльності. Спортивні ігри в оздоровчо-рекреаційних заняттях. Структура оздоровчо-рекреаційних занять. Основні принципи оздоровчо-рекреаційних занять. Інтенсивність фізичних навантажень в оздоровчо-рекреаційних заняттях і контроль. Значення оздоровчих видів гімнастики в системі фізичної рекреації. Історія виникнення оздоровчих видів гімнастики. Різновиди оздоровчих видів гімнастики і їх характеристика.

**Тема 9. Фітнес технології.** Фітнес-технології з використанням засобів аеробіки. Технології силового та ментального фітнесу. Технології функціонального тренінгу. Рекреаційні технології. Технології спортивно-оздоровчих зимових видів спорту.

**Тема 10. Туризм, як засіб фізичної рекреації.** Розвиток туризму в Україні. Класифікація видів туризму. Туристичний похід вихідного дня. Мотивація занять туризмом. Екскурсія як різновиди рекреаційної діяльності. Рекреаційно-туристичні ресурси України.

Класифікація рекреаційно-туристичних ресурсів. Рекреаційне районування та методи оцінювання рекреаційних ресурсів.

### **4.3. Програма навчальної дисципліни «Методика навчання основ здоров'я та медичних знань»**

#### **4.3.1. Програма навчальної дисципліни «Методика навчання основ здоров'я та медичних знань: Методика навчання основ здоров'я, валеології**



**та проведення виховної роботи з формування мотивації до здорового способу життя»**

## **РОЗДІЛ 1. ЗМІСТ І СТРУКТУРА ШКІЛЬНОГО КУРСУ «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»**

**Тема 1. Вступ.** Походження, історія розвитку валеологічної освіти. Мета та завдання курсу «Методика навчання основ здоров'я, валеології та проведення виховної роботи з формування мотивації до «здорового способу життя». Зміст понять «валеологічна освіта» та «валеологічне виховання». Навчально-виховне значення шкільного предмету «Основи здоров'я».

Мета, завдання інтегрованого курсу основи здоров'я. Місце дисциплін валеологічного спрямування у формуванні загального світогляду людини. Здоров'я дітей та підлітків – основа здоров'я нації. Сучасний стан здоров'я дітей і підлітків в Україні. Зміст і принципи валеологічної освіти та виховання. Законодавча і нормативно-правова база України, яка окреслює напрями діяльності і заходи щодо формування здорового способу життя і безпечної поведінки у дітей і молоді.

Особливості програми з «Основами здоров'я» в сучасній школі. Загальна характеристика змістових ліній шкільного курсу «Основи здоров'я».

Перспективне (річне), тематичне та поурочне планування «Основами здоров'я».

Структура шкільного підручника з «Основами здоров'я». Робота з підручником з «Основами здоров'я», її види. Характеристика прийомів роботи з підручником (роботи з текстом, з апаратом орієнтування, з ілюстраціями).

## **РОЗДІЛ 2. ПРИНЦИПИ, МЕТОДИ, ЗАСОБИ ТА ФОРМИ НАВЧАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я**

**Тема 2. Принципи, методи і засоби навчання основ здоров'я.** Поняття «принципи навчання». Характеристика головних принципів валеологічної освіти (принцип гуманізації, принцип демократизації, принцип діяльнісного підходу, принцип науковості, принцип природо відповідності, принцип культури відповідності, принцип біоетики). Характеристика основних дидактичних принципів навчання.

Поняття «методи навчання». Характеристика різних груп методів.

Класифікація методів навчання за особливостями навчально-пізнавальної діяльності учнів: пояснювально-ілюстративний (інформаційно-рецептивний) метод; репродуктивний метод; метод проблемного викладу; частково-пошуковий (евристичний) метод; дослідницький метод.

Наочно-ілюстративні, наочно-пошукові, наочно-дослідницькі методи (демонстраційний експеримент, демонстраційні спостереження, демонстрація аудіовізуальних і образотворчих засобів наочності, демонстрація натуральних об'єктів).

Методи формування пізнавального інтересу: дискусія; включення учнів у ситуацію особистого переживання успіху в навчанні; метод опори на здобутий життєвий досвід; метод пізнавальної, дидактичної, рольової гри тощо.

Методи контролю і самоконтролю у навчанні: методи усного контролю; фронтального опитування; індивідуального опитування; тестова перевірка знань. Характеристика словесних, наочних і практичних методів навчання.

Методи регуляції життєдіяльності: навички самопізнання і самоаналізу; навички самооцінки та самокритики; здатність до рефлексії, яка уможливорює здатність школяра керувати своїми діями і вчинками; навички саморегуляції.

Організація пізнавальної діяльності учнів під час вивчення основ здоров'я. Розвиток активності та самостійності учнів у процесі навчання. Диференціація навчання. Поняття «самостійна робота учнів», її види і прийоми

організації. Контроль і оцінка самостійної роботи школярів. Обсяг самостійної роботи.

Поняття «проблемна ситуація», «проблемне навчання». Мета та шляхи створення проблемних ситуацій у процесі навчання основ здоров'я. Способи і прийоми створення проблемних ситуацій на уроках з основ здоров'я. Класифікація проблемних ситуацій. Програмоване навчання. Алгоритмізація.

Засоби навчання основ здоров'я. Класифікація засобів навчання та їх аналіз.

**Тема 3. Урок – основна форма організації навчально-виховної роботи з основ здоров'я.** Поняття про форми організації навчання в школі. Урок, його функції. Класифікація типів уроків. Структура різних типів уроків.

Перспективне і тематичне планування уроків. Побудова уроку. Підготовка до уроку. Домашні завдання з основ здоров'я, їх обсяг та методи перевірки. Прийоми активізації пізнавальної діяльності. Актуалізація опорних знань учнів. Мотивація до навчання. Значення і підбір необхідних засобів навчання.

Сфера застосування традиційних методів навчання (словесних, наочних, практичних, контролю і самоконтролю, самостійної роботи).

Організація перевірки і обліку знань учнів у шкільному курсі «Основи здоров'я». Узагальнення знань і підсумки уроку. Особливості практичних уроків. Місце і значення їх в системі навчання основ здоров'я. Змісті методика проведення таких занять.

### **РОЗДІЛ 3. ЗМІСТ ОСВІТИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ОКРЕМИХ ТЕМ ПРЕДМЕТУ «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»**

**Тема 4. Зміст профілактичної освіти дітей віком 3–10 років.** Зміст профілактичної освіти у дошкільних закладах. Опанування навичками особистої гігієни й міжособистісного спілкування. Теоретичні засади гендерного

виховання. Організація гендерного виховання з дітьми дошкільного віку. Застосування гендерного підходу під час організації основних видів діяльності дошкільників.

Гра як основна форма занять у дошкільному навчальному закладі. Формування навичок здорового способу життя у дошкільників у процесі гри.

Зміст освіти з питань здоров'я і безпеки життєдіяльності для учнів молодшого шкільного віку. Відповідність змісту, форм і методів організації занять віковим особливостям молодших школярів. Особливості оцінювання знань на уроках з основ здоров'я.

**Тема 5. Зміст превентивної освіти дітей середнього шкільного віку.** Актуальні проблеми здоров'я і безпеки життєдіяльності підлітків. Вивчення тематики безпеки життєдіяльності. Інформаційна безпека в Інтернеті. Правила безпеки в мережі Інтернет. Хвороби цивілізації, реклама. Причини хвороб цивілізації.

Способи формування здорової самооцінки підлітків. Ефективна комунікація та міжособистісні стосунки. Емоційна саморегуляція. Поняття «стрес» й управління ним. Поняття «конфлікт», причини виникнення конфліктів між підлітками. Види і способи розв'язання конфліктів. Аналіз проблем і прийняття рішень.

