

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА**  
**Кафедра фізичної культури та спортивної майстерності**

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**  
Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи  
  
О.Б.Жильцов  
“07” листопада 2015 року

**РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**  
**ДІАГНОСТИКА І МОНІТОРИНГ СТАНУ ЗДОРОВ'Я**

Напрямок підготовки – 6.010203 – Здоров'я людини

Гуманітарний інститут

2015 - 2016 рік

Робоча програма «Діагностика і моніторинг стану здоров'я» для студентів за напрямом підготовки: 6.010203 – здоров'я людини, галузі знань: 0102 – Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2015 р. –23 с.

Розробник: Рижковський В.О., доцент кафедри фізичної культури та спортивної майстерності.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної культури та спортивної майстерності.

Протокол від 02.09. 2015 року № 2

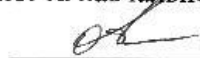
Завідувач кафедри фізичної  
культури та спортивної майстерності



(Т.Г. Діба)

Години відповідають навчальному плану. Структура програми типова.

Заступник директора з науково-методичної та навчальної роботи



(О.В. Єременко)

## ЗМІСТ

	Стр.
Пояснювальна записка	4
Структура програми навчальної дисципліни	6
1. Опис предмета навчальної дисципліни	6
2. Тематичний план навчальної дисципліни	7
3. Навчально-методична карта дисципліни	8
4. Програма	9
<i>Модуль I. Основи діагностики здоров'я</i>	9
<i>Модуль II. Діагностика фізичної компоненти здоров'я</i>	9
<i>Модуль III . Діагностика і моніторинг стану здоров'я при фізичних навантаженнях</i>	9
5. Плани практичних занять	10
6. Завдання для самостійної роботи	15
7. Індивідуальна навчально-дослідна робота	15
8. Система поточного та підсумкового контролю	18
9. Методи навчання	20
10. Методичне забезпечення курсу	20
11. Об'ємні вимоги до курсу	21
12. Рекомендована література	22

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча програма з діагностики і моніторингу стану здоров'я містить теоретичні розділи. Робочу навчальну програму укладено згідно з вимогами кредитно-модульної системою організації навчання. Програма визначає обсяги знань, які повинен опанувати студент відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни «Діагностика і моніторинг стану здоров'я», необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Вивчення дисципліни «Діагностика і моніторинг стану здоров'я» передбачає розв'язання низки завдань фундаментальної професійної підготовки фахівців вищої кваліфікації, зокрема: нагальну потребу у вивченні комплексу критеріїв, що мають як суто медичне, так і важливе фізичне, соціальне, педагогічне значення.

**Мета** – формування професійних знань, вмінь та навичок діагностики і моніторингу стану здоров'я, що мають забезпечити теоретичну та практичну підготовку бакалаврів напряму підготовки: 6.010203 – «Діагностика і моніторинг стану здоров'я».

### **Завдання:**

1. Сформувати цілісне уявлення про феномен здоров'я.
2. Ознайомити з моделями діагностики фізичного здоров'я.
3. Надати знання про методи і засоби діагностики здоров'я.
4. Навчити користуватися основними методиками діагностики стану окремих складових здоров'я та інтегральної оцінки здоров'я.
5. Надати відомості про моніторинг стану здоров'я.

Студент, вивчаючи дисципліну отримує повну інформацію про здоров'я людини, моделі і програми діагностики і моніторингу стану фізичного здоров'я, методами і засобами користування ними.

