

Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»

Факультет фізичного виховання

Кафедра фізичної терапії, фізичного виховання і біології

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

Перший проректор



С. Набока

«27» червня 2022 р.

**РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ЗДОРОВ'Я

підготовки здобувачів

першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

(назва рівня вищої освіти)

спеціальності 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

(шифр і назва спеціальності)

за освітньо-професійною програмою

Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

(назва програми)

мова навчання українська

Розробник:

Дичко О.А., кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології

Рецензенти:

Бобирев В.Є. – кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної терапії, фізичного виховання та біології ДВНЗ «ДДПУ»

Зіновієв О.М. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри МПСПД факультету фізичного виховання ДВНЗ «ДДПУ».

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології

Протокол № 8 від «27» червня 2022 р.

Завідувач кафедри фізичної терапії,

фізичного виховання та біології _____  В.В. Дичко

Погоджено групою забезпечення спеціальності 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

Керівник групи забезпечення _____  І.В. Кушакова

Затверджено та рекомендовано до впровадження вченою радою
Державного вищого навчального закладу
«Донбаський державний педагогічний університет»

“27” червня 2022 р.

протокол № 9

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	обов'язкова	
Загальна кількість годин – 120	Рік підготовки:	
	1-й	-й
	Семестр	
	2-й	2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: контактних – 5 самостійної роботи здобувача – 5	Лекції	
	32- год.	6- год.
	Практичні	
	32- год.	6- год.
	Самостійна робота	
	56- год.	108- год.
Вид контролю: залік		

Мета вивчення навчальної дисципліни «Загальна теорія здоров'я» є визначення чинників, що формують здоров'я, та тих, що негативно впливають на здоров'я людини, опанувати методами та шляхами формування здорового способу життя.

**2. Матриця компетентностей, програмних результатів навчання,
методів навчання, методів контролю з навчальної дисципліни (обов'язкова)
«Загальна теорія здоров'я»**

Компетентності, які формуються (шифр відповідно до освітньої програми)	Програмні результати навчання (шифр відповідно до освітньої програми)	Методи навчання	Методи контролю
<p>ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця в загальній системі знань про природу і суспільство та в розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p> <p>СК 12. Здатність застосовувати набутий досвід задля збереження власного здоров'я та здоров'я інших.</p> <p>СК 14. Здатність прогнозувати наслідки педагогічної та здоров'язбережувальної діяльності.</p> <p>СК 17. Здатність формувати в учнів ціннісне ставлення до здоров'я, позитивну мотивацію до здорового способу життя на основі розвитку життєвих навичок,</p>	<p>ПРН-02. Здійснювати під час виконання професійних обов'язків усну і письмову комунікацію державною мовою.</p> <p>ПРН-05. Організовувати конструктивну та партнерську взаємодію з усіма учасниками освітнього процесу закладу середньої освіти, використовувати практики самозбереження психічного здоров'я, усвідомленого емоційного реагування.</p> <p>ПРН-10. Розвивати у здобувачів ключові та предметні компетентності з предметної спеціальності, формувати готовність до їх практичного застосування.</p> <p>ПРН-13. Управляти складною професійною діяльністю та проєктами в умовах ЗСО, виробляти та ухвалювати рішення в непередбачуваних робочих та навчальних контекстах.</p> <p>ПРН-17. Знати будову й функції організму людини, основи здорового способу життя.</p> <p>ПРН-23. Реалізовувати міжпредметні зв'язки біології та основ здоров'я з метою формування в учнів природничо-наукової та</p>	<p>Словесний метод (лекція, дискусія); практичний метод (практичні заняття, реферативна робота); наочний метод (ілюстрація, демонстрація, відео); робота з навчально-методичною літературою; інтерактивні методи (мозковий штурм, робота у групах) самостійна робота.</p>	<p>Вхідний (бесіда). Поточний контроль (письмові роботи у формі рефератів, презентацій, доповідей); усне опитування; письмове опитування (тестування, розв'язання задач, відповіді на питання) Вирішення компетентісно-орієнтованих практичних завдань; поточні та контрольні тестування; Підсумковий контроль (залік)</p>

здійснювати виховну роботу з питань формування, збереження і зміцнення здоров'я, профілактики шкідливих звичок	здоров'язбережувальної компетентності.		
--	--	--	--

3. Структура навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин							
	Денна форма				Заочна форма			
	усього	зокрема			усього	зокрема		
		л	пр	с.р.		л	пр	с.р.
Тема 1. Вступ до загальної теорії здоров'я	15	4	4	7	13			13
Тема 2. Основні поняття загальної теорії здоров'я	15	4	4	7	13			13
Тема 3. Людина та її здоров'я з позиції системного підходу. Головні компоненти загальної теорії здоров'я	15	4	4	7	13			13
Тема 4. Діагностика індивідуального здоров'я	15	4	4	7	13			13
Тема 5. Менеджмент здоров'я	15	4	4	7	18	2	2	14
Тема 6. Адаптація	15	4	4	7	18	2	2	14
Тема 7. Імунна система і здоров'я	15	4	4	7	18	2	2	14
Тема 8. Емоції і здоров'я	15	4	4	7	14			14
Усього годин	120	32	32	56	120	6	6	108