Профілактика девіантної та адиктивної поведінки: тютюнопаління, вживання алкоголю, вживання наркотичних засобів. Формування навичок протидії негативному впливу соціуму.

Репродуктивне здоров'я підлітків та проблеми його збереження. Попередження захворювань, що передаються статевим шляхом. Врахування вікових особливостей учнів при плануванні навчального матеріалу та під час добору форм і методів проведення занять зі статевого виховання.

Організація навчання здорового способу життя для учнів старших класів. Позакласні форми організації навчання основ здоров'я в старшій школі.

Факультативні курси превентивного спрямування. Позакласна й позашкільна робота з основ здоров'я. Принципи залучення молоді до планування і проведення заходів із мотивації учнів до здорового способу життя.

## **РОЗДІЛ 4. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я**

**Тема 6. Позаурочні та позакласні форми організації навчально-виховної роботи з основ здоров'я.** Поняття «нестандартні уроки». Їх види та характеристика (урок-вікторина, урок-змагання, урок-КВК, урок-конференція, урок-подорож тощо).

Позаурочні форми організації навчально-виховної роботи з основ здоров'я. Поняття «шкільна екскурсія». Класифікація екскурсій, їх дидактичні функції. Екскурсії з основ здоров'я, їх місце і значення в системі навчання основ здоров'я. Підготовка, організація і методи проведення екскурсій з основ здоров'я у школі. Підбиття підсумків екскурсії (підсумкове заняття за результатами екскурсії).

Позаурочні роботи. Види позаурочних форм роботи учнів з основ здоров'я. Домашня робота учнів з основ здоров'я, види домашніх завдань. Обсяг та характер домашніх завдань з основ здоров'я. Диференціація домашніх завдань.

Позакласні форми організації навчання з основ здоров'я, їх особливості. Характеристика індивідуальної, групової та масової позакласної роботи.

Гуртки юних валеологів, їх дидактичні цілі. План роботи гуртка. Факультативи з основ здоров'я, їх завдання і зміст.

**Тема 7. Інноваційні методи навчання основ здоров'я.** Інтерактивні методи навчання та їх особливість. Впровадження інтерактивних технологій під час викладання «Основ здоров'я». Значення інтерактивних педагогічних

технологій для формування соціально-психологічних компетентностей та посилення мотивації учнів до здорового способу життя.

Поняття «дидактичні ігри», їх класифікація. Умови ефективності використання дидактичних ігор. Дидактичні функції та структура дидактичної гри. Завдання вчителя при підготовці і проведенні дидактичних ігор. Вимоги до ігрової діяльності учнів на уроках «Основи здоров'я».

Поняття «тренінг». Мета, зміст і структура тренінгу. Специфічні риси тренінгів. Зворотний зв'язок, очікування учасників тренінгу.

Метод проектів. Його характеристика. Освітні, розвивальні та виховні завдання проектів з основ здоров'я. Класифікація проектів, їх характеристика. Етапи виконання проектів.

**Тема 8. Форми і методи моніторингу та оцінки ефективності навчального процесу.** Завдання тематичного контролю знань, вмінь і навичок учнів з основ здоров'я. Методи, види та форми перевірки знань і вмінь учнів з основ здоров'я. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів загальноосвітньої школи.

Інструктивно-методичні матеріали щодо контролю та оцінювання навчальних досягнень учнів початкових та старших класів загальноосвітніх навчальних закладів. Наказ МОН України «Про затвердження орієнтовних вимог оцінювання навчальних досягнень учнів із базових дисциплін у системі загальної середньої освіти».

Інструменти оцінювання: тести, шкали, дидактичні ігри, моделювання ситуацій, проблемні ситуації, спостереження, дебати, презентації та проекти, тренінги тощо.

## **РОЗДІЛ 5. РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ ТА ЙОГО ЗНАЧЕННЯ У ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я. МАТЕРІАЛЬНА БАЗА НАВЧАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я**

## **Тема 9. Фізичний, психічний і соціальний розвиток дітей і підлітків.**

Закономірності й рушійні сили розвитку особистості. Теорії розвитку особистості (Е. Еріксон, Ж. Піаже). Вікова періодизація розвитку особистості та її роль у формуванні змісту профілактичної освіти на різних етапах навчання.

Вікові особливості учнів молодших класів. Проблеми адаптації учнів 5-го класу до навчального процесу у середній школі. Перехідний вік і пов'язані з ним ризики. Особливості старшого підліткового віку. Вплив індивідуальних і соціальних факторів захисту і ризику на поведінку підлітків.

**Тема 10. Формування культури здоров'я.** Формування культури здоров'я особистості школярів. Базові людські потреби, їх вплив на поведінку учнів. Етапи формування системи цінностей. Чинники, що впливають на формування цінностей дітей та підлітків.

Батьківська спільнота як організаційний та інтелектуальний ресурс освітнього закладу. Інформування батьків про обов'язкові і факультативні предмети щодо формування в учнів здорового способу життя, а також залучення батьків до роботи з дітьми. Форми роботи учнів із батьками.

Виховання школярів у процесі навчання основ здоров'я. Основні виховні завдання. Формування наукового світогляду.

**Тема 11. Матеріальна база навчання основ здоров'я.** Загальні положення про кабінет основ здоров'я. Мета і завдання організації кабінету основ здоров'я. типи навчальних кабінетів з основ здоров'я (кабінет основ здоров'я, навчальний комплекс основ здоров'я, тренінговий центр). Матеріально-технічне забезпечення кабінету основ здоров'я (шкільні меблі та їх розміщення, робоче місце вчителя, лабораторне приміщення та його обладнання).

Навчально-методичне забезпечення кабінету основ здоров'я. Експозиції постійного та змінного характеру. Керівництво діяльністю кабінету основ

здоров'я і організація його роботи. Складання каталогу на наочні засоби навчання.

#### **4.3.2. Програма навчальної дисципліни «Методика навчання основ здоров'я та медичних знань: Методика навчання основ медичних знань та проведення санпросвітницької роботи»**

### **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ОСНОВ МЕДИЧНИХ ЗНАНЬ І ПРОВЕДЕННЯ САНІТАРНО-ПРОСВІТНИЦЬКОЇ РОБОТИ**

**Тема 1. Вступ.** Мета та завдання курсу «Основи медичних знань». Зміст для педагогічних працівників.

Значення курсу основ медичних знань для педагогічних працівників.

Місце основ медичних знань у формуванні загального світогляду та культури людини.

Предмет «Захист Вітчизни» як складова частина державної підготовки молоді до захисту Вітчизни. Завдання «Захисту Вітчизни». Змістові лінії предмету «Захист Вітчизни».

Підготовка педагога до надання першої медичної допомоги при невідкладних станах та проведення освітньої і виховної роботи з питань охорони і зміцнення здоров'я дітей та підлітків.

Зв'язок методики навчання основ медичних знань з іншими навчальними предметами.

**Тема 2. Методологічні основи методики навчання основ медичних знань та проведення санітарно-просвітницької роботи.** Нормативно-правова база щодо моральної та юридичної відповідальності вчителя за стан здоров'я і збереження життя школярів та їх безпечної поведінки.



Основи медичних знань як система знань про організм людини, хвороби, методи їх запобігання, а також сукупність практичних умінь та навичок із надання першої медичної допомоги.

Розділи, які вивчають дівчата.

Навчальна програма «Захист Вітчизни» (з уточненням Основи медичних знань), її структура. Форми навчання предмету «Захист Вітчизни» (з уточненням «Основи медичних знань»).

Види контролю знань учнів.

Основні принципи формування основних понять (принцип науковості й доступності знань, доступність тлумачення, відповідність методів віковим особливостям, наочності, закріплення та контроль знань і умінь школярів тощо).