**Компетенції, які набувають студенти у процесі вивчення курсу:**

- Здатність здійснювати прогнозування стану індивідуального та громадського здоров'я, аналізувати здоров'я як системну категорію, визначати перспективні шляхи управління здоров'ям, володіти інформацією про інноваційні підходи до підвищення резервних можливостей організму людини.
- Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання про будову та функції організму людини в цілому та його окремих органів й систем органів, знання про хімічні основи життєдіяльності організму людини, їх зміни під час м'язової діяльності, про функції організму людини та механізми гомеостазу, про основні фактори навколишнього середовища, що впливають на здоров'я людини.
- Здатність здійснювати наукові дослідження з проблематики професійного спрямування, здійснювати підготовчу роботу з проведення наукових досліджень, використовувати ефективні методи дослідження у фізичній реабілітації.
- Здатність надавати долікарську допомогу в загрозованих для життя станах: надавати долікарську допомогу під час раптових серцево-судинних захворювань, травм опорно-рухового апарату, під час кровотечі.
- Здатність використовувати новітні сучасні діагностичні системи у професійній діяльності.
- Здатність до організаційної роботи зі створення та забезпечення функціонування організацій з фізичної реабілітації, організувати служби здорового способу життя, центри фізичної реабілітації за місцем проживання, відпочинку та роботи громадян

## СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Предмет: Діагностика і моніторинг стану здоров'я

Курс: II Семестр: 3-й	Напрямок, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
<p>Кількість кредитів: ECTS – 1,5</p> <p>Змістовних модулів: 3</p> <p>Загальна кількість годин – 104</p> <p>Тижневих годин - 2</p>	<p>Галузь знань: 0102 – Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини</p> <p>Напрямок підготовки – 6.010203 - Здоров'я людини</p> <p>Освітньо-кваліфікаційний рівень "Бакалавр"</p>	<p>Нормативна:</p> <p>Рік підготовки – II</p> <p>Семестр – 3-й</p> <p>Аудиторних занять – 42 години: лекції – 10 годин; практичні – 32 години.</p> <p>Самостійна робота - 60 годин; Модульний контроль – 6 годин; Форма підсумкового контролю: залік (ПМК) – 2 години</p>

## II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Теми	Кількість годин				
	Всього	Лекції	Лабораторна робота	Самостійна робота	Мод. контр.
<b>Змістовий модуль 1</b>					
<b>Основи діагностики здоров'я</b>					
1. Вступ до дисципліни «Діагностика і моніторинг стану здоров'я». Поняття про здоров'я та його критерії	13	2	4	6	1
Разом:	<b>13</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>1</b>
<b>Змістовий модуль 2</b>					
<b>Діагностика фізичного компоненту здоров'я</b>					
2. Інтегральна оцінка компоненти фізичного здоров'я та адаптації	21	2	8	10	1
3. Методи дослідження стану окремих органів і систем	22	2	8	10	2
Разом:	<b>43</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>3</b>
<b>Модуль 3</b>					
<b>Діагностика і моніторинг стану здоров'я при фізичних навантаженнях</b>					
4. Діагностика здоров'я при фізичних навантаженнях	25	2	8	14	1
5. Динамічне спостереження за станом здоров'я при фізичних навантаженнях	21	2	4	14	1
Разом:	<b>46</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>28</b>	<b>2</b>
Залік (ПМК)					
Разом за навчальним планом:	<b>104</b>	<b>10</b>	<b>32</b>	<b>60</b>	<b>8</b>

### III. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ «ДІАГНОСТИКА І МОНІТОРИНГ СТАНУ ЗДОРОВ'Я»

Разом: 108 год: лекції - 10 год., семінарські заняття - 32 год., самостійна робота - 60 год., модульний контроль - 6 год., залік – 2 год.

Тиждень				
Модулі	Змістовий модуль I	Змістовий модуль II		Змістовий модуль III
Назва модуля	Основи діагностики здоров'я	Діагностика фізичного компоненту здоров'я		Діагностика і моніторинг стану здоров'я при фізичних навантаженнях
Лекції	1	2	3	4
Теми лекцій	Вступ в дисципліну «Діагностика і моніторинг стану здоров'я»	Інтегральна оцінка компоненти фізичного здоров'я та адаптації	Методи дослідження стану окремих органів і систем	Лікарська модель діагностики здоров'я при фізичних навантаженнях
Теми лабораторних занять	Здоров'я та його критерії (1-2)	Донозоологічна діагностика за функціональними показниками (3-4) Донозоологічна діагностика за прямими показниками (5-6)	Методи дослідження стану серцево-судинної системи (7-8) Методи дослідження стану дихальної і нервової системи (9-10)	Лікарська модель діагностики здоров'я. Функціональна діагностика стану здоров'я спортсменів і фізкультурників (11-14) Антропометричні і функціональні показники в процесі фізичних навантажень і їх інтерпретація (15-16)
Самостійна робота	10 балів	40 балів		85 балів
Індивідуальна робота				20 балів
Модульний контроль	25 балів	25 балів		25 балів
Підсумковий контроль	Залік (ПМК)			



