

Міністерство освіти і науки України
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

«ЗАТВЕРДЖЕНО»
на засіданні Вченої ради
НПУ імені М.П. Драгоманова
«___» _____ 2016 р.

Протокол № _____
Проректор з навчально-методичної
роботи
проф. Вернидуб Р.М.

ПРОГРАМА
нормативної навчальної дисципліни
Побудова індивідуальних оздоровчих програм

освітнього рівня _____ **магістр** _____
галузі знань **0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини**
спеціальності _____ **8.010203 Здоров'я людини** _____

Шифр за навчальним планом СП 02

Київ 2016

Розробники програми: к.м.н., доц. Стельмахівська В.П.

Рецензенти: д.м.н., професор Лукашук В.Д.
к.б.н., доцент Мегалінська Г.П.

Обговорено та рекомендовано до видання на засіданні Науково-методичної ради НПУ імені М.П. Драгоманова «__» _____ 20 __ року, протокол № _____

Голова НМР _____

I. Пояснювальна записка

Програма нормативної навчальної дисципліни «Побудова індивідуальних оздоровчих програм» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки фахівців освітнього рівня магістр, галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини», спеціальності 8.01020301 «Здоров'я людини».

Предмет вивчення навчальної дисципліни: особливості побудови індивідуальних оздоровчих програм для школярів.

Міждисциплінарні зв'язки: необхідні знання анатомії з патанатомією, фізіології з патофізіологією, оздоровчих технологій.

Мета і завдання навчальної дисципліни

Мета: вивчення особливостей побудови індивідуальних оздоровчих програм з урахуванням вікових особливостей дітей та найбільш поширених захворювань; основних шляхів попередження розвитку цих захворювань за допомогою оздоровчих заходів; використання набутих знань, умінь і навичок у практичній діяльності вчителя основ здоров'я.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Побудова індивідуальних оздоровчих програм» є:

- вивчити основні підходи до побудови індивідуальних оздоровчих програм;
- вивчити основні чинники внутрішньо шкільного середовища та позашкільної діяльності, які впливають на виникнення і розвиток шкільних хвороб, та заходи з їх попередження;
- сформувати розуміння медико-соціального значення оздоровчих заходів у дитячому та підлітковому віці та здатність здійснювати профілактику неінфекційних та інфекційних хвороб шляхом впровадження індивідуальних оздоровчих заходів.

Основні результати навчання та компетентності згідно з вимогами освітньо-професійної програми:

№ з/п	Результати навчання	Компетентності
1.	<p><i>Знати:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - основні чинники, які впливають на здоров'я дітей; - особливості дитячого організму, які впливають на ефективність оздоровчих заходів; - найбільш поширені захворювання серед дітей різних вікових груп; - основні підходи при плануванні індивідуальних оздоровчих програм. <p><i>Вміти:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - розробляти режим дня для дітей різного віку; - проводити оцінку індивідуального харчування дитини; - давати рекомендації з проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у позашкільний час; - планувати оздоровчі заходи з метою профілактики порушень зору, постави, фізичного розвитку, ГРЗ засобами фізичного виховання, порушень з боку шлунково-кишкового тракту. 	<p>- здатний здійснювати профілактику неінфекційних та інфекційних захворювань;</p>

II. Примірний тематичний план

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 5 кредитів ЄКТС 150 годин.

№ п/п	Назви змістових модулів і тем	Кількість годин (денна форма навчання)					Кількість годин (заочна форма навчання)				
		аудиторні	лекції	практичні	лабораторні	СРС	аудиторні	лекції	практичні	лабораторні	СРС
1.	Змістовий модуль I. Загальні підходи до побудови індивідуальних оздоровчих програм. Вивчення впливу на організм школярів окремих чинників при плануванні оздоровчих заходів.	14	2		12	20					
1.1.	Тема 1. Комплексний підхід до планування оздоровчих заходів	4	2		2	2	4	2		2	4
1.2.	Тема 2. Стан здоров'я школярів, підходи до його оцінки. Фізичний розвиток школярів як показник стану здоров'я.	2			2	4					6
1.3.	Тема 3. Формування здоров'язберігаючих умов оточуючого середовища.	2			2	4					4
1.4.	Тема 4. Забезпечення раціональної організації загального режиму дня дітей.	2			2	4					4
1.5.	Тема 5. Раціональне харчування дітей та підлітків, та його значення як оздоровчого чинника.	2			2	4					6
1.6.	Тема 6. Шкільний стрес та його вплив на здоров'я дітей.	2			2	4					6
2.	Змістовий модуль II. Заходи із попередження найбільш поширених серед школярів порушень стану здоров'я	14	-		14	30	10	2		8	65
2.1.	Тема 1. Профілактика порушень	2	-		2	4	2			2	6

	постави у школярів.									
2.2.	Тема 2. Профілактика порушень зору у дітей шкільного віку.	2	-	2	4	2			2	6
2.3.	Тема 3. Профілактика захворювань шлунково-кишкового тракту у дітей та підлітків, які відвідують загальноосвітні навчальні заклади.	2	-	2	4					6
2.4.	Тема 4. Профілактика ГРВІ у дітей шкільного віку, які часто хворіють, засобами фізичного виховання.	2	-	2	4	2			2	4
2.5.	Тема 5. Профілактика порушень фізичного розвитку дітей та підлітків.	2	-	2	4					4
2.6.	Тема 6. Формування свідомого ставлення до власного здоров'я у школярів як необхідна складова оздоровчих заходів.	2	-	2	4					4
2.7.	Тема 7. Узагальнення з модулю 2. Загальні особливості побудови індивідуальних оздоровчих програм для дітей різного віку.	2	-	2	6					7
3.	Змістовий модуль III. Оцінка фізичної підготовленості школярів та сформованості у них окремих навичок при побудові індивідуальних оздоровчих програм.	12		10	25					
3.1.	Тема 1. Оцінка фізичної підготовленості школярів. Оцінка функціонального стану організму дитини при фізичних навантаженнях.	2		2	5	4	2		2	6
3.2.	Тема 2. Оцінка сформованості навичок самостійної навчальної діяльності. Суб'єкторієнтована оцінка важкості предметів.			2	5	2			2	6
3.3.	Тема 3. Оцінка сформованості навичок раціональної організації роботи з комп'ютерною технікою у школярів.			2	5	2			2	8
3.4.	Тема 4. Оцінка сформованості навичок здорового способу життя у дітей шкільного віку.			2	5					8
3.5.	Тема 5. Узагальнююче заняття з модулю 3. Оцінювання як складова побудови та реалізації			2	5	2			2	6

	індивідуальних оздоровчих програм.									
4.	Модуль 4. Особливості побудови індивідуальних оздоровчих програм з врахуванням віку дітей, умов проживання.	10		10	25	10	2		8	65
4.1.	Тема 1. Особливості планування індивідуальних оздоровчих програм у дітей молодшого шкільного віку.	2		2	5	2			2	6
4.2.	Тема 2. Особливості планування індивідуальних оздоровчих програм у дітей середнього шкільного віку.	2		2	5					6
4.3.	Тема 3. Особливості планування індивідуальних оздоровчих програм у дітей старшого шкільного віку.	2		2	5					6
4.4.	Тема 4. Особливості планування індивідуальних оздоровчих заходів на період літнього відпочинку.	2		2	5					7
4.5.	Тема 5. Особливості планування індивідуальних оздоровчих заходів для школярів, які проживають у несприятливих екологічних умовах (у великому промисловому місті).	2		2	5					6
	Усього годин	50	4	46	100	20	4		16	133

III. Зміст навчальної дисципліни за модулями і темами:

Змістовий модуль 1. Загальні підходи до побудови індивідуальних оздоровчих програм. Вивчення впливу на організм школярів окремих чинників при плануванні оздоровчих заходів.

Тема 1.1. Комплексний підхід до розробки оздоровчих заходів.

Основні чинники, що впливають на здоров'я дітей шкільного віку (негативні, оздоровчі).

Особливості дитячого організму, що впливають на ефективність оздоровчих заходів. Необхідність врахування віку дітей при запровадженні оздоровчих заходів. Найбільш поширені захворювання серед різних вікових груп школярів.

Основні підходи при плануванні індивідуальних оздоровчих заходів.