Принцип превентивності як система заходів економічного, правового, соціально-медичного, інформаційно-освітнього характеру, спрямованих на формування позитивних соціальних проявів.

**Тема 3. Методи навчання основ медичних знань.** Методи навчання предмету «Захист Вітчизни» (з уточненням Основи медичних знань), їх класифікація.

Традиційні методи навчання: словесні, наочні, практичні, методи контролю й самоконтролю, а також методи самостійної роботи. Інноваційні методи навчання як методи активізації навчально-пізнавальної діяльності школярів. Імітаційні методи активізації навчально-пізнавальної діяльності (інсценування, ділові ігри, дидактичні ігри, аналіз ситуацій, «мозкова атака», круглий стіл тощо) учнів. Значення активних методів навчання для формування ставлення учнів до проблем здоров'я та засвоєння певних навичок.

Нові психологічно та валеологічно обґрунтовані освітні технології. Тренінгові методики навчання як засіб формування у школярів свідомих мотивацій, корисних життєво необхідних компетенцій.

**Тема 4. Особливості викладання основ медичних знань.** Актуальні проблеми здоров'я підлітків та їх відображення у навчальній програмі та підручниках із основ медичних знань. Формування певного ставлення та конкретних навичок, необхідних для збереження здоров'я.

Поняття «життєві навички». Оволодіння певним масивом медичних знань та розуміння основних питань з програми «Основи медичних знань».

Розкриття зв'язку між особливостями будови та функціями дитячого організму. Гігієнічні вимоги щодо організації побуту дитини.

Фактори ризику виникнення хвороб. Узагальнення результатів вітчизняних і зарубіжних досліджень щодо факторів ризику.

Види факторів ризику: ризики в повсякденному житті, спадкові фактори, фактори, пов'язані зі станом довкілля та соціальними умовами життя, фактори, що виникають внаслідок недостатньої ефективності профілактичних заходів.

Медико-санітарна освіта старшокласників. Види, форми й методи контролю та оцінки ефективності навчального процесу.

## **РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ОКРЕМИХ РОЗДІЛІВ ОСНОВ МЕДИЧНИХ ЗНАНЬ**

**Тема 5. Методика викладання та методичне забезпечення розділу «Здоров'я людини та значення першої медичної допомоги».** Методичне забезпечення курсу. Поняття «здоров'я» і «хвороба». Соціально-економічні, біологічні, психологічні причини виникнення хвороб. Вплив природного середовища на стан здоров'я людини.

Перша медична допомога при термічних і хімічних опіках, утопленні, враженні електрострумом і отруєнні хімічними речовинами, при відмороженні та замерзанні, повішенні. Перша медична допомога при ужаленні комахами, укусами тварин і змій. Дії рятівника під час надання першої допомоги при тривалому здавлюванні людини. Дії рятівника під час надання першої допомоги при удушенні людини.

Гострий біль у животі. Перша допомога. Надання першої медичної допомоги при нападі апендициту, прорив виразки шлунку.

Оперативне оцінювання стану хворого або потерпілого; визначення необхідного обсягу першої медичної допомоги, попередження можливих ускладнень або летального наслідку.

Медична підготовка вчителя як обов'язковий елемент його професійної компетентності.

**Тема 6. Методика викладання та методичне забезпечення розділу «Загальний догляд за здоровими та хворими дітьми».** Деонтологія як вчення про юридичні, професійні та моральні обов'язки та правила поведінки щодо хворого. Значення догляду за хворими. Спостереження за хворими та перебігом хвороби. Проведення медичних процедур. Особливості догляду за важкохворими та вмираючими. Догляд за хворою дитиною.

Методичне забезпечення практичних занять з метою оволодіння учнями життєвих навичок та умінь з питань діагностики раптових захворювань (вимірювання температури тіла й артеріального тиску, підрахунок частоти серцевих скорочень і частоти дихання); застосування лікарських препаратів. Шляхи введення ліків у організм людини.

Недоліки та переваги зовнішнього, ентерального, параентерального шляхів введення лікарських засобів. Проведення медичних процедур.

**Тема 7. Методика викладання та методичне забезпечення розділу «Соматичні захворювання основних систем органів людини».** Підвищена схильність різних вікових категорій дітей та підлітків до певних груп захворювань. Звіти установ і закладів охорони здоров'я України щодо соматичних захворювань підлітків (органів дихання, хвороб нервової системи та органів чуття, органів травлення, обміну речовин, системи кровообігу). Тенденція до погіршення стану здоров'я школярів за рахунок збільшення кількості хронічних захворювань у дітей.

Хвороби, які призводять до інвалідизації дітей – ДЦП, психічні розлади, вроджені аномалії. Встановлення груп інвалідності.

Порядок видачі медичного висновку про дитину-інваліда віком до 18 років. Класифікація основних видів порушення функцій, основних критеріїв життєдіяльності та ступенів їх вираженості.

Перелік захворювань, дефектів, необоротних морфологічних станів, порушень функцій органів та систем організму, при яких група інвалідності встановлюється без строку переогляду.

Роль педагогічних працівників щодо своєчасного виявлення та запобігання інфекційним хворобам (туберкульоз, грип, кишкові інфекції, гепатити).

**Тема 8. Методика викладання та методичне забезпечення розділу «Травми та їх попередження».** Імобілізація пошкодженої ділянки тіла людини. Накладання транспортної шини з підручного матеріалу на плече, передпліччя, нижню кінцівку (продемонструвати відео або рисунки).

Перша медична допомога при шоківому стані потерпілого. Тактика і невідкладна допомога при судомних станах і колапсі. Загальні принципи і методи реанімації. Реанімація при зупинці дихання. Реанімація при зупинці кровообігу.

Роль учителя у формуванні в учнів громадської позиції та норм поведінки при різних видах травматизму (шкільного, спортивного, дорожньо-транспортного). Статистичні данні про рівень дитячого травматизму.

### **РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ САНІТАРНО-ПРОСВІТНИЦЬКОЇ РОБОТИ З ОСНОВ МЕДИЧНИХ ЗНАНЬ**

**Тема 9. Поняття про профілактику. Основні принципи і види профілактики. Санітарна освіта в навчальному закладі. Поняття**

«профілактика». Система попередження захворювань, усунення чинників ризику. Характеристика індивідуальної та суспільної видів профілактики.

Первинна профілактика як система заходів попередження виникнення та впливу факторів ризику розвитку захворювань (вакцинація, раціональний режим праці і відпочинку, раціональне якісне харчування, фізична активність, оздоровлення навколишнього середовища тощо).

Вторинна профілактика як комплекс заходів, спрямованих на усунення виражених чинників ризику, які за певних умов (стрес, ослаблення імунітету, надмірні навантаження на будь-які інші функціональні системи організму) можуть призвести до виникнення, загострення та рецидиву захворювання.

Третинна профілактика як комплекс заходів щодо реабілітації хворих, які втратили можливість до повноцінної життєдіяльності.

Диспансеризація як комплексний метод раннього виявлення захворювань. Етапи диспансеризації. Рівня установ за ступенем участі їх у диспансеризації населення (амбулаторно-поліклінічні заклади, спеціалізовані диспансери, стаціонари лікарень, консультативно-діагностичні центри, обласні та республіканські лікарні, спеціалізовані центри клініки медичних і науково-дослідних інститутів).

Санітарна освіта як розділ охорони здоров'я. Державна комплексна програма по зміцненню здоров'я і профілактиці захворювань.

**Тема 10. Зміст і методи проведення санітарно-просвітницької роботи в навчальних закладах.** Організаційно-методичне забезпечення з питань корекції способу життя, пропаганди медичних та гігієнічних знань і здорового способу життя.