## **IV. ПРОГРАМА**

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I**

#### **Основи діагностики здоров'я**

**Лекція 1.** Вступ до дисципліни «Діагностика і моніторинг стану здоров'я». Поняття про здоров'я та його критерії (2 год.)

**Лабораторна робота 1-2.** Концептуальні поняття про здоров'я та його критерії (4 год.)

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II**

#### **Діагностика фізичної компоненти здоров'я**

**Лекція 2.** . Інтегральна оцінка компоненти фізичного здоров'я та адаптації (2 год.)

**Лекція 3.** Методи дослідження стану окремих органів і систем (2 год.)

**Лабораторна робота 3-4.** Донозоологічна діагностика за функціональними показниками (4 год.)

**Лабораторна робота 5-6.** Донозоологічна діагностика за прямими показниками (4 год.)

**Лабораторна робота 7-8.** Методи дослідження стану серцево-судинної системи (4 год.).

**Лабораторна робота 9-10.** Методи дослідження стану дихальної і нервової системи (4 год.).

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III**

#### **Діагностика і моніторинг стану здоров'я при фізичних навантаженнях**

**Лекція 4.** Лікарська модель діагностики. Діагностика здоров'я при фізичних навантаженнях (2 год.)

**Лекція 5.** Динамічне спостереження за станом здоров'я при фізичних навантаженнях (2 год.)

**Лабораторна робота 11-14.** Функціональна діагностика стану здоров'я спортсменів і фізкультурників (8 год.).

**Лабораторна робота 15-16.** Антропометричні і функціональні показники в процесі фізичних навантажень і їх інтерпретація (4 год.).

## **V. ПЛАНИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I Основи діагностики здоров'я**

**Лабораторна робота 1. Класифікація відомих визначень здоров'я за моделями (2 год.)**

#### **План заняття**

1. Поняття про здоров'я.
2. Критерії здоров'я.
3. Показники індивідуального здоров'я.

#### **Рекомендована література**

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. — М.: 1985.
2. Булич Э. Г., Муравов И. В. Здоровье человека. — Олимпийская литература, 2003. — 424 с.
3. Войтенко В. П. Здоровье здоровых: Введение в санологию. — К.: Здоров'я, 1991. — 246 с.
4. Грибан В. Г. Валеология: Навчальний посібник. — К.: Центр навчальної літератури, 2005. — 256 с.

**Лабораторна робота 2. Парадокси здоров'я (2 год.)**

#### **План заняття**

1. Ступені здоров'я.
2. Рівні вивчення здоров'я
3. Поняття про «третій стан» організму

#### **Рекомендована література**

- Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. — М.: 1985.

- Булич Э. Г., Мурахов И. В. Здоровье человека. – Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
- Войтенко В. П. Здоровье здоровых: Введение в санологию. – К.: Здоров'я, 1991. — 246 с.
- Грибан В. Г. Валеология: Навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II**

### **Діагностика фізичного компоненту здоров'я**

**Лабораторна робота 3-4.** Донозоологічна діагностика за функціональними показниками (4 год.)

#### **План заняття**

1. Критерії фізичного здоров'я.
2. Аналіз серцевого циклу.
3. Аналіз адаптаційного потенціалу.

#### **Рекомендована література**

- Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. — М.: 1985.
- Баевский Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. — М.: Медицина, 1979. – 298 с.
- Булич Э. Г., Мурахов И. В. Здоровье человека. – Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
- Булич Е. Г., Мурахов І. В. Валеология. теоретичні основи валеології. – Київ: ІЗМН, 1997. – 224 с.
- Войтенко В. П. Здоровье здоровых: Введение в санологию. – К.: Здоров'я, 1991. — 246 с.
- Грибан В. Г. Валеология: Навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.
- Методическое пособие по валеологическим аспектам диагностики здоровья// М. С. Гончаренко, Н. В. Самойлова. – Харьков, 2003. – 156 с.