Оцінка якості життя школярами.

Тема 1.2. Стан здоров'я школярів, підходи до його оцінки. Фізичний розвиток школярів як показник стану здоров'я.

Фізичний розвиток дітей та чинники, що його визначають. Паспортний та біологічний вік дитини, чинники, що впливають на їх відповідність. Основні підходи до оцінки біологічного віку.

Оцінка фізичного розвитку дітей. Експрес-оцінка соматичного здоров'я (за Апанасенко Г.Л.).

Здоров'я дітей за показниками гострої та хронічної захворюваності (за даними медичних оглядів та медичної документації). Анкетний тест експрес-діагностики здоров'я дітей та підлітків.

Тема 1.3. Формування здоров'язберігаючих умов оточуючого середовища.

Значення забезпечення гігієнічних умов освітнього процесу.

Оцінка умов навчання та організації навчальної діяльності дитини у початковому закладі. Гігієнічні вимоги до мікроклімату, природного та штучного освітлення, організації робочого місця для класної та позакласної навчальної діяльності дітей. Аналіз раціональності побудови шкільного розкладу.

Роль батьків у забезпеченні належних умов для навчальної діяльності та відпочинку дітей у позашкільний час.

Тема 1.4. Забезпечення раціональної організації загального режиму дня дітей.

Роль основних компонентів режиму дня у збереженні та зміцненні здоров'я дітей.

Значення раціонального режиму дня для забезпечення високої працездатності та попередження перевтоми. Особливості режиму дня під час адаптації до нових вимог на початку кожного нового етапу навчання (початкова школа, середня, старша).

Методика побудови та оцінки режиму дня школяра.

Оцінка рухової активності дітей протягом доби.

Участь батьків у створенні умов для дотримання раціонального режиму дня.

Тема 1.5. Раціональне харчування дітей та підлітків, та його значення як оздоровчого чинника.

Основні вимоги до раціонального харчування дітей шкільного віку. Фізіологічні норми харчування. Співвідношення основних харчових речовин, незамінні компоненти. Значення режиму харчування.

Особливості організації харчування дітей у школі.

Методика оцінки індивідуального харчування.

Тема 1.6. Шкільний стрес та його вплив на здоров'я дітей.

Адаптація школярів до систематичного навчання у школі (учні 1-х класів), до кабінетної системи (учні 5-х класів), до профільного навчання (учні 9-х класів), поняття «групи ризику дезадаптації».

Самооцінка стану здоров'я школярами груп ризику.

Оцінка психоемоційного стану школярів.

Змістовий модуль II. Заходи із попередження найбільш поширених серед школярів порушень стану здоров'я.

Тема 2.1. Профілактика порушень постави у школярів.

Причини і наслідки порушень опорно-рухового апарату. Постава, її види (правильна фізіологічна, патологічна). Зміни в організмі дитини при порушенні постави. Оцінка постави у дітей.

Оцінка відповідності меблів довжині тіла дитини та робочої пози. Оцінка освітлення на робочому місці дитини.

Побудова індивідуальної оздоровчої програми з врахуванням необхідності:

- коригування харчування дитини;
- раціональної організації робочого місця в школі та дома;
- коригування фізкультурно-оздоровчих заходів;
- впровадження профілактичної гімнастики.

Участь батьків у створенні умов для виконання профілактичних заходів.

Тема 2.2. Профілактика порушень зору у дітей шкільного віку.

Чинники, які впливають на формування порушень зору у дітей (внутрішні, зовнішні). Вікові особливості розвитку органа зору у дітей. Оцінка гостроти зору.

Оцінка гігієнічних умов навчальної діяльності (раціональна організація робочого місця, освітленість).

Побудова індивідуальної оздоровчої програми з врахуванням необхідності:

- коригування харчування дитини;
- дотримання вимог до тривалості зорового навантаження;
- дотримання вимог до організації та тривалості роботи із засобами технічної інформації;
- впровадження спеціальних (коригуючих) вправ для органа зору;
- коригування при необхідності режиму дня щодо перебування на відкритому повітрі.

Тема 2.3. Профілактика захворювань шлунково-кишкового тракту у дітей та підлітків, які відвідують загальноосвітні навчальні заклади.