Упровадження науково обґрунтованих заходів щодо первинної та вторинної профілактики захворювань. Мета й завдання пропаганди здорового способу життя. Масова, групова й індивідуальна пропаганда.

Засоби усної пропаганди (популярна лекція, агітаційно-інформаційний виступ, бесіда, вечір запитань і відповідей, дискусія, вікторина, конференція, вступний інструктаж). Метод друкованої пропаганди (брошура, буклет, бюлетень, журнал, календар, стаття, книга, листівка, гасло, пам'ятка, стінна газета тощо).

Упровадження нових методів пропаганди. Підготовка рекомендацій для пропаганди здорового способу життя.

**Тема 11. Методи образотворчої (наочної) пропаганди основ медичних знань.** Засоби пропаганди здорового способу життя: усний, друкований, образотворчий.

Методи друкованої пропаганди: бюлетень, пам'ятка, листівка, гасло, стінгазета тощо.

Метод образотворчої пропаганди: площинні засоби (фотографії, відеофільми, слайди); натуральні об'єкти: макро- і мікропрепарати.

Технічні засоби наочної агітації.

## **5. ДОБІРКА КОМПЛЕКСНИХ КВАЛІФІКАЦІЙНИХ ЗАВДАНЬ, ЯКІ ОХОПЛЮЮТЬ ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЦИПЛІН**

**5.1. «Загальна теорія здоров'я та основи здорового способу життя: Загальна теорія здоров'я (загальна та педагогічна валеологія), Діагностика і моніторинг стану здоров'я, Основи здорового способу життя та культура здоров'я»:**

1. Поняття про здоров'я людини. Види здоров'я.
2. Поняття «питний режим», «питна норма».
3. Поняття про здоровий спосіб життя. Рекреаційні основи здоров'язбереження.

4. Поняття про функціональний стан організму. Методи діагностики функціонального стану організму людини: клінічні та інструментальні.
5. Вплив різних чинників на формування здоров'я. Критерії здоров'я.
6. Методи оцінки функціонального стану дихальної системи.
7. Методи оцінки функціонального стану серцево-судинної системи.
8. Механізми формування біоритмів. Вплив погодних умов на біоритми.
9. Поняття «фізична підготовка», «фізична підготовленість» та «функціональна підготовленість».
10. Види біоритмів. Біологічний годинник.
11. Поняття про імунну систему. Види імунітету.
12. Класифікація соматотипів за Хіт-Картером.
13. Поняття «загартовування». Основне значення і принципи загартовування.
14. Класифікація соматотипів за Бунаком.
15. Поняття про соматотип. Класифікація соматотипів за Чорноруцьким.
16. Поняття про біологічний вік. Інтегральні показники біологічного віку: зубний і кістковий вік.
17. Основні етапи онтогенезу, їхні особливості та періодизація.
18. Гіпокінезія. Вплив гіпокінезії на здоров'я людини.
19. Перехідний стан між здоров'ям та хворобою («третій стан»). Розповсюджені прояви перехідного стану. Причини розвитку.
20. Адаптація. Основні види адаптації
21. Поняття про антропометрію. Правила проведення антропометричних досліджень.
22. Поняття про хворобу. Стадії розвитку хвороби. Причини розвитку хвороби.
23. Розкрити зміст поняття «стрес». Стадії розвитку стресу. Методи подолання стресового напруження.

24. Типи діагностичних моделей здоров'я: нозологічна, донозологічна та діагностика за прямими показниками.

25. Фізичний розвиток дітей і підлітків як показник здоров'я.

26. Донозологічна діагностика за допомогою адаптаційного потенціалу.

27. Поняття про раціональне харчування. Збалансоване харчування.

28. Біологічне значення білків. Добова норма споживання білків у різні вікові періоди.

29. Біологічне значення жирів. Добова норма споживання жирів.

30. Остеохондроз і його прояв у людини. Профілактика остеохондрозу.

## **5.2. «Фізична рекреація: Теорія і технологія оздоровчо-рекреаційної рухової активності»:**

1. Система управління оздоровчою фізичною культурою в Україні.

2. Соціально-культурні аспекти рекреації. Концепції вільного часу.

3. Фізичний стан як основа програмування занять оздоровчо-рекреаційної спрямованості.

4. Вплив оздоровчо-рекреаційної рухової активності на збереження та зміцнення здоров'я людини.

5. Форми і засоби фізичної рекреації.

6. Особливості проведення рекреаційно-оздоровчих занять.

7. Кондиційне тренування із застосуванням циклічних навантажень.

8. Лікарський контроль і самоконтроль при організації занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю.

9. Структура і зміст фітнес-програми.

10. Технології створення та впровадження фітнес-програм серед різних верств населення.

11. Визначення рівня рухової активності за методикою хронометражу. Норми рухової активності для дітей різного віку.



12. Характеристика завершального етапу впровадження технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
13. Характеристика попереднього етапу впровадження технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
14. Характеристика основного етапу впровадження технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
15. Рекреаційно-туристичні ресурси України.
16. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність в системі фізичного виховання і охорони здоров'я.
17. Критерії оцінки ефективності занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю.
18. Організація рухової активності та загальнокультурні інтереси дітей шкільного віку.
19. Організація рухової активності та загальнокультурні інтереси студентської молоді.
20. Спортивні змагання як частина технології рекреаційної рухової активності.
21. Історичні передумови розвитку рекреаційних форм активного дозвілля. Теорії рекреації.
22. Основні поняття і характеристика фізичної рекреації у сучасному суспільстві.
23. Загальна характеристика методів визначення рівня рухової активності.
24. Системи оздоровлення. Характеристика системи оздоровлення М. Амосова.
25. Характеристика фітнес-програм аеробної спрямованості без використання технічних пристроїв.
26. Характеристика фітнес-програм аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв.

27. Характеристика фітнес-програм на кардіотренажерах.
28. Характеристика фітнес-програм заснованих на видах рухової активності силової спрямованості.
29. Характеристика фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики.
30. Використання рухливих та спортивних ігор при організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

**5.3. «Методика навчання основ здоров'я та медичних знань: Методика навчання основ здоров'я, валеології та проведення виховної роботи з формування мотивації до здорового способу життя»:**

1. Мета та завдання предмету «Основи здоров'я».
2. Особливості програми предмету «Основи здоров'я» в сучасній школі. Характеристика змістовних ліній шкільної дисципліни «Основи здоров'я».
3. Мета та завдання предмету «Захист Вітчизни» («Основа медичних знань»).
4. Структура навчальної програми «Захист Вітчизни» («Основи медичних знань»). Основні розділи навчальної програми для дівчат.
5. Перспективне, тематичне та поурочне планування уроків з «Основа здоров'я» та «Захист Вітчизни» («Основи медичних знань»).
6. Системи викладу навчального матеріалу в навчальних програмах (лінійна, спіральна, концентрична та мішана).
7. Структура шкільного підручника з «Основа здоров'я» та «Захисту Вітчизни» («Основи медичних знань»).
8. Поняття «текстовий» та «позатекстовий» компоненти, їх характеристика.
9. Принципи навчання. Головні принципи навчання. Принципи цілеспрямованості; науковості; систематичності та послідовності.
10. Принципи навчання. Принципи доступності; зв'язку навчання з життям; свідомості і активності учнів.

11. Принципи навчання. Принципи наочності; міцності знань, умінь і навичок; індивідуального підходу; емоційності навчання.

12. Поняття «методи навчання». Характеристика пояснювально-ілюстративного, репродуктивного методів, методу проблемного викладу, частково-пошукового та дослідницького методів.

13. Поняття «методи навчання». Класифікація за джерелом знань учнів (словесні, наочні, практичні).