**Лабораторна робота 5-6.** Донозоологічна діагностика за прямими показниками (4 год.)

#### **План заняття**

1. Діагностика за визначенням біологічного віку.
2. Діагностика за резервами біоенергетики

### Рекомендована література

- Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. — М.: 1985.
- Баевский Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. — М.: Медицина, 1979. — 298 с.
- Булич Э. Г., Мурахов И. В. Здоровье человека. — Олимпийская литература, 2003. — 424 с.
- Булич Е. Г., Мурахов І. В. Валеологія. теоретичні основи валеології. — Київ: ІЗМН, 1997. — 224 с.
- Войтенко В. П. Здоровье здоровых: Введение в санологию. — К.: Здоров'я, 1991. — 246 с.
- Грибан В. Г. Валеологія: Навчальний посібник. — К.: Центр навчальної літератури, 2005. — 256 с.
- Методическое пособие по валеологическим аспектам диагностики здоровья// М. С. Гончаренко, Н. В. Самойлова. — Харьков, 2003. — 156 с.

**Лабораторна робота 7-8. Методи дослідження стану серцево-судинної системи (4 год.).**

### План заняття

1. Оцінка фізичної працездатності за допомогою 6-моментної функціональної проби.
2. Оцінка фізичної працездатності за допомогою Гарвардського степ-тесту
3. Оцінка фізичної працездатності за даними тесту PWC<sub>170</sub> та непрямого визначення МСК.
4. Розрахункові показники системи кровообігу.

### Рекомендована література

- Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. — М.: 1985.
- Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. — М.: Медицина, 1990.
- Булич Э. Г., Мурахов И. В. Здоровье человека. — Олимпийская литература, 2003. — 424 с.
- Войтенко В. П. Здоровье здоровых: Введение в санологию. — К.: Здоров'я, 1991. — 246 с.
- Грибан В. Г. Валеологія: Навчальний посібник. — К.: Центр навчальної літератури, 2005. — 256 с.
- Граевская Н. Д., Долматова Т. И. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия. — Учебное пособие. — М.: Советский спорт, 2004. — 2004.— 304 с.
- Методическое пособие по валеологическим аспектам диагностики здоровья// М. С. Гончаренко, Н. В. Самойлова. — Харьков, 2003. — 156 с.

## **Лабораторна робота 9-10. Методи дослідження стану дихальної і нервової системи (4 год.)**

### **План заняття**

1. Функціональні проби системи зовнішнього дихання
2. Оцінка основних властивостей нервової системи.
3. Дослідження стану аналізаторів
4. Оцінка функціональної асиметрії

### **Рекомендована література**

- Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. — М.: 1985.
- Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте.— М.: Медицина, 1990.
- Булич Э. Г., Муравов И. В.Здоровье человека. – Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
- Войтенко В. П. Здоровье здоровых: Введение в санологию. – К.: Здоров'я, 1991. — 246 с.
- Грибан В. Г. Валеологія: Навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.
- Граевская Н. Д., Долматова Т. И. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия. – Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 2004.– 304 с.

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III**

### **Діагностика і моніторинг стану здоров'я при фізичних навантаженнях**

## **Лабораторна робота 11-14. Функціональна діагностика стану здоров'я спортсменів і фізкультурників (8 год.).**

### **План заняття**

1. Використання методів спостереження і опитування
2. Лікарська модель діагностики здоров'я.
3. Основні методи функціональної діагностики в спортивній медицині.

### Рекомендована література

- Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. — М.: 1985.
- Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. — М.: Медицина, 1990.
- Баевский Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. — М.: Медицина, 1979. — 298 с.
- Булич Э. Г., Муравов И. В. Здоровье человека. — Олимпийская литература, 2003. — 424 с.
- Войтенко В. П. Здоровье здоровых: Введение в санологию. — К.: Здоров'я, 1991. — 246 с.
- Грибан В. Г. Валеологія: Навчальний посібник. — К.: Центр навчальної літератури, 2005. — 256 с.
- Граевская Н. Д., Долматова Т. И. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия. — Учебное пособие. — М.: Советский спорт, 2004. — 2004.— 304 с.