Особливості організації харчування дітей різного віку у навчально-виховних закладах. Гаряче харчування.

Основні фактори ризику виникнення захворювань шлунково-кишкового тракту у школярів. Вимоги до кулінарної обробки страв. Продукти та страви, небажані для використання у дитячому харчуванні.

Оцінка режиму харчування, страв та продуктів харчування з точки зору безпеки харчування у раціоні дитини.

Побудова індивідуальної оздоровчої програми з урахуванням необхідності:

- коригування режиму харчування;
- коригування при необхідності раціону харчування з виключенням небажаних страв та продуктів харчування;
- включення страв, щадних щодо навантаження на шлунково-кишковий тракт (за кулінарною обробкою та складом);
- організації гарячого харчування у навчальному закладі та дома;
- включення продуктів із пробіотичною дією (зокрема, кисломолочних).

Тема 2.4. Профілактика ГРВІ у дітей шкільного віку, які часто хворіють, засобами фізичного виховання.

Чинники ризику щодо розвитку та поширення ГРВІ у дітей, що відвідують загальноосвітні навчальні заклади (зовнішні, внутрішні). Значення загальної резистентності організму.

Загартування як фактор підвищення неспецифічної резистентності організму: основні гігієнічні принципи, специфічні і неспецифічні ефекти.

Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі роботи навчального закладу та в позашкільний час. Роль сім'ї в їх організації.

Оцінка режиму дня щодо наявності та організації фізкультурно-оздоровчих заходів.

Побудова індивідуальної оздоровчої програми з врахуванням вимог щодо організації фізкультурно-оздоровчих заходів, заходів із загартування за допомогою природних чинників.

Тема 2.5. Профілактика порушень фізичного розвитку дітей та підлітків.

Вікові особливості фізичного розвитку дітей та підлітків. Чинники, які впливають на фізичний розвиток дітей (ендогенні, екзогенні). Чинники, які впливають на показники маси тіла дитини. Гіподинамія.

Оцінка гармонійності фізичного розвитку дитини.

Оцінка рухової активності дитини.

Побудова індивідуальної оздоровчої програми з врахуванням вимог щодо раціональної організації харчування, дотримання норм рухової активності та тривалості перебування на відкритому повітрі.

Тема 2.6. Формування свідомого ставлення до власного здоров'я у школярів як необхідна складова оздоровчих заходів.

Спрямованість роботи по формуванню свідомого ставлення школярів до власного здоров'я: свідомо та активна діяльність школярів зі збереження та зміцнення власного

здоров'я; відмова від шкідливих звичок; критичне ставлення до тих, хто свідомо шкодить власному здоров'ю та здоров'ю інших; свідома участь у формуванні здоров'язберігаючого середовища.

Оцінка якості життя школярами. Врахування отриманих даних при роботі із формування їх свідомого ставлення до власного здоров'я.

Модуль 3. Оцінка фізичної підготовленості школярів та сформованості у них окремих навичок при побудові індивідуальних оздоровчих програм.

Тема 1. Оцінка фізичної підготовленості школярів. Оцінка функціонального стану організму дитини при фізичних навантаженнях.

Дослідження рівня фізичної підготовленості дитини як важлива складова оцінки фізичних можливостей дитини. Оцінка фізичної підготовленості дітей різного віку, співпраця педагогічного персоналу школи.

Експрес-оцінка рівня фізичної підготовленості дітей та підлітків.

Оцінка функціонального стану організму, її значення при плануванні індивідуальних оздоровчих програм. Функціональні проби, які характеризують серцево-судинну систему. Функціональні проби, які характеризують резервні можливості функції зовнішнього дихання.

Експрес-оцінка рівня фізичної працездатності без використання фізичного навантаження.

Тема 2. Оцінка сформованості навичок самостійної навчальної діяльності. Суб'єкторієнтована оцінка важкості предметів.

Самостійна навчальна діяльність та її види. Формування навичок самостійної роботи з книгою у дітей різного віку.

Вплив раціональної організації роботи з виконання домашнього завдання на функціональний стан та здоров'я дітей та підлітків.

Оцінка використання навичок самостійної роботи при виконанні домашніх завдань школярами.