14. Інтерактивні методи навчання на уроках з «Основ здоров'я».

15. Урок як основна форма організації навчання. Функції уроку.

16. Організація перевірки і обліку знань учнів у шкільному курсі «Основи здоров'я», «Захист Вітчизни» («Основи медичних знань»). Узагальнення знань і підсумки уроку.

17. Позакласна робота з основ здоров'я. Гуртки юних валеологів.

18. Організація і методи проведення масових позакласних заходів.

19. Позаурочна форма організації навчального процесу з основ здоров'я. Поняття «самостійна робота учнів», її види і прийоми організації, виконання учнями різних видів самостійної роботи.

20. Мета, завдання домашніх завдань. Їх види.

21. Позашкільні форми організації навчального процесу з основ здоров'я. Поняття «шкільна екскурсія». Класифікація екскурсій, їх місце і значення в системі навчання основ здоров'я. Підготовка й організація екскурсій.

22. Нестандартні форми організації навчальної діяльності учнів з «Основ здоров'я» (урок-КВК, урок-подорож, урок-конференція, урок-змагання). Їх характеристика.

23. Метод проектів, його характеристика. Класифікація проектів.

24. Етапи виконання проектів.

25. Загальні положення про кабінет основ здоров'я. Матеріально-технічне забезпечення кабінету основ здоров'я. Оформлення кабінету основ здоров'я.

26. Загальні положення про кабінет основ здоров'я. Навчально-методичне забезпечення кабінету основ здоров'я. Оформлення кабінету основ здоров'я.

27. Поняття «дидактичні ігри», їх класифікація. Використання дидактичних ігор на уроках «Основи здоров'я».

28. Структура дидактичної гри, її функції.

29. Поняття «дидактична гра». Завдання вчителя при підготовці та проведенні дидактичних ігор з основ здоров'я. Вимоги до ігрової діяльності учнів.

30. Проблемне навчання. Шляхи створення проблемних ситуацій у процесі навчання основ здоров'я.

## **6. ПРОВЕДЕННЯ КОНСУЛЬТАЦІЙ ТА ОГЛЯДОВИХ ЛЕКЦІЙ ДЛЯ СТУДЕНТІВ**

Під час підготовки до атестації здобувачів освіти вагому роль відіграють оглядові лекції та консультації. Консультації носять установчий характер.

На консультаціях викладач надає інформацію про:

- 1) принципи групування питань в екзаменаційних білетах;
- 2) місце (аудиторії);
- 3) час і порядок проведення атестації здобувачів освіти;
- 4) режим роботи в дні підготовки до іспиту (онлайн або офлайн, з використанням якої програми буде проводитися комплексний державний екзамен (ZOOM, GOOGLE MEET, SKYPE, VIBER тощо);
- 5) методичні вказівки до підготовки та проведення комплексного державного екзамену.

Метою консультації до атестації здобувачів вищої освіти є надання студентам допомоги у вивченні нових і найбільш складних питань. Дана консультація проводиться напередодні комплексного державного екзамену. Викладач рекомендує студентам заздалегідь сформулювати питання, на які вони

бажають отримати додаткові пояснення. Протягом консультації варто здійснювати аналіз найбільш поширених помилок, які можуть бути допущені студентами під час відповідей на деякі запитання білетів до комплексного державного екзамену.

Передатестаційна консультація проводиться за встановленим графіком із використанням засобів аудіо- або відеоконференцій.

Під час онлайн консультацій доцільна перевірка технічних параметрів налаштування зв'язку між учасниками атестації перед майбутнім комплексним державним екзаменом.

## **7. ВИХІДНІ УМОВИ ТИМЧАСОВОГО ПОЛОЖЕННЯ ПРО АТЕСТАЦІЮ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

До атестації здобувачів вищої освіти допускаються студенти, які закінчили вивчення всіх теоретичних дисциплін, склали всі заліки й іспити згідно з навчальним планом бакалавра галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 014 Середня освіта за предметною спеціальністю 014.14 Середня освіта (Здоров'я людини) за додатковою предметною спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура). Здоров'я людини.

Державний екзамен проводиться усно у формі відповідей на запитання та ситуаційне завдання екзаменаційного білета.

У процесі підготовки відповідей студент може користуватися підручниками з основ здоров'я та захисту вітчизни, навчальними програмами «Захист Вітчизни» для навчальних закладів системи загальної середньої освіти, навчальними програмами з основ здоров'я для загальноосвітніх навчальних закладів та положення про навчальний кабінет основ здоров'я.

Атестація здобувачів вищої освіти проводиться на відкритому засіданні комісії за наявності не менше трьох її членів; на засіданні комісії можуть бути присутні представники ректорату, деканату.

Тривалість комплексного державного іспиту за фахом одного студента – не більше 30 хвилин.

Тривалість засідання Державної екзаменаційної комісії не повинна перевищувати шести годин на день.

## **8. ПРО ФОРМУ ПРОВЕДЕННЯ АТЕСТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

До початку атестації здобувачів вищої освіти група студентів, які складають його за розкладом у цей день, запрошується в аудиторію, де відбувається атестація здобувачів вищої освіти.

Голова атестаційної комісії вітає студентів із початком комплексного державного екзамену, знайомить їх зі складом комісії та коротко пояснює порядок її роботи.

Враховуючи режим роботи комісії, до іспиту запрошуються одночасно не більше 5-ти студентів. Кожному з них для підготовки відповідей виділяють окремий стіл. Необхідні записи студент робить на стандартних аркушах, що видаються комісією. Надалі комісія атестації здобувачів вищої освіти заслуховує відповіді студента.

Члени комісії мають право ставити уточнюючі й додаткові питання. Методично доцільно ставити їх після відповідей студента на всі питання екзаменаційного білета.

Додаткові питання члени комісії ставлять на комплексному державному екзамені за таких обставин:

- ❖ відповідь студента не достатньо повна, позбавлена логічності й визначеності;
- ❖ у відповіді допущені суттєві помилки;
- ❖ виникають сумніви в оцінці знань студента.

Уточнюючі й додаткові питання мають бути чітко сформульовані. Члени атестаційної комісії мають підтримувати на іспиті невимушену, доброзичливу обстановку, яка сприятиме спокійній підготовці студентів до відповідей. Разом із тим важливо органічно поєднувати високу вимогливість і об'єктивність в оцінках, індивідуальний підхід до студентів у визначенні рівня їх знань із предметів, винесених на державну атестацію.

**9. ПРОВЕДЕННЯ АТЕСТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ СВІТИ З  
ВИКОРИСТАННЯМ ТЕХНОЛОГІЙ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ  
(згідно «Порядку проведення атестації здобувачів вищої освіти з  
використанням технологій дистанційного навчання у Вінницькому  
державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського»  
<http://vspu.edu.ua/content/position/p117.pdf>)**

У випадку виникнення обставин непереборної сили (природні катаклізми, заходи карантинного порядку, інші форс-мажорні обставини), обмеження або відсутності можливості фізичної присутності у Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського атестація здобувачів вищої освіти проводиться із використанням технологій дистанційного навчання.

Атестаційний іспит із використанням дистанційних технологій відбувається відповідно до затвердженого в установленому порядку розкладу, який завчасно доводиться до відома членів екзаменаційної комісії та здобувачів вищої освіти.

У разі виникнення потреби, з метою забезпечення надійного доступу до засобів комунікації, дата і час проведення атестаційного іспиту може коригуватися, але не більше, ніж на один день.

Екзаменаційна комісія одночасно може приймати атестаційний екзамен лише в однієї створеної групи студентів.