**Лабораторна робота 15-16. Антропометричні і функціональні показники в процесі фізичних навантажень і їх інтерпретація (4 год.).**

### План заняття

1. Вимоги до методів, що застосовуються при моніторингу здоров'я.
2. Методи моніторингу морфо-функціонального розвитку.
3. Методи моніторингу стану серцево-судинної системи.
4. Методи моніторингу стану дихальної системи.

### Рекомендована література

- Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. — М.: 1985.
- Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. — М.: Медицина, 1990.
- Баевский Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. — М.: Медицина, 1979. — 298 с.
- Булич Э. Г., Муравов И. В. Здоровье человека. — Олимпийская литература, 2003. — 424 с.
- Войтенко В. П. Здоровье здоровых: Введение в санологию. — К.: Здоров'я, 1991. — 246 с.
- Грибан В. Г. Валеологія: Навчальний посібник. — К.: Центр навчальної літератури, 2005. — 256 с.
- Граевская Н. Д., Долматова Т. И. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия. — Учебное пособие. — М.: Советский спорт, 2004. — 2004.— 304 с.

## VI. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

### КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бали
<b>Змістовий модуль 1</b> <b>Основи діагностики здоров'я (6 год.)</b>		
1. Діагностика і моніторинг стану здоров'я як дисципліна (3 год.)	Поточний, лабораторна робота	15
2. Здоров'я та його критерії (3 год.)	Поточний, лабораторна робота	
<b>Змістовий модуль 2</b> <b>Діагностика фізичного компоненту здоров'я (20 год.)</b>		
3. Інтегральна оцінка компоненти фізичного здоров'я та адаптації (20 год.)	Поточний, лабораторна робота	50
4. Методи дослідження стану окремих органів і систем (20 год.)	Поточний, практичне заняття	
<b>Змістовий модуль 3</b> <b>Діагностика і моніторинг стану здоров'я при фізичних навантаженнях (28 год.)</b>		
6. Діагностика здоров'я при фізичних навантаженнях (14 год)	Поточний, лабораторна робота	70
7. Динамічне спостереження за станом здоров'я при фізичних навантаженнях (14 год)	Поточний, лабораторна робота	
Всього: 60 годин		135

## VII. ІНДИВІДУАЛЬНА РОБОТА

*Індивідуальна робота* є видом позааудиторної індивідуальної діяльності студента, результати якої використовуються у процесі вивчення програмового матеріалу навчальної дисципліни.

**Мета:** самостійне вивчення частини програмового матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із навчального курсу,

удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

**Зміст:** завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, семінарських, практичних занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчального курсу.

**Орієнтовна структура** – науково-педагогічного дослідження у вигляді творчого завдання: вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел. Критерії оцінювання та шкалу оцінювання подано відповідно у табл. 7.1., 7.2.

Таблиця 7.1

### Критерії оцінювання роботи

№ п/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	5 бали
2.	Складання плану творчого завдання	2 бал
3.	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання.	10 балів
4.	Дотримання правил реферуванням наукових публікацій	2 бали
5.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	8 бали
6.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел)	3 бали
	<b>Разом</b>	<b>30 балів</b>

### Теми роботи

1. Визначення категорії «здоров'я».
2. Критерії здоров'я за даними літератури.
3. Парадокси здоров'я за Булич та Муравовим.
4. Біологічні резерви організму.
5. Самооцінка стану здоров'я.
6. Оцінка фізичної надійності.



7. Кардіоінтервалографія за Баєвським. Показники, визнані ВООЗ.
8. Функціональні проби, що застосовуються для оцінки фізичного здоров'я.
9. Оцінка фізичної працездатності за допомогою 6- моментної функціональної проби.
10. Біологічний вік.
11. Діагностика здоров'я за показниками біоенергетики.
12. Оцінка фізичної працездатності за даними тесту PWC170 та непрямого визначення МСК.
13. Оцінка основних властивостей нервової системи..
14. Дослідження стану аналізаторів.
15. Інструментальні методи дослідження системи кровообігу.
16. Контроль навантажень у фізичному вихованні.
17. Вимоги до методів, що застосовуються при моніторингу здоров'я.
18. Методи моніторингу стану серцево-судинної системи.
19. Методи моніторингу стану дихальної системи
20. Комп'ютерні методи моніторингу здоров'я.

Таблиця 7.2

## Шкала оцінювання індивідуальної роботи

<b>Рівень виконання</b>	<b>Кількість балів, що відповідає рівню</b>	<b>Оцінка за традиційною системою</b>
Високий	26-30	Відмінно
Достатній	20-25	Добре
Середній	10-19	Задовільно
Низький	Менше 5-9	Незадовільно

Оцінка з індивідуальної роботи є обов'язковим балом, який враховується при підсумковому оцінюванні навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни «Діагностика і моніторинг стану здоров'я». Студент може набрати максимальну кількість балів – 30 балів.

## VIII. СИСТЕМА ПОТОЧОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення студентів із дисципліни «Фізична реабілітація» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (п. IV), де зазначено види й терміни контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у національну (4-бальну) та європейську (ECTS) шкалу подано у табл. 8.1, 8.2.

Таблиця 8.1

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного контролю

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекцій	1	5	5
2.	Відвідування лабораторних занять	1	16	16
3.	Робота на лабораторному занятті	10	16	160
4.	Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання)	5	27	135
5.	Модульна контрольна робота	25	3	75
6.	Індивідуальна робота	20	1	20
<b>Максимальна кількість балів - 421</b>				

**Розрахунок:  $421:100=4,21$**

У процесі оцінювання навчальних досягнень магістрантів застосовуються такі методи:

- **Методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, залік.
- **Методи письмового контролю:** модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, звіт, реферат, есе.
- **Методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Таблиця 8.3

Порядок переведення рейтингових показників успішності у європейські оцінки ECTS

Оцінка в балах	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		Оцінка	Пояснення
90-100	Відмінно	A	<b>Відмінно</b> <i>Відмінне виконання лише незначною кількістю помилок</i>
82-89	Добре	B	<b>Дуже добре</b> <i>Вище середнього рівня з кількома помилками</i>
75-81		C	<b>Добре</b> <i>В загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок</i>
69-74	Задовільно	D	<b>Задовільно</b> <i>Непогано, але зі значною кількістю недоліків</i>
60-68		E	<b>Достатньо</b> <i>Виконання задовольняє мінімальним критеріям</i>
35-59	Незадовільно	FX	<b>Незадовільно</b> <i>З можливістю повторного складання</i>
1-34		F	<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом</i>

Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на семінарських, практичних заняттях, складання контрольних нормативів, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.

Реферативні дослідження, які виконує студент за визначеною тематикою перевіряються за вищезазначеними критеріями.

Модульний контроль знань магістрантів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

## **ІХ. МЕТОДИ НАВЧАННЯ**

- Лекції,
- семінарські заняття,
- індивідуальні консультації,
- самостійна робота з літературою,
- складання контрольних нормативів,
- виконання контрольних робіт, рефератів.

## **X. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ**

- опорні конспекти лекцій;

- навчальні посібники;
- робоча навчальна програма;
- збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень студентів;
- засоби підсумкового контролю.