Врахування важкості предметів для дітей різного віку для раціональної організації виконання домашнього завдання.

Суб'єкторієнтована оцінка важкості предметів.

Тема 3. Оцінка сформованості навичок раціональної організації роботи з комп'ютерною технікою у школярів.

Вплив роботи з комп'ютерною технікою на загальну працездатність, працездатність зорового аналізатора, стан здоров'я дітей, зокрема, формування порушень зору, постави.

Вимоги до раціональної організації роботи з комп'ютерною технікою у дітей різного віку. Обладнання робочого місця при роботі з комп'ютерною технікою.

Використання комп'ютерної техніки у дозвіллі дітей.

Оцінка сформованості навичок раціональної організації роботи з комп'ютерною технікою у школярів.

Роль батьків у забезпеченні раціонального використання комп'ютерної техніки у позашкільній діяльності.

Тема 4. Оцінка сформованості навичок здорового способу життя у дітей шкільного віку.

Шкідливі звички як один із чинників, які негативно впливають на стан здоров'я дітей.

Фактори ризику формування шкідливих звичок. Групи ризику щодо шкідливих звичок серед школярів різного віку.

Можливі шляхи формування позитивних змін у поведінці та розвитку навичок здорового способу життя. Сформованість навичок здорового способу (відсутність шкідливих звичок) життя як оздоровчий чинник.

Оцінка ставлення школяра до шкідливих звичок (тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотиків).

Взаємодія навчального закладу та батьків у формуванні та дотриманні навичок здорового способу життя дітьми.

Тема 5. Узагальнююче заняття з модулю 3. Оцінювання як складова побудови та реалізації індивідуальних оздоровчих програм.

Оцінювання як основа для визначення позитивних та негативних чинників, що впливають на здоров'я дитини, та система зворотного зв'язку при реалізації оздоровчої програми.

Основні завдання оцінювання.

Оцінювання на різних етапах побудови та реалізації оздоровчої програми.

Модуль 4. Особливості побудови індивідуальних оздоровчих програм з врахуванням віку дітей, умов проживання.

Тема 1. Особливості планування індивідуальних оздоровчих програм у дітей молодшого шкільного віку.

Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку. Зміни в організації діяльності дітей при переході до загальноосвітніх навчальних закладів.

Основні групи захворювань, характерні для дітей молодшого шкільного віку.

Навички здорового способу життя (гігієнічної культури, культури здоров'я), які виховуються у дітей в цей період.

Особливості основних складових оздоровчих програм для дітей молодшого шкільного віку. Значення загартування у молодшому шкільному віці.

Роль батьків у реалізації оздоровчих програм для дітей молодшого шкільного віку.

Тема 2. Особливості планування індивідуальних оздоровчих програм у дітей середнього шкільного віку.

Анатомо-фізіологічні особливості дітей середнього шкільного віку. Особливості організації навчальної діяльності.

Основні групи захворювань, характерні для дітей середнього шкільного віку.

Фактори ризику формування шкідливих звичок у середньому шкільному віці.

Особливості роботи з формування навичок здорового способу життя у цьому віці (поглиблене і цілеспрямоване, розширення знань з основ здоров'я (гігієнічних знань), умінь, навичок).

Особливості основних складових оздоровчих програм для дітей середнього шкільного віку. Врахування зростання фізичних можливостей організму дітей даного віку при організації фізкультурно-оздоровчої роботи.

Значення формування навичок роботи з комп'ютерною технікою для збереження здоров'я дітей середнього шкільного віку.

Тема 3. Особливості планування індивідуальних оздоровчих програм у дітей старшого шкільного віку.

Анатомо-фізіологічні особливості дітей старшого шкільного віку. Особливості організації навчальної діяльності.

Основні групи захворювань, характерні для дітей старшого шкільного віку.

Особливості основних складових оздоровчих програм для підлітків старшого шкільного віку. Значне зростання навчального навантаження у даному віці.

Попередження розвитку шкільного стресу.

Значення формування навичок самостійної роботи для підлітків старшого шкільного віку як чинника, що впливає на працездатність (успішність) підлітків та стан здоров'я.

Визначення сформованості у підлітків уявлень про засоби зміцнення власного здоров'я.