4. Програма навчальної дисципліни

4.1. Теми лекцій

№ з/п	Назви тем	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Вступ до загальної теорії здоров'я	4	
2	Основні поняття загальної теорії здоров'я	4	
3	Людина та її здоров'я	4	
4	Діагностика індивідуального здоров'я	4	
5	Менеджмент здоров'я. Оздоровлення	4	2
6	Валеологічні аспекти адаптації	4	2
7	Імунна система і здоров'я	4	2
8	Емоції і здоров'я	4	
Разом		32	6

4.2. Теми практичних занять

№ з/п	Назви тем	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Загальна теорія здоров'я як навчальна дисципліна. Здоров'я та хвороба	4	2
2	Компоненти і фактори здоров'я	4	2
3	Вчення про гомеостаз	4	2
4	Класифікація діагностичних моделей	4	
5	Поняття про менеджмент здоров'я і його функції	4	
6	Основні види адаптації	4	
7	Види імунітету	4	
8	Стресогенні фактори	4	
Разом		32	6

4.3. Самостійна робота

№ з/п	Назви тем	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Значення визначення «передхвороба», «здоров'я», «хвороба»	7	13
2	Позитивні чинники, що впливають на здоров'я	7	13
3	Негативні чинники, що впливають на здоров'я	7	13
4	Основні фактори формування фізичного здоров'я, методи тестування, значення результатів.	7	13
5	Формування тривожності, агресії в сім'ї, методи корекції.	7	14
6	Способи спілкування в сім'ї та на роботі, значення методів анкетування та опитування у навчанні і формуванні психічного здоров'я	7	14
7	Вплив конфліктних ситуацій на здоров'я. Методи діагностики конфліктності	7	14
8	Властивості характеру, терпимість, інтелект. Значення у формуванні порушень психічного здоров'я.	7	14
Разом		56	108

5. Критерії оцінювання результатів навчання

Шкала оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти

За накопичувальною 100-бальною шкалою	За національною шкалою	
	для екзаменів, звітів з практики, курсових робіт	для заліків
90 – 100 балів	відмінно	зараховано
89 – 75 балів	добре	
60 – 74 балів	задовільно	
26 – 59 балів	незадовільно	не зараховано
0 – 25 балів	неприйнятно	

6. Засоби діагностики результатів навчання

1) усні опитування на практичних заняттях – індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда (оцінюється рівень розуміння здобувачем теоретичного матеріалу, вміння формулювати запитання до теми та давати на нього відповідь, якість підготовки домашнього завдання);

2) перевірка виконання завдань практичної роботи – звіт, письмове тестування; вирішення дослідницьких задач; в тому числі перевірка вміння аналізувати й застосовувати одержані знання для вирішення практичних завдань; перевірка результатів виконання завдань для самостійної роботи.

3) залік, як форма контролю, передбачає зарахування здобувачеві балів, накопичених за результатами поточного оцінювання з навчальної дисципліни (за наявності у здобувача не менше 60 балів за поточну роботу – без додаткового опитування) і не вимагає обов'язкової присутності здобувача вищої освіти. Здобувач має право (за бажанням) підвищити власний результат оцінювання в балах з навчальної дисципліни шляхом виконання завдань самостійної роботи, але не пізніше, ніж до початку екзаменаційної сесії.

7. Рекомендована література

Основна

1. Медична біологія / за ред. В. П. Пішака, Ю. І. Бажори. 2-ге вид., перероб. та доп. Вінниця: Нова книга, 2019. 608 с.
2. Міхеєнко О.І. Валеологія. Основи індивідуального здоров'я людини / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2019. 448 с.
3. Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я/ Навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2017. 156 с.
4. Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.
5. Фізіологія. Короткий курс: навчальний посібник для медичних і фармацевтичних ВНЗ. [В.М. Мороз, М.В. Йолтухівський, Н.В. Белік]. 2-ге видання. Вінниця : Нова книга, 2019. 392 с.

Додаткова

1. Різник Л. Організація здоров'яспрямованої діяльності закладу освіти / Любов Різник // Рідна шк. 2018. № 3/4. . 41-44. Бібліогр.: с. 44.
2. Фізіологія : навчально-методичний посібник / Гжегоцький М. Р., Петришин Ю. С., Мисаковець О. Г.; за ред. М. Р. Гжегоцького. Вінниця : Нова Книга, 2019. 464 с.
3. Грибан, В. Г. Валеологія : підруч. / В. Г. Грибан. – 2–ге вид., перероб. та допов. Київ : ЦУЛ, 2018. 342 с.

4. Ранкова гігієнічна і виробнича гімнастика: навч. посібник / уклад. А.А. Черепок [та ін.]. Запоріжжя: ЗДМУ, 2017. 19 с.

8. Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. http://repository.dnu.dp.ua:1100/upload/405aa8af52cd4a44ce43cc1a1ab669e6VIKOVA_FIZIOLOGIYA.PDF
2. https://stud.com.ua/26857/meditsina/anatomiya_i_vikova_fiziologiya
3. <https://chmnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/07/L.-Vovkanich-Vikova-anatomiya-i-fiziologiya.pdf>
4. https://stud.com.ua/76648/meditsina/biohimiya_lyudini
5. <https://phc.org.ua/news/5-kroktiv-do-pokraschennya-svogo-psikhichnogo-zdorovya>
6. <https://www.mh4u.in.ua/>

9. Посилання на дистанційний курс

Дистанційний курс «Загальна теорія здоров'я» на навчальній платформі Moodle <http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=2559>

Дистанційний курс розраховано на вісім тем. Кожна тема містить такі компоненти: лекції, практичні заняття, перелік тем рефератів, завдання до самостійної роботи.