

Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»

Факультет фізичного виховання

Кафедра фізичної терапії, фізичного виховання та біології

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

Перший проректор



С. Набока

«27» червня 2022 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ДОНОЗОЛОГІЧНА ДІАГНОСТИКА СТАНУ 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

Слов'янськ – 2022 р.

Розробник: Клименко Ю.С., кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної терапії, фізичного виховання та біології ДВНЗ «ДДПУ».

Рецензенти:

Дичко В.В. – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології ДВНЗ «ДДПУ».

Євтухова Т.А. – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувачка кафедри природничо-математичних дисциплін та інформатики 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 – 5	Вибіркова	
Загальна кількість годин – 150	Рік підготовки:	
	4-й	4-й
	Семестр	
	7-й	7-й
Тижневих годин для денної форми навчання: контактних – 3,6 / 1 самостійної роботи студента – 4,8 / 7,3	Лекції	
	32 год.	10 год.
	Практичні	
	32 год.	8 год.
	Самостійна робота	
	86 год.	132 год.
Вид контролю: екзамен		

Метою вивчення навчальної дисципліни «Донозологічна діагностика стану здоров'я» є формування у здобувачів вищої освіти системних знань і розуміння концептуальних основ особливостей індивідуального здоров'я, резервів здоров'я, здорового способу життя та формування навичок педагогічного моніторингу стану фізичного та психічного здоров'я учнів за антропометричними, фізіологічними показниками і функціональними пробами.

**2. Матриця результатів навчання, методів навчання, методів контролю
з навчальної дисципліни (вибіркової) «Імунологія»**

Результати навчання з дисципліни	Методи навчання	Методи контролю
<ul style="list-style-type: none"> • знати об'єкт, предмет, категоріальний апарат (основні терміни і поняття) дисципліни; • знати визначення, складові компоненти здорового та принципи формування здорового способу життя (рухова активність, раціональне харчування, гартування, відпочинок, медична профілактика тощо); • знати основні чинники ризику здоров'я (спосіб життя, спадковість, екологія, медицина), основи раціонального харчування • знати методику застосування здоров'язберезувальних технологій; • знати основні види венеричних захворювань: клінічні прояви, профілактика. • вміти розробляти інноваційні медико-педагогічні оздоровчі технології (раціональне харчування, загартування, адекватну індивідуальну рухову активність); • вміти діагностувати рівень здоров'я за антропометричними, фізіологічними показниками та функціональними пробами; • вміти скласти комплекс вправ фізкультхвилинок на уроці; • вміти визначати стан серцево-судинної системи за допомогою фізичного навантаження; здійснити оцінку 	<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 конкретних генетичних 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>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 (екзамен)</p>

рівня основного обміну та добових енерговитрат;

- вміти визначати тип біологічного ритму;
- вміти контролювати свій психоемоційний стан;
- вміти формувати усвідомлене використання засобів фізичної культури, сил природи та ін. чинників відновлення працездатності і забезпечення активного довголіття;
- вміти проводити профілактичні заходи для попередження інфекційних хвороб, що набули соціального значення; •створювати стійку мотивацію до здорового способу життя і виховувати культуру здоров'я;
- володіти основами сучасного наукового знання з формування і зміцнення здоров'я людини;
- володіти організаційними навичками проведення індивідуального і колективного оздоровлення осіб, що навчаються способами оздоровчої рекреації;
- володіти основними навичками проведення рухливих ігор;
- володіти методами і засобами вивчення певних критеріїв оцінки умов і станів, що визначають здоровий спосіб життя людини.

3. Структура навчальної дисципліни

№ з/п	Назви тем	Кількість годин							
		Денна форма				Заочна форма			
		усьог о	зокрема			усьог о	зокрема		
			л	пр.	с.р.		л	пр.	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Екологічні та соціальні аспекти здоров'я і хвороби людини	12	2	2	8	9	1		8
2	Рухова активність і здоров'я	12	2	2	8	14	1	1	12
3	Характер харчування сучасної людини	16	4	4	8	16	1	1	14
4	Основи психічного та духовного здоров'я	18	4	4	10	16	1	1	14
5	Причини вживання наркотичних речовин	16	4	4	8	16	1	1	14
6	Шляхи профілактики різних форм довіантної поведінки	16	4	4	8	16	1	1	14
7	Статеве виховання як основа формування здорової сім'ї	16	4	4	8	16	1	1	14
8	Інфекційні хвороби, що набули соціального значення.	18	4	4	10	16	1	1	14
9	Індивідуальна оздорвча система як основа повноцінного довголітнього життя	14	2	2	10	16	1	1	14
10	Здоров'я в системі людських цінностей	12	2	2	8	15	1		14
	Усього годин	150	32	32	86	150	10	8	132

