

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 ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Здоровий спосіб життя
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, доцент кафедри фізичної терапії, фізичного виховання та біології Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет».

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 МПСД 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 і 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.;

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Вибіркова	
Загальна кількість годин – 120	Рік підготовки:	
	2-й	2-й
	Семестр	
	3-й	3-й
Тижневих годин для денної форми навчання: контактних – 5 самостійної роботи здобувача – 5	Лекції	
	32 - год.	4 - год.
	Практичні	
	32 - год.	4 - год.
	Самостійна робота	
	56 - год.	112 - год.
	Вид контролю: залік	

Метою вивчення навчальної дисципліни «Здоровий спосіб життя» є формування знань і вмінь у студентів з питань здорового способу життя, розкрити закономірності становлення і зміцнення здоров'я людини; сформувати вміння оцінювати стан здоров'я свого та інших, визначати чинники, що його формують; надати знання про здоровий спосіб життя та індивідуальні аспекти організації здорової життєдіяльності; сформувати ціннісно-орієнтовні настанови на збереження здоров'я і здоровий спосіб життя як невід'ємних складників життєвих цінностей і загальнокультурного світогляду студентів.

2. МАТРИЦЯ

результатів навчання, методів навчання, методів контролю з навчальної дисципліни (вибіркової) «Здоровий спосіб життя»

Результати навчання з дисципліни	Методи навчання	Методи контролю
<ul style="list-style-type: none"> • знати кількісні та якісні параметри здоров'я людини, його особистісний і соціальний статус; • вміти виявляти чинники які зміцнюють здоров'я або погіршують здоров'я та сферу їх впливу; • вміти оцінювати адаптивні можливості функціональних систем організму; • вміти виявляти переважний емоційний стан людини у процесі життєдіяльності людини; • вміти аналізувати основні харчові речовини в оптимальному режимі харчування сучасної людини; • вміти визначати специфічні та неспецифічні захисні механізми імунітету людини. 	<p>Словесний метод (лекції проводяться з використанням наочного методу – застосуванням презентацій, відеоматеріалів, демонстрація теоретичного матеріалу, обговорення, дискусія, аналіз);</p> <p>Практичний метод (практичні заняття – проведення дискусій, бесід, інтерактивні методи (мозковий штурм, робота у групах), аналіз задач, ситуацій, розробка презентацій, реферативна робота);</p> <p>В рамках самостійної роботи використовуються діагностичні та науково-дослідницькі методи навчання відповідно до типу та складності завдання.</p>	<p>Поточний контроль (письмові роботи у формі рефератів, презентацій, доповідей); усне опитування;</p> <p>письмове опитування (тестування, розв'язання задач, відповіді на питання)</p> <p>Вирішення компетентісно-орієнтованих практичних завдань; поточні та контрольні тестування;</p> <p>Підсумковий контроль (залік)</p>

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. Причини і передумови виникнення дисципліни. Особливості стану здоров'я населення України.	15	4	4	7	14	-	-	14
Тема 2. Здоровий спосіб життя та його вплив на здоров'я людини	15	4	4	7	14	-	-	14
Тема 3. Історія діяльності з формування здорового способу життя.	15	4	4	7	14	-	-	14
Тема 4. Фізичне здоров'я та його кількісна діагностика. Сутність і шляхи оздоровчого тренування у зміцненні здоров'я людини.	15	4	4	7	14	-	-	14
Тема 5. Характер харчування сучасної людини. Принцип раціонального харчування. Стан харчування населення України та шляхи його поліпшення	15	4	4	7	16	1	1	14
Тема 6. Екологічні аспекти здоров'я і хвороби людини. Регіональні особливості впливу екологічних чинників на здоров'я українців	15	4	4	7	16	1	1	14
Тема 7. Психічне здоров'я як складова досконалого здоров'я сучасної людини. Соціальні умови здоров'я	15	4	4	7	16	1	1	14
Тема 8. Оздоровчі валеотехнології. Стратегії та методи формування здорового способу життя.	15	4	4	7	16	1	1	14
Усього годин	120	32	32	56	120	4	4	112

4. Програма навчальної дисципліни

4.1. Теми лекцій

№ з/п	Назви тем	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Причини і передумови виникнення дисципліни. Особливості стану здоров'я населення України. Основні поняття здоров'яспрямованої діяльності	4	-
2	Здоровий спосіб життя та його вплив на здоров'я людини.	4	-
3	Історія діяльності з формування здорового способу життя. Засоби масової інформації як особливий чинник формування здорового способу життя	4	-
4	Фізичне здоров'я та його кількісна діагностика. Сутність і шляхи оздоровчого тренування у зміцненні здоров'я людини.	4	-
5	Характер харчування сучасної людини. Принцип раціонального харчування. Стан харчування населення України та шляхи його поліпшення	4	1
6	Екологічні аспекти здоров'я і хвороби людини. Регіональні особливості впливу екологічних чинників на здоров'я українців	4	1
7	Психічне здоров'я як складова досконалого здоров'я сучасної людини. Соціальні умови здоров'я	4	1
8	Оздоровчі валеотехнології. Стратегії та методи формування здорового способу життя.	4	1
Разом		32	4

4.2. Теми практичних занять

№ з/п	Назви тем	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Законодавча та нормативно-правова база України для реалізації прав дитини на життя і здоров'я	4	-

2	Демографічна ситуація в Україні на межі двох століть	4	-
3	Поняття про соціальне здоров'я та його залежність від умов життя людини в суспільстві	4	-
4	Рухова активність і здоров'я	4	-
5	Харчування і здоров'я. Критерії раціонального харчування	4	1
6	Основи психічного та духовного здоров'я	4	1
7	Соціальні та психофізіологічні причини вживання наркотичних речовин. Шляхи профілактики.	4	1
8	Статеве виховання як основа формування здорової сім'ї та профілактики хвороб, що передаються статевим шляхом	4	1
Разом		32	4

4.3. Самостійна робота

№ з/п	Назви тем	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Зобов'язання громадян України у сфері охорони здоров'я	7	14
2	Фактори ризику здоров'я людини	7	14
3	Вплив біосоціальних факторів на людський організм	7	14
4	Гіподинамія. Її шкідливий вплив на здоров'я	7	14
5	Збалансоване харчування та його вплив на здоров'я людини	7	14
6	Засоби подолання психічного перевантаження	7	14
7	Наслідки тютюнопаління на організм підлітків	7	14
8	Фактори ризику, що сприяють алкоголізації	7	14
Разом		56	112

5. 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 по темі та давати на нього відповідь, якість підготовки домашнього завдання);
- 2) перевірка практичних завдань на практичних заняттях – письмове тестування; виконання компетентнісно орієнтованих завдань; розробка та складання раціону харчування, програм оздоровлення та відновлення засобами оздоровчої рухової активності; перевірка результатів виконання завдань для самостійної роботи.
- 3) залік, з дисципліни проводиться в кінці семестру і дає можливість визначити кінцевий ступінь рівня і якості засвоєння студентами теоретичних знань та практичних вмінь і навичок з даної дисципліни. Максимальна оцінка з підсумкового семестрового контролю становить 100 балів.

7. Рекомендована література (основна, допоміжна)

7.1 Основна.

1. Дичко О.А. Методичні рекомендації з дисципліни «Основи здорового способу життя» для студентів природничих дисциплін. Слов'янськ: Вид-во Б.І. Маторіна, 2019. 47 с
2. Основи харчування: підручник / М.І. Кручаниця, І.С. Миронюк, Н.В. Розумикова, В.В. Кручаниця, В.В. Брич, В.П. Кіш. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.

3. Кручаниця М.І., Михайлович С.О., Розумик Н.В./ Основи оздоровчого харчування. Навчальний посібник для ВНЗ фізичного виховання і спорту, 2018.

4. Загальні питання методики викладання валеологічних дисциплін: методичний посібник / Г. М. Тимченко, Тимченко А. М. – Х.: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2019. 64 с.

5. Терміни в системі громадського здоров'я. Термінологічний словник. Перша частина. Колектив авторів. Ужгород, 2020. 149 с.

6. Терміни в системі громадського здоров'я. Термінологічний словник. Друга частина/ Г.О. Слабкий, І.С. Миронюк, В.В. Брич, В.Й. Білак-Лук'янчук та ін. Ужгород, 2020. 198 с.

7. Терміни в системі громадського здоров'я. Термінологічний словник. Частина третя/ Г.О.Слабкий, І.С. Миронюк, В.В. Брич, В.Й. Білак-Лук'янчук та ін. Ужгород, 2020. 70 с.

7.2 Допоміжна.

1. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А.Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2018. 264 с.

2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб, В.Й. Білак-Лук'янчук; Ужгород, 2020. 75 с.

3. Якобчук А. В. Основи медичної валеології : навч. посібник / А. В. Якобчук, О. Г. Курик. – 2-ге вид. Київ: Ліра-К, 2019. 244 с.

4. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. К.: Центр учбової літ-ри, 2018. 214

8. Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. Можливості для молоді: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/category/1> сторінка у Фейсбук <https://www.facebook.com/youthdepukraine/>

2. Центри фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» <http://sportforall.gov.ua>

3. Сайт для фахівців щодо здоров'я: <http://phc.org.ua> сторінка у Фейсбук <https://www.facebook.com/phc.org.ua/>

4. Інформаційна онлайн-платформа для фахівців, батьків та молоді «Центр Знань»: <https://www.knowledge.org.ua>

5. Найбільша інтерактивна карта спорту: <http://www.sportify.org.ua/>

6. Сайт для фахівців щодо ВІЛ-інфекції та інших небезпечних захворювань МБФ «Альянс громадського здоров'я»: <https://www.aph.org.ua>

7. Інформація щодо протидії розповсюдженню ВІЛ-інфекції: чому небезпечний як запобігти зараженню

- сайт Центру громадського здоров'я МОЗ України

http://phc.org.ua/pages/for_patients

- сайт Фундації “громадський рух “Зупинимо туберкульоз разом”

<http://www.stoptb.org.ua/index.php/koalitsiia>

- сайт Альянсу громадського здоров'я

<http://aph.org.ua/uk/resursy/vydannya-alyansu/>

- сайт Фонду Олени Пінчук “АнтиСНІД”

<http://www.antiaids.org/projects/aidsinfo.html>

- ВБО «Всеукраїнська мережа людей, які живуть з ВІЛ/СНІДом”

<http://network.org.ua/>

- інформаційний ресурс “Центр знань”

<http://knowledge.org.ua/uk/>

- сайт об'єднання підлітків та молоді «Teenergizer»

<http://teenergizer.org/articles/>

пункти тестування на ВІЛ (анонімно, швидко, безкоштовно)

- сайт громадської організації АНФ Ukraine

<https://freehivtest.org.ua/uk/locations-uk>

- сайт Фонду Олени Пінчук “АнтиСНІД”

<http://www.antiaids.org/maps/testing.html>

- сайт Центру громадського здоров'я МОЗ України

<http://phc.org.ua/uploads/documents/8d465e/40ce2c6cbbc5d3594359b184c299b9d1.pdf>

8. Інформація щодо протидії розповсюдженню туберкульозу

чому небезпечний як запобігти зараженню

- сайт Центру громадського здоров'я МОЗ України

http://phc.org.ua/pages/for_patients

- сайт Фундації “громадський рух “Зупинимо туберкульоз разом”

<http://www.stoptb.org.ua/index.php/koalitsiia>

- сайт Альянсу громадського здоров'я

<http://aph.org.ua/uk/resursy/vydannya-alyansu/>

9. Необхідно знати про гепатити:

чому небезпечні

як запобігти зараженню

- сайт Центру громадського здоров'я МОЗ України

http://phc.org.ua/pages/for_patients

- сайт Альянсу громадського здоров'я

<http://aph.org.ua/uk/resursy/vydannya-alyansu/>

10. Необхідно знати про хвороби, що передаються статевим шляхом:

чому небезпечні

як запобігти зараженню

- сайт Центру громадського здоров'я МОЗ України

http://phc.org.ua/pages/for_patients

- сайт Альянсу громадського здоров'я

<http://aph.org.ua/uk/resursy/vydannya-alyansu/>

- сайт Фонду Олени Пінчук “АнтиСНІД”

<http://www.antiaids.org/projects/aidsinfo.html>

- ВБО «Всеукраїнська мережа людей, які живуть з ВІЛ/СНІДом”

<http://network.org.ua/>

- інформаційний ресурс “Центр знань”

<http://knowledge.org.ua/uk/>

- сайт об'єднання підлітків та молоді «Teenergizer»

<http://teenergizer.org/articles/>

11. Допомога людям з наркотичною залежністю

- сайт Центру громадського здоров'я МОЗ України

http://phc.org.ua/pages/diseases/opioid_addiction

9. Посилання на дистанційний курс

Вивчення навчальної дисципліни «Здоровий спосіб життя» може відбуватися дистанційно або змішано на платформі Moodle ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

<http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=1726> денна

<http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=1804> заочна

Дистанційний курс розраховано на вісім тем. Кожна тема містить такі компоненти: лекції, практичні заняття, та компетентнісно-орієнтовані завдання, завдання до самостійної роботи.