Для тих студентів, які з об'єктивних причин не зможуть взяти участь в іспиті, про що вони зобов'язані повідомити завчасно, або в кого виникли технічні перешкоди під час першої спроби, у межах терміну роботи екзаменаційної комісії встановлюється день та час для повторного складання атестаційного іспиту.

Основною умовою проведення атестації здобувачів вищої освіти є забезпечення студентом для виконання екзаменаційного завдання, яке передбачає наявність безперебійного доступу до Інтернет, та (що є обов'язковим) самостійного виконання завдань (100%-автентичність), не дотримання зазначених умов є підставою невизнання результатів атестації здобувачів вищої освіти.

Комплексний державний екзамен проводиться з використанням програм ZOOM, GOOGLE MEET, SKYPE тощо.

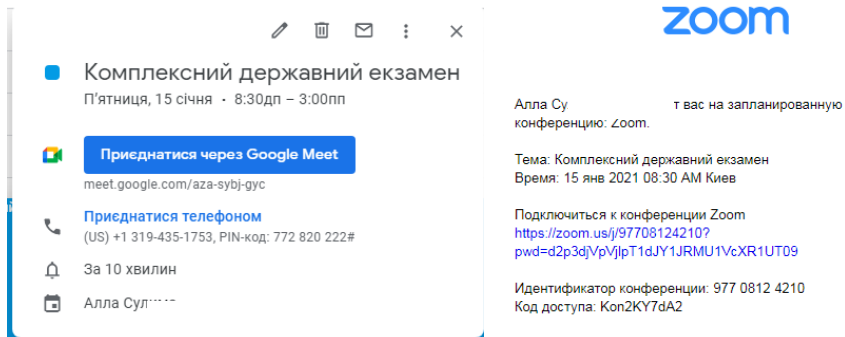
Атестація здобувачі вищої освіти приймається відповідно до затвердженого розкладу.

Обов'язково за день до атестації здобувачів вищої освіти голова атестаційної комісії:

- проводить консультацію для студентів, де зазначається форма атестаційного екзамену та підтвержується технічна можливість студентів прийняти участь у атестації здобувачів вищої освіти;
- повідомляє деканат факультету (навчальну частину) про форму проведення атестації здобувачів вищої освіти;



- надає студентам та деканату факультету код та пароль доступу до конференції (екзамену) в програмі ZOOM, GOOGLE MEET, SKYPE, ТОЩО.



Деканат контролює присутність всіх студентів на екзамені!

До атестації здобувачів вищої освіти одночасно запрошується не більше 5 студентів.

Голова атестаційної комісії пропонує кожному студенту обрати білет, після чого здобувачу зачитуються питання екзаменаційного білету.

Тривалість атестації здобувачів вищої освіти одного студента не більше 30 хвилин.

Студент на стандартних аркушах записує відповіді на кожне запитання білету. Дані записи після завершення відповіді здобувач вищої освіти фотографує та надсилає на електронну пошту або створений GOOGLE CLASS.

## **10. МЕТОДИЧНІ ПОРАДИ СТУДЕНТУ З ПІДГОТОВКИ ВІДПОВІДЕЙ НА ПИТАННЯ ЕКЗАМЕНАЦІЙНОГО БІЛЕТА**

Отримавши екзаменаційний білет, студент знайомиться із змістом запитань. Визначивши логіку відповіді на запитання, потрібно скласти розгорнутий план відповіді у формі окремих тез, враховуючи при цьому зміст відповідних першоджерел та новітніх положень, методики навчання «Основ здоров'я» та «Захисту Вітчизни» (з уточненням Основи медичних знань).

Важливо також визначити категоріальний апарат, на основі якого буде розглядатися зміст запитання.

Обов'язковою умовою є увімкнена камера та мікрофон під час підготовки відповідей на запитання білету та під час відповіді.

Члени атестаційної комісії мають право ставити уточнюючі й додаткові запитання. Доцільно ставити їх після відповідей студента на всі запитання екзаменаційного білету. Головною вимогою є те, що уточнюючі й додаткові запитання повинні чітко формулюватися.

<b>ЗРАЗОК ОФОРМЛЕННЯ ВІДПОВІДІ НА БІЛЕТ</b>	
	ПІБ Група
	Білет № ____
Запитання 1. ....	
Запитання 2. ....	
Запитання 3. ....	
Запитання 4. ....	
Запитання 5 (ситуаційне завдання)	

Обговорення оцінок студентів відбувається лише за участю голови й членів атестаційної комісії. Оцінки всієї групи оголошує голова комісії під час онлайн конференції з використанням програм ZOOM, GOOGLE MEET, SKYPE тощо, а також вони надсилаються студентам засобами комунікації (електронної пошти, VIBER, SMS тощо) у день складання комплексного державного екзамену.

## **11. ПОРЯДОК РОБОТИ СТУДЕНТА ПІД ЧАС АТЕСТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕХНОЛОГІЙ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

- I. Крок 1. Підключення до відео-конференції в програмі ZOOM, GOOGLE MEET, SKYPE тощо за запрошенням, ідентифікація учасників та інструктаж щодо виконання завдання.
- II. Крок 2. Виконання завдання.
- III. Крок 3. Оголошення головою атестаційної комісії результатів іспиту, про що викладач повідомляє академічну групу додатково (ZOOM, VIBER, SKYPE).

## **12. ЄДИНІ КРИТЕРІЇ ЕКЗАМЕНАЦІЙНИХ ОЦІНОК І МЕТОДИКА ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ АТЕСТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

На основі програми комплексного державного екзамену з «Валеології і основ медичних знань. Фізичної рекреації. Методики навчання основ здоров'я та медичних знань. Педагогіки», викладачами було створено добірку завдань, які охоплюють основний зміст дисциплін: «Загальна теорія здоров'я та основи здорового способу життя: Загальна теорія здоров'я (загальна та педагогічна валеологія), Діагностика і моніторинг стану здоров'я, Основи здорового способу життя та культура здоров'я»; «Фізична рекреація: Теорія і технологія оздоровчо-рекреаційної рухової активності»; «Методика навчання основ здоров'я та медичних знань: Методика навчання основ здоров'я, валеології та проведення виховної роботи з формування мотивації до здорового способу життя»; «Педагогіка».

Запропоновані завдання лягли в основу комплектування 30 екзаменаційних білетів, кожен із яких містить чотири запитання та ситуаційне завдання.

Критеріями оцінювання виступають:

- ❖ правильність,
- ❖ повнота і ґрунтовність викладу,
- ❖ точність,
- ❖ логічність,
- ❖ лаконічність.

Максимальний бал виставляється за умови, якщо відповідь студента у повній мірі відповідає всім зазначеним критеріям.

Оцінка студенту за комплексний екзамен виставляється за розширеною шкалою та шкалою ECTS (табл. 1).

Таблиця 1

### Шкала оцінювання: розширена та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за розширеною шкалою
		<i>Для екзамену, заліку, курсової роботи, практики</i>
90-100	A	ВІДМІННО
80-89	B	ДУЖЕ ДОБРЕ
75-79	C	ДОБРЕ
60-74	D	ЗАДОВІЛЬНО
50-59	E	ДОСТАТНЬО
35-49	FX	НЕЗАДОВІЛЬНО З МОЖЛИВІСТЮ ПОВТОРНОГО СКЛАДАННЯ
1-34	F	НЕПРИЙНЯТНО З ОBOB'ЯЗКОВИМ ПОВТОРНИМ ВИВЧЕННЯМ ДИСЦИПЛІНИ

**Оцінка «відмінно» (ECTS – A (90-100 балів))** ставиться за глибокі знання навчального матеріалу, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах, вміння аналізувати явища, які вивчаються, у їх взаємозв'язку і розвитку, чітко, лаконічно, логічно послідовно

відповідати на поставлені питання, вміння застосовувати теоретичні положення на практиці; студент точно і повно відповів на запитання, а також чітко і логічно відповів на поставлені екзаменаторами запитання, вільно володіє науковою термінологією.