4. Програма навчальної дисципліни

4.1. Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Регіональні особливості впливу екологічних чинників на здоров'я Українців.	2	1
2	Рухова активність і здоров'я	2	1
3	Характер харчування сучасної людини	4	1
4	Основи психічного та духовного здоров'я	4	1
5	Причини вживання наркотичних речовин	4	1
6	Шляхи профілактики різних форм довіантної поведінки	4	1
7	Статеве виховання як основа формування здорової сім'ї	4	1
8	Інфекційні хвороби, що набули соціального значення	4	1
9	Індивідуальна оздоровча система як основа повноцінного довголітнього життя	2	1
10	Здоров'я в системі людських цінностей	2	1
<i>Разом</i>		32	10

4.2. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Вплив екологічних чинників на здоров'я Українців	2	
2	Значення рухової активності у збереженні здоров'я людей	2	1
3	Харчування та здоров'я	4	1
4	Шкідливий вплив стресу на здоров'я людини	4	1
5	Вплив шкідливих звичок на дітей і молодь	4	1
6	Статеве виховання дітей та підлітків.	4	1
7	Загальна характеристика інфекційних хвороб	4	1
8	Природні засоби оздоровлення	4	1
9	Складові здорового способу життя та особливості їх формування.	2	1
10	Значення режиму для здоров'я людини	2	
<i>Разом</i>		32	8

4.3. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Вплив біосоціальних факторів на людський організм	8	8
2	Гіподинамія. Її шкідливий вплив на здоров'я	8	12
3	Збалансоване харчування та його вплив на здоров'я людини	8	14
4	Засоби подолання психічного перевантаження	10	14
5	Наслідки тютюнопаління і вживання алкоголю на організм підлітків	8	14
6	Вплив біосоціальних факторів на людський організм	8	14
7	Медико-генетичне консультування, принципи, загальні положення.	8	14
8	Інфекційні хвороби, що передаються статевим шляхом.	10	14
9	Сутність оздоровчих систем	10	14
10	Вплив сучасних комп'ютерних технологій на здоров'я	8	14
<i>Разом</i>		86	132

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 по темі та давати на нього відповідь, якість підготовки домашнього завдання);

2) перевірка практичних завдань на практичних заняттях – 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) екзамен, який містить такі завдання: підготовка відповіді на три теоретичних запитання.

Питання до екзамену:

1. Дайте визначення поняттю «фізичне здоров'я».
 2. Діагностика фізичного здоров'я.
 3. Експрес-оцінка здоров'я (Г. Апанасенко).
 4. Що таке «конституція людини». Її значення для збереження здоров'я.
 5. Профілактика порушень фізичного здоров'я.
 6. Методи зміцнення фізичного здоров'я.
 7. Дайте визначення поняттю «фізична працездатність», «розумова працездатність».
 8. Визначення рівня розумової працездатності за тестом Коновалова. Рівень та інтенсивність уваги.
 9. Визначення фізичної працездатності.
 10. Тест PWC₁₇₀. Степ-тест. Визначення фізичної працездатності студентів.
 11. Умови та особливості застосування степ-тестів.
 12. Дайте визначення поняттю «інтелектуальні здібності», «характерологічні особливості», «психічне здоров'я».
 13. Визначення рівня інтелектуальних здібностей.
 14. Методи визначення рівня інтелекту.
- Визначте мету, предмет, завдання валеології, зв'язок з іншими науками.
15. Назвіть видатних учених, які відіграли значну роль у становленні валеології як науки.
 17. Надайте визначення поняттям «здоров'я», «хвороба», «третій стан», «психічне здоров'я».
 18. Назвіть складові фізичного здоров'я.
 19. Назвіть складові психічного здоров'я.
 20. Які методи можна застосовувати з метою діагностики фізичного здоров'я людини.
 21. Назвіть види конституції людини.
 22. Назвіть складові психічного здоров'я.
 23. Назвіть методи діагностики психічного здоров'я.
 24. Методи формування, збереження та зміцнення психічного здоров'я.