Тема 4. Особливості планування індивідуальних оздоровчих заходів на період літнього відпочинку.

Організація оздоровлення дітей як важливий напрямок впливу на стан їх здоров'я. Врахування виду оздоровлення (в дитячих оздоровчих закладах чи поза ними).

Основні складові системи оздоровлення дітей під час літніх канікул. Вимоги до раціональної побудови режиму дня у цей період. Особливості використання оздоровчої ролі харчування. Можливості використання природних оздоровчих чинників під час літнього відпочинку. Особливості фізкультурно-оздоровчих заходів та раціональне використання рухової активності (зокрема, за рахунок ігрової діяльності, спортивних ігор).

Раціональне використання рекреаційних чинників у оздоровленні дітей, особливо тих, які проживають у несприятливих екологічних умовах.

Підходи до оцінки ефективності оздоровлення дітей.

Тема 5. Особливості планування індивідуальних оздоровчих заходів для школярів, які проживають у несприятливих екологічних умовах (у великому промисловому місті).

Екологічно зумовлені порушення стану здоров'я дітей та підлітків. Можливості корекції впливу екологічних чинників на здоров'я дітей.

Особливості планування індивідуальних оздоровчих заходів під час навчального року та літніх канікул для дітей, які проживають у несприятливих екологічних умовах.

Питання до іспиту

1. Основні чинники, що впливають на здоров'я дітей шкільного віку (негативні, оздоровчі).
2. Особливості дитячого організму, що впливають на ефективність оздоровчих заходів.

3. Найбільш поширені захворювання серед різних вікових груп школярів.
4. Основні підходи при плануванні індивідуальних оздоровчих заходів.
5. Фізичний розвиток дітей та чинники, що його визначають.
6. Паспортний та біологічний вік дитини, чинники, що впливають на їх відповідність.
7. Оцінка біологічного віку.
8. Оцінка фізичного розвитку дітей.
9. Експрес-оцінка соматичного здоров'я (за Апанасенко Г.Л.).
10. Здоров'я дітей за показниками гострої та хронічної захворюваності (за даними медичних оглядів та медичної документації).
11. Експрес-діагностика здоров'я дітей та підлітків (анкетний тест).
- 12.** Значення здоров'язберігаючих умов оточуючого середовища для формування та збереження здоров'я дитини.
13. Оцінка умов для класної та позакласної навчальної діяльності дітей (дотримання вимог до мікроклімату, природного та штучного освітлення, організації робочого місця).
14. Роль батьків у забезпеченні належних умов для навчальної діяльності та відпочинку дітей у позашкільний час.
15. Значення раціонального режиму дня для забезпечення високої працездатності та попередження перевтоми.
16. Оцінка рухової активності дітей протягом доби.
17. Особливості режиму дня під час адаптації до нових вимог на початку кожного нового етапу навчання (початкова школа, середня, старша).
18. Методика побудови та оцінки режиму дня школяра.
19. Участь батьків у створенні умов для дотримання раціонального режиму дня.
20. Значення раціонального харчування дітей та підлітків як оздоровчого чинника.
21. Особливості організації харчування дітей шкільного віку.
22. Методика оцінки індивідуального харчування.
23. Чинники, які впливають на фізичний розвиток дітей (ендогенні, екзогенні).
24. Профілактика порушень фізичного розвитку дітей та підлітків (особливості побудови індивідуальної оздоровчої програми).
25. Оцінка гармонійності фізичного розвитку дитини.
26. Чинники ризику щодо розвитку та поширення ГРВІ у дітей, що відвідують загальноосвітні навчальні заклади (зовнішні, внутрішні).
27. Загартування як фактор підвищення неспецифічної резистентності організму: основні принципи, специфічні і неспецифічні ефекти.
28. Профілактика ГРВІ у дітей шкільного віку, які часто хворіють, засобами фізичного виховання (особливості побудови індивідуальної оздоровчої програми).
29. Оцінка режиму дня щодо наявності та організації фізкультурно-оздоровчих заходів.
30. Основні фактори ризику виникнення захворювань шлунково-кишкового тракту у школярів.
31. Профілактика захворювань шлунково-кишкового тракту у дітей та підлітків, які відвідують загальноосвітні навчальні заклади (особливості побудови індивідуальної оздоровчої програми).
32. Оцінка режиму харчування, страв та продуктів харчування з точки зору безпеки харчування у раціоні дитини.
33. Можливі причини і наслідки порушень опорно-рухового апарату у школярів.