**Оцінка «дуже добре» (ECTS – B (80-89 балів))** ставиться за міцні знання навчального матеріалу, включаючи аргументовані відповіді на поставлені питання, вміння застосовувати теоретичні положення на практиці; при відповіді студент допустив деякі неточності або відповів не повно за умови, що принципові моменти питання розкриті правильно, а при розв'язанні практичного завдання допущені лише незначні неточності.

**Оцінка «добре» (ECTS – C (75-79 балів))** ставиться за міцні знання навчального матеріалу, включаючи аргументовані відповіді на поставлені питання, які, однак, містять певні неточності, за вміння застосовувати теоретичні положення при розв'язанні практичних задач; студент допускає несуттєві помилки і не може чітко й повно відповісти на додаткові запитання за умови, що допущені помилки усуваються самим студентом, коли на них вказує екзаменатор.

**Оцінка «задовільно» (ECTS – D (60-74 балів))** ставиться за наявність у відповіді декількох суттєвих неточностей, нечіткість і неповноту відповіді. При розв'язанні практичного завдання допущені помилки і порушена логіка, що вплинуло на результат та правильність висновків.

**Оцінка «достатньо» (ECTS – E (50-59 балів))** ставиться за слабкі знання навчального матеріалу, неточні або мало аргументовані відповіді, з порушенням послідовності їх викладу, за слабе застосування теоретичних положень при виконанні практичних завдань.

**Оцінка «незадовільно»(за системою ECTS – FX (35-49 балів))** ставиться за суттєві помилки у відповідях на питання, невміння застосувати теоретичні положення під час виконання практичних завдань.

**Оцінка «неприйнятно»(за системою ECTS – F (1-34 бали))** ставиться за незнання значної частини навчального матеріалу, невміння застосувати теоретичні положення під час виконання практичних завдань.

Підсумкова рейтингова оцінка в балах, за розширеною шкалою та за шкалою ECTS заноситься до протоколу засідання екзаменаційної комісії, навчальної картки та залікової книжки студента, наприклад, так: 96/Відмінно/A, 85/Добре/B, 77/Добре/C, 69/Задовільно/D, 55/достатньо/E тощо.

За кожне запитання білету студент може отримати максимально 20 балів.

### **13. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

#### **ОСНОВНА**

1. *Андрєєва О.В.* (2014) Фізична рекреація різних груп населення: [монографія]. К.: ТОВ НВП Поліграф сервіс. 280 с.
2. *Апанасенко Г.Л., Попова Л.А., Магльований А.В.* (2011) Санологія (медичні аспекти валеології) [підручник]. Київ-Львів. 303с.
3. *Балбенко С.* (2004) Основи здоров'я та фізичної культури : метод. посіб. для вчителів. Х. :Скорпіон. 96 с.
4. *Богданова Г.* (2007) Підготовка вчителів до формування в учнів життєвих навичок. *Здоров'я та фізична культура.* № 9. С. 6-7.
5. *Бондар В.І.* (2005) Дидактика: [підручник]. К.: Либідь. 264 с.
6. *Воронцова Т.В., Пономаренко В.С.* (2006) Основи здоров'я. 6 клас: *Посібник для вчителя.* К.: Алатон. 200 с.
7. *Горбач С.Д.* (2006) Тестування і моніторинг в освіті: *навчальний посібник.* К.: Вища школа. 95 с.
8. *Горобей М. П., Осадчий О. В.* (2017). Загальна теорія здоров'я : навчальний посібник. Чернігів : ЧНТУ, 2017. 210 с.

9. *Грибан В.Г.* (2008) Валеологія: [підручник] К.: Центр учбової літератури. 214с. ISBN978-966-364-604-6
10. *Гриньова М.В.* (2001) Методика викладання валеології. Полтава: АСМІ. 155 с.
11. *Єресько О.* (2005) Методичні рекомендації щодо вивчення предмета «Основи здоров'я». *Здоров'я та фізична культура*, № 6. С. 13-15.
12. *Єресько О.* (2005) Особливості змісту шкільного предмета «Основи здоров'я». *Безпека життєдіяльності*, № 2. С. 56-59.
13. *Жукова М.Н.* (2005) Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів у системі загальної освіти: навчально-методичний посібник. К.: Шкільний світ. 126 с.
14. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
15. *Іващук Л.Ю., Онишкевич С.М.* (2010) Валеологія. [навчальний посібник]. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан. 400с.
16. *Коденко Я.В.* (2004) Основи медичних знань: навчальний посібник. К. : Арт-Освіта. 159 с. [http://calameo-download.tiny-tools.com/pages.php?doc\\_id=00065931715a351b1bc6c](http://calameo-download.tiny-tools.com/pages.php?doc_id=00065931715a351b1bc6c)
17. *Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В* (2010) Рекреація у фізичній культурі різних групи населення. К.: Олімпійська література. 248 с.
18. Методика навчання основ здоров'я, валеології та проведення виховної роботи з формування мотивації до здорового способу життя: термінологічний словник для підготовки студентів до практичних занять для студентів ступеня вищої освіти бакалавр спеціальності 014 Середня освіта. Здоров'я людини / Укладач Сулима А.С. Вінниця, 2019, 17с.
19. *Грицай Н. Б.* Методика навчання основ здоров'я (у початковій школі) Курс лекцій. Рівне, 2017. 35с. <http://grytsai.rv.ua/wp-content/uploads/2017/01/Лекції-МНОЗ-Грицай.pdf>

20. *Нестерова С.Ю.* (2009) Загальна теорія здоров'я (загальна та педагогічна валеологія) [конспект лекцій]. Вінниця. 127 с.
21. *Нестерова С.Ю.* (2019) Основи здорового способу життя [навч.-метод. посібник]. Вінниця. 142с.
22. *Неворова Л.В.* (2010) Шляхи оптимізації викладання предмету «Захист Вітчизни» для дівчат 10-11 класів. Методичний посібник. Кіровоград: РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка. 59 с.
23. *Олексієнко Я. І.* Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. / Я. І. Олексієнко, П. М. Гунько. – Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. – 260 с.
24. *Павлова Ю.О.* Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія / Юлія Павлова. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 356 с.
25. *Петриненко Т.В.* (2007) Основи медичних знань [Підручник]. К.: Медицина. 248с.
26. *Приступа Є.Н.* Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фізичного виховання і спорту / Є.Н. Приступа, О.М. Жданов, М.М. Линець та ін.. Л.: ЛДУФК, 2010. 447с.
27. Програма з предмету «Основи здоров'я» для 1-4 класу загальноосвітніх навчальних закладів. Режим доступу: <http://osvita.ua/school/materials/program/8793>
28. *Сулима А.С.* (2019) Методика навчання основ здоров'я, валеології та проведення виховної роботи з формування мотивації до здорового способу життя: методичні рекомендації до проведення практичних занять для студентів ступеня вищої освіти бакалавр спеціальності 014 Середня освіта. Здоров'я людини. Вінниця, 2019. 50с.
29. *Сулима А.С., Мацейко І.І.* (2020) Використання проблемних ситуацій під час викладання «Основ здоров'я» // The 5th International scientific and practical conference “Topical issues of the development of modern science”



(January 15-17, 2020) Publishing House “ACCENT”, Sofia, Bulgaria. 2020. P.877-881