25. Здоров'я, його визначення та цінність.
26. Зміни умов існування людини на сучасному етапі та вплив на здоров'я.
27. Демографічна ситуація в Україні та світі.
28. Діагностика фізичного здоров'я.
29. Фізичнездоров'я населення України.
30. Методи зміцнення фізичного здоров'я.
31. Методи зміцнення психічного здоров'я.
32. Інтелект. Методи визначення.
33. Психічне здоров'я населення України.
34. Аеробні фізичні навантаження та їх ефективна дія на стан здоров'я осіб зрілого та похилого віку
35. Чинники ризику, статистика і тенденції зміни стану здоров'я населення України.
36. Поняття про здоров'я та його основні складові.
37. Характеристика чинників, що чинять несприятливу дію на здоров'я людини.
38. Фізичне здоров'я.
39. Моніторинг рівня здоров'я людини
40. Оцінка динаміки рівня здоров'я людини
41. Профілактика порушень і захворювань школярів в процесі навчання.
42. Психічне (духовне) здоров'я.
43. Психічне здоров'я як складова досконалого здоров'я сучасної людини.
44. Соціальне здоров'я.
45. Профілактичні заходи в сім'ї і школі по формуванню культури здоров'я.
46. Профілактика інфекційних і неінфекційних захворювань
47. Репродуктивне здоров'я.
48. Статеве виховання в сім'ї і школі.
49. Планування сім'ї. Методи контрацепції.
50. Аборт і його наслідки.
51. Здоровий спосіб життя. Поняття здорового способу життя.
52. Основні складові здорового способу життя.
53. Характер харчування сучасної людини.
54. Нутріціологія.
55. Закони збалансованого, раціонального харчування.
56. Екологічні аспекти здоров'я і хвороб людини.

57. Ознаки здорової та хворої людини.
58. Основні фактори позитивного та негативного впливу на здоров'я.
59. Взаємозв'язок людини і довкілля.
60. Основні причини недодержання правил і норм здорового способу життя.
61. Фактори позитивного впливу на здоров'я людини.
62. Фактори негативного впливу на здоров'я людини.
63. Поняття про індивідуальну конституцію людини.
64. Визначення типу індивідуальної конституції.
65. Характеристика конституційних типів.
66. Характеристика життєвих принципів.
67. Розлади, які можуть виникати внаслідок надмірного посилення того чи іншого життєвого принципу.
68. Зміни життєвих принципів упродовж життя людини.
69. Зміни життєвих принципів у різні пори року.
70. Характерні ознаки людини, зумовлені життєвими принципами.
71. Причини, що зумовлюють необхідність очищення організму.
72. Основні очищувальні процедури та послідовність їх виконання.
73. Оздоровчий ефект фізичного тренування.
74. Вплив рухової активності на нервово-психічні процеси.
75. Вплив рухової активності на функціонування внутрішніх органів.
76. Рухова активність та ендоекологія.
77. Рухова активність і працездатність.
78. Принципи оздоровчого фізичного тренування.
79. Особливості оздоровчого впливу фізичних вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості.
80. Особливості оздоровчого впливу фізичних вправ, спрямованих на розвиток сили.
81. Особливості оздоровчого впливу фізичних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості.
82. Особливості оздоровчого впливу фізичних вправ, спрямованих на розвиток спритності та координації.
83. Рациональне поєднання засобів різної спрямованості в оздоровчому фізичному тренуванні.
84. Особливості розвитку аеробної витривалості.
85. Особливості розвитку силових якостей.
86. Особливості розвитку гнучкості.
87. Значення процедур загартування.
88. Механізми терморегуляції організму людини.

89. Особливості та правила проведення процедур загартування.
90. Принципи загартування. Протипоказання до проведення процедур загартування і водолікування.
91. Природа, науково-технічний прогрес і духовний розвиток людини.
92. Психоемоційна активність і здоров'я людини.
93. Можливість свідомого керування фізіологічними функціями організму.
94. Позитивне мислення як основна умова оздоровлення.
95. Феномен плацебо.
96. Практика оздоровлення організму за допомогою свідомості.
97. Автогенне тренування.
98. Поняття про образно-вольові настрої.

7. Рекомендована література

Основна

1. Клименко Ю.С. Методичні рекомендації з дисципліни «Донозологічна діагностика стану здоров'я» для проведення практичних занять для студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини). Слов'янськ: Вид-во Б.І. Маторіна, 2022. 51 с.
2. Бойчук, Ю. Д. Сучасні підходи до розуміння сутності здоров'я людини та суміжних з ним понять. Харків, Україна: Вид-во С.Г. Рожко, 2018. С. 5-16.
3. Горобець І. А. Теоретичні підходи науковців до визначення поняття «здоров'я». Педагогічний альманах: збірник наукових праць / ред. кол. В. В. Кузьменко (голова) та ін. Херсон: КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти». 2018. Вип. 34. С. 29–35.
4. ВІЛ-інфекція в Україні: Інформаційний бюлетень № 49. Взято з веб-сайту Українського центру контролю за соціально небезпечними хворобами Міністерства охорони здоров'я України 2018.
5. Глобальне дослідження вживання тютюну серед дорослих людей (GATS). ВООЗ, 2019 рік.
6. Міжнародний проект «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» (HBSC), 2018 рік.