## **XI. ОБ'ЄМНІ ВИМОГИ ДО КУРСУ**

1. Дайте визначення поняття " здоров'я ".
2. Які ви знаєте фактори, що визначають здоров'я людини?
3. Розкажіть класифікацію відомих визначень здоров'я за моделями.
4. Дайте характеристику валеологічної моделі здоров'я .
5. Розкажіть про лікарську модель здоров'я.
6. У чому полягає парадокс здоров'я.
7. Охарактеризуйте критерії здоров'я людини.
8. Які ви знаєте показники індивідуального здоров'я людини.
9. Охарактеризуйте поняття суспільне здоров'я і як воно визначається.
10. У чому полягає здоровий спосіб життя?
11. Які ви знаєте ступені здоров'я людини?
12. Розкажіть про рівні вивчення здоров'я людини.
13. Що таке самооцінка стану здоров'я?
14. Розкажіть про адаптаційні резерви організму людини.
15. Дайте характеристику донозоологічної діагностики здоров'я.
16. Для чого здійснюється визначення адаптаційного потенціалу?
17. Розкажіть про методи визначення біологічного віку за В. П. Войтенком.
18. Охарактеризуйте визначення біологічного віку за електрокінетичною рухливістю клітин букального епітелію?
19. Як здійснюється оцінка фізичного стану?
20. Що таке математичний аналіз серцевого циклу і для чого він застосовується"?
21. Оцінка фізичної працездатності за допомогою функціональної проби Мартіне-Кушелевського. Методика проведення.
22. Оцінка фізичної працездатності за допомогою функціональної проби Летунова. Методика проведення
23. Оцінка фізичної працездатності за допомогою Гарвардського степ-тесту.
24. Які існують типи відповіді серцево-судинної системи організму на

фізичне навантаження?

25. Дайте характеристику Оцінки фізичної працездатності за даними тесту PWC170.
26. Для чого здійснюють визначення показника МСК?
27. Які ви знаєте методи визначення МСК".
28. Охарактеризуйте визначення МСК прямим методом.
29. Охарактеризуйте визначення МСК непрямим методом.
30. Розкажіть про інтегральну оцінку рівня фізичного здоров'я.
31. Як проводиться оцінка основних властивостей нервової системи?
32. Охарактеризуйте дослідження стану нервових аналізаторів.
33. Розкажіть про визначення функціональної асиметрії.
34. Дайте характеристику дослідженню м'язового та пропріоцептивного відчуття.
35. Які ви знаєте розрахункові показники системи кровообігу.
36. Охарактеризуйте методику визначення функціональних проб системи зовнішнього дихання.
37. Розкажіть про методи моніторингу морфо-функціонального розвитку дітей.
38. Які ви знаєте методи моніторингу стану серцево-судинної системи
39. Як здійснюється моніторинг стану дихальної системи?
40. Дайте характеристику Комп'ютерним методам моніторингу здоров'я.

## **XII. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

### **Основна:**

- Баевский Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. — М.: Медицина, 1979. — 298 с.
- Булич Э. Г., Муравов И. В. Здоровье человека. — Олимпийская литература, 2003. — 424 с.
- Войтенко В. П. Здоровье здоровых: Введение в санологию. — К.: Здоров'я, 1991. — 246 с.
- Граевская Н. Д., Долматова Т. И. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия. — Учебное пособие. — М.: Советский спорт, 2004. — 2004. — 304 с.

- Гончаренко М. С. Методическое пособие по валеологическим аспектам диагностики здоров'я // М. С. Гончаренко, Н. В. Самойлова. – Харьков, 2003. – 156 с.
- Грибан В. Г. Валеология: Навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.

#### Допоміжна:

- Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. — М.: 1985.
- Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. — М.: Медицина, 1990.
- Булич Е. Г., Муравов І. В. Валеология. теоретичні основи валеології. – Київ: ІЗМН, 1997. – 224 с.
- Вайнер Н. Валеология. – М.: Флінта, 2001. – 416 с.
- Использование скрининг-тестов при массовых медицинских обследованиях детей дошкольного и школьного возрастов: Метод. рекомендации. — М., 1984. — 27 с.
- Использование скрининг-тестов при массовых медицинских тестах школьников. — Харьков, 1982. — 19 с.
- Скринінг-тестування здоров'я дітей шкільного віку та підлітків: Метод. рекомендації / Даниленко Г. М., Бонлат Л. Ф. — Харків, 1996. — 24 с.
- Хрущев С. В., Поляков С. Д., Иванов И. Л. Экспресс-оценка физического здоров'я школьников. – М, 1992. – 16 с.