30. Сулима А.С., Мацейко І.І. (2020) Дисципліна «Методика навчання основ медичних знань та проведення санпросвітницької роботи» у вищому навчальному закладі фізичного виховання і спорту // The 2<sup>nd</sup> International scientific and practical conference “Science, society, education: topical issues and development prospects” (January 20-21, 2020) SPC “Sci-conf.com.ua”, Kharkiv, Ukraine. 2020. P.476-480.
31. Сулима А.С. Методика навчання основ здоров'я, валеології та проведення виховної роботи з формування мотивації до здорового способу життя: тексти лекцій: навчально-методичний посібник для студентів ступеня вищої освіти бакалавр освітньої програми Середня освіта. Здоров'я людини спеціальності 014 Середня освіта. Здоров'я людини. Вінниця: 2019. 182с.
32. Хавелко Г.С. Навчальна програма та структурування підручника з предмету «Основи здоров'я» Лекція з навчальної дисципліни „ Методика навчання основ здоров'я ”. Львів, 2019. 9с.
33. Хорошуха М.Ф., Приймаков О.О., Ткачук В.Г. (2009) Основи здоров'я: [Навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл.]. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова. 372с.
34. Чеховська Л.Я. Оздоровчо-рекреаційні технології: посібник / Л. Чеховська, О. Жданова, І. Грибовська, М. Данилевич, У. Шевців. – Львів Львів: ЛДУФК, 2019. – 220 с.

## ДОДАТКОВА

1. Амосов Н.М. (2003) Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество. М.: Сталкер. 464с.

2. Андріанов В.Є., Андріанов Т.В., Макаренко Н.Г. (2007) Рухливі ігри як засіб соціалізації особистості молодших школярів // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: Монографія. Дрогобич: КОЛО. 620 с.
3. Бевз Г.М., Герасим Г.З., Кашуба Л.М. (2006) Організація рекреаційних заходів в системі соціальної роботи: навч.-методич. посібник. Львів: ПАІС. 132 с.
4. Валецька Р.О. (2009) Основи медичних знань: підручник. К.: Вища школа. 387 с. [https://www.studmed.ru/valecka-ro-osnovi-medichnih-znan-pdruchnik\\_9e4b5846042.html](https://www.studmed.ru/valecka-ro-osnovi-medichnih-znan-pdruchnik_9e4b5846042.html)
5. Воронцова Т.В. Пономаренко В.С. (2011) Захисти себе від ВІЛ: методичний посібник для педагога-тренера. К.: Алатон. 208 с. <https://www.twirpx.com/file/1361487/>
6. Герберт М. Шелтон (2001) Здоровье для всех/ Пер. с англ. Л.А. Владимирского. М.: Советский спорт. 288с.
7. Гудима А.А., Пашко К.О., Герасимів І.М., Фука М.М. (2011) Захист Вітчизни : підручник для 11 класу загальноосвіт. навч. закл. (рівень стандарту, академічний рівень, для дівчат «Основи медичних знань»). Тернопіль: Астон, 280с.
8. Даценко І.І. (2001) Загальна гігієна: [посібник для практичних занять]. Львів: Світ. 472с. ISBN966-603-013-6.
9. Зорин И.В. Туризмкак вид деятельности / И.В. Зорин, В.А. Квартальнов. М.: Финансы и статистика, 2004. 312 с.
10. Ким Н., Дьяконов М. (2006) Фитнесс: Учебник. М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС. 452 с.
11. Лелека В. М., Бахтін А. М., Винограденко Е. В. (2018) Захист Вітчизни : підручник для 10 класу закладів загальної середньої освіти. Рівень стандарту «Основи медичних знань». Харків: Ранок. 225с.

- 12.Методика навчання основам здоров'я у початковій школі: методичні рекомендації до проведення семінарських занять, організації самостійної та індивідуальної роботи студентів /Укладач Фенчак Л.М.- Мукачево: МДУ, 2016.-52 с.(2,3 др.арк.)
- 13.Міненко М.І. (2010) Захист Вітчизни (Основи медичних знань) : підручник для 10 класу загальноосвітніх навчальних закладів, рівень стандарту. Х., 224с
- 14.Пехота О. А. (2001) Освітні технології: навчально-методичний посібник. К.: А.С.К. 256 с. <http://lib.ltd.ua/освітні-технології-пехота.html>
- 15.Плахтій П.Д., Страшко С.В., Підгірний В.К. (2010) Вікова фізіологія і валеологія: [навч. посібник]. Кам'янець-Подільський. 308 с. ISBN 978-966-2937-95-4.
- 16.Руденик В.В. (2001) Оздоровительный бег: Учебно-методическое пособие. Гродно: Издательство ГрГУ. 89 с.
- 17.Рутинський М.Й., Зінько Ю.В. (2006) Сільський туризм. Навчальний посібник. К.: Знання. 271 с.
- 18.Сливка Л. (2015) Розвиток пізнавальної активності майбутніх вчителів початкових класів при вивченні «Методики навчання основ здоров'я». Молодь і ринок. №2. С.89-92. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mir\\_2015\\_2\\_20](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mir_2015_2_20)
- 19.Страшко С.В., Животовська Л.А., Пурік О.П., Гречиликіна О.Д., Міненко А.О., Савонова О.В. (2005) Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу: навч.-метод. посібник для студентів пед. вищих навч. закладів, вчителів основ здоров'я, викладачів валеології, основ медичних знань та безпеки життєдіяльності. К.: Освіта України. 292 с.
- 20.Ткачук В.Г., Ханко В.Е. (2009) Медико-социальные аспекты здоровья: конспект лекций. К. 101 с. [http://maup.com.ua/assets/files/lib/book/ps\\_8.pdf](http://maup.com.ua/assets/files/lib/book/ps_8.pdf)

21. *Цимбал Н.М.* (2005) Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я: [навч.-метод. посібник]. Тернопіль: «Навчальна книга – Богдан». 168 с. ISBN 966-7520-21-8.

22. *Шенетюк С.М.* (2007) Рекреаційно-туристські ресурси як основа туристично-рекреаційних послуг // Туристична освіта в Україні: проблеми і перспективи: Зб. наук. праць. Випуск 1. Київ: Тонар. С.138- 144.

### **Інформаційні ресурси:**

1. <https://zdorovya.stu.cn.ua/wp-content/uploads/pdf>
2. [http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf\\_nzor ta korr os/Zagalna teorija zdorovia i zdorviazberegnnja.pdf](http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_nzor ta korr os/Zagalna teorija zdorovia i zdorviazberegnnja.pdf)
3. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/7668>
4. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/3159>
5. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/21960>
6. <http://eprints.cdu.edu.ua/885/1/vudu.pdf>
7. <https://scholar.google.com.ua/citations?user=RbG-F-kAAAAJ&hl=ru>
8. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/4948>
9. <http://dspace.vspu.edu.ua/handle/123456789/2608>
10. <https://dspace.vspu.edu.ua/handle/123456789/675>
11. <http://library.vspu.net/handle/123456789/2096>
12. <http://library.vspu.net/handle/123456789/2096>
13. <https://osvita.ua/school/program/program-1-4/57060/>
14. <file:///C:/Users/%D0%9C%D0%B8%D1%85%D0%B0/Downloads/10-klas-zakhist-vitchizni-gudima-2018.pdf>
15. <https://pidruchnyk.com.ua/129-osnovi-zdorovya-beh-voroncova-ponomarenko-strashko-5-klas.html>
16. [https://issuu.com/portfel\\_schoolbooks/docs/6\\_klas\\_osnovi\\_zdorovja\\_bekh\\_2014\\_uk](https://issuu.com/portfel_schoolbooks/docs/6_klas_osnovi_zdorovja_bekh_2014_uk)
17. <https://pidruchnyk.com.ua/877-osnovy-zdorovya-8-klas-beh-2016-nova-programa.html>
18. <https://pidruchnyk.com.ua/1021-zdorovya-beh-9-klas-2017.html>