7.2 Допоміжна.

1. Авдеєнко, І. М. Культура здоров'я студентів та середовищний підхід до її розвитку в умовах вищого навчального закладу. Загальна теорія

здоров'я та здоров'язбереження. Ю. Д. Бойчук. Харків: Україна: Видавець: Рожко С. Г. 2018. 289-294 с.

2. Апанасенко Г. Уся правда про здоров'я. Освіта і здоров'я підростаючого покоління: матеріали Другого міжнародного симпозиуму, Вип. 2, Ч. 1, Київ, Україна: Алатон: 2018. 28-29с.

3. Вергун Т. Шкідливий вплив куріння та забрудненого повітря на організм людини / Т. Вергун // Основи здоров'я і фізична культура. – 2018. – № 11-12. – С. 22–32.

4. Гладущук О. Г. Вищий навчальний заклад як середовище по формуванню фізкультурно-оздоровчої самоорганізації студентської молоді. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота, 1. 2018. 292-295 с.

5. Грибан, В. Г. Валеологія: підруч. / В. Г. Грибан. – 2-ге вид., перероб. та допов. – Київ: ЦУЛ, 2018. – 342 с.

6. Левчук Н. Уживання психоактивних речовин і його вплив на показники здоров'я та смертності населення / Н. Левчук // Асоціальні явища в Україні у демографічному вимірі : моногр. / Н.М.Левчук. – К., 2019. – С. 111–186.

7. Левчук Н. Концептуальні основи та напрями протидії поширенню асоціальних явищ / Н. Левчук // Асоціальні явища в Україні у демографічному вимірі : моногр. / Н. М. Левчук. – К., 2019. – С. 371–444

8. Інформаційні ресурси в Інтернеті

Сайти, де висвітлюються проблеми ВІЛ/СНІДу, захворювань, що передаються статевим шляхом:

1. Сайт Української асоціації зменшення шкоди. Українська асоціація зменшення шкоди створена з метою підтримки і розвитку організацій, які працюють в рамках стратегії Зменшення Шкоди, і ставить за мету розробку і впровадження нових підходів у профілактиці ВІЛ/СНІДу, СНІД-асоційованих захворювань і ризикованих форм поведінки серед населення України. www.uhrn.civicua.org/.

2. Центр сексуального здоров'я. Дніпропетровська громадська організація. На цьому сайті можна дізнатися, як захистити себе і своїх близьких від інфекцій, які передаються статевим шляхом. У дискусійному клубі на запитання пацієнтів відповідає лікар-дерматолог-венеролог. Також на сайті є розділ «Індивідуальні консультації». www.spid.dp.ua/.

3. Сайт центру Будинок-інтернат «Любовь». На сайті розміщена інформація про проекти центру, статті про СНІД, наркоманію, самогубство, тести на залежність. www.love-home.org.ua.

4. АнтиСНІД. Фонд Олени Франчук. На цьому сайті інформація про заходи Фонду, статистичні дані щодо епідемії ВІЛ/СНІДу в Україні і світі, є словник термінів. Сайти, що присвячені питанням здорового способу життя, профілактиці шкідливих звичок, проблемі торгівлі людьми тощо. www.antiids.org/.

- Сайт Коаліції за Вільну від тютюнового диму Україну. www.adic.org.ua/coalition/

- Центр допомоги тим, хто кидає палити КВИТ. www.adic.org.ua/quit/.

- Сайт міжнародної незалежної асоціації тверезості: Alcohol and Drug Information Centre-ADIC-Ukraine (англійською мовою). www.adic.org.ua/mnat/.

- Сайт Українського інформаційного центру з проблем алкоголю і наркотиків. www.adic.org.ua/adic/.

- Опіум, сайт для тинейджерів. Багато інформації про здоров'я, шкідливі звички: паління, наркотики і алкоголь. www.adic.org.ua/teenager.

9. Посилання на дистанційний курс

Вивчення навчальної дисципліни «Донозологічна діагностика стану здоров'я» може відбуватися дистанційно або змішано на платформі Moodle ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

<http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=2657> денна

<http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=2658> заочна

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