34. Профілактика порушень постави у школярів (особливості побудови індивідуальної оздоровчої програми).
35. Участь батьків у створенні умов для виконання профілактичних заходів.
36. Чинники, які впливають на формування порушень зору у дітей.
37. Профілактика порушень зору у дітей шкільного віку (особливості побудови індивідуальної оздоровчої програми).
38. Оцінка умов навчальної діяльності, які можуть негативно впливати на орган зору (раціональна організація робочого місця, освітленість).
39. Спрямованість роботи по формуванню свідомого ставлення школярів до власного здоров'я.
40. Дослідження рівня фізичної підготовленості дитини як важлива складова
41. оцінки фізичних можливостей дитини.
42. Оцінка функціонального стану організму, її значення при плануванні індивідуальних оздоровчих програм.
43. Вплив раціональної організації роботи з виконання домашнього завдання на функціональний стан та здоров'я дітей та підлітків.
44. Вплив роботи з комп'ютерною технікою на загальну працездатність, працездатність зорового аналізатора, стан здоров'я дітей, зокрема, формування порушень зору, постави.
45. Вимоги до раціональної організації роботи з комп'ютерною технікою у дітей різного віку.
46. Оцінка сформованості навичок раціональної організації роботи з комп'ютерною технікою у школярів.
47. Сформованість навичок здорового способу (відсутність шкідливих звичок) життя як оздоровчий чинник.
48. Особливості основних складових оздоровчих програм для дітей молодшого шкільного віку.
49. Особливості основних складових оздоровчих програм для дітей середнього шкільного віку
50. Особливості основних складових оздоровчих програм для підлітків старшого шкільного віку.
51. Попередження розвитку шкільного стресу.
52. Основні складові системи оздоровлення дітей під час літніх канікул.
53. Особливості планування індивідуальних оздоровчих заходів під час навчального року та літніх канікул для дітей, які проживають у несприятливих екологічних умовах.

Розрахунок рейтингових балів за видами контролю

№ з/п	Вид діяльності	Коефіцієнт (вартість) виду	Кількість робіт	Результат
1	Лабораторні заняття	5	23	115
2	Індивідуальний проект (реферат),	10	1	10
3	Опорний конспект	5	3	15
4	Тести	5	4	20

5	Модульні контрольні роботи	10	4	40
	Всього балів			(200:2)100
Підсумковий рейтинговий бал:				100
Нормований рейтинговий бал:				100

Порядок переведення рейтингових показників в європейські оцінки ECTS

Національна шкала	“5” відмінно	“4” Добре		“3” задовільно		“2” незадовільно	“2” незадовільно
Шкала університету	90 - 100	80 - 89	70 - 79	65 - 69	60 – 64	35 - 59	0 - 34
Шкала ECTS	A	B	C	D	E	FX	X
						3 можливістю повторного складання	3 обов'язковим повторним курсом

V. Форма підсумкового контролю успішності навчання – екзамен.

VI. Інформаційні джерела для вивчення курсу

Рекомендована література

Базова

1. Валеологія і основи медичних знань. Лабораторний практикум / [Г.С.Белканія, О.Л.Завальнюк, А.С.Любецький та ін.] – Вінниця, 2010. – 219 с.
2. Практикум з гігієни / Ю.Д.Свистун, Х.Є. Гурінович . – Львів, 2007. – 94 с.
3. Скринінг – оцінка впровадження здоров'яформуючих інновацій у загальноосвітньому навчальному закладі: навчально-методичний посібник / Г.М.Даниленко, Л.Д.Покроєва, І.С.Кратенко та ін. – Х., 2006. – 76 с.
4. Круцевич Т.Ю, Ворьбьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. – К.: Олімпійська література, 2005.–195 с.

Допоміжна

1. Основи здоров'язбереження: практикум / Н.В.Третьякова. – 2011. – 138 с.