

Міністерство освіти і науки України
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»
Факультет фізичного виховання
Кафедра фізичної терапії, фізичного виховання і біології

“ЗАТВЕРДЖУЮ”:
Перший проректор

Набока О.Г.
(підп.)
«30» серпня 2021 р.



**РОБОЧА ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

підготовки здобувачів
другого (магістерського) 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: Кушакова І.В., кандидат педагогічних 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, завідувач кафедри природничо-математичних дисциплін та інформатики ДВНЗ «ДДПУ».

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

Протокол № 1 від «27» серпня 2021 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»

“30” серпня 2021 р.

протокол № 1

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:	
	1-й	1-й
	Семестр	
	2-й	2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: контактних – 4 самостійної роботи здобувача – 8	Лекції	
	20 год.	8 год.
	Практичні	
	20 год.	6 год.
	Самостійна робота	
	80 год.	106 год.
Вид контролю: залік		

Мета вивчення навчальної дисципліни «Біологічні основи фізичного та психічного здоров'я людини» полягає у формуванні у майбутнього магістра середньої освіти в галузі біології та здоров'я людини розуміння біологічних основ здоров'я і здорового способу життя.

2. Матриця результатів навчання, методів навчання, методів контролю з навчальної дисципліни (вибіркової) «Біологічні основи фізичного та психічного здоров'я людини»

Результати навчання	Методи навчання	Методи контролю
<ul style="list-style-type: none"> – базові знання природничих та конкретних біологічних наук в обсязі, необхідному для обґрунтування загальнотеоретичних питань біології і основ здоров'я людини (об'єктно-предметна область, термінологічний апарат, теорії і концепції, закони і закономірності, методи дослідження, історія розвитку тощо); – уміння комбінувати педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології для формування здорового способу життя, розвитку здоров'язбережувальних умінь і навичок; – здійснення аналізу структурно-функціональної організації, механізмів регуляції та адаптації організмів; – здатність ефективно застосувати професійні знання в практичній педагогічній діяльності при вирішенні навчальних, виховних та науково-методичних завдань з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів, конкретних психолого-педагогічних ситуацій; – застосування здоров'язбережувальних технологій, методів профілактики та оздоровлення, розуміння джерел та етапів розвитку, теорії і технології, принципів, засобів та методів, методологічних та педагогічних основ і форм організації занять здоров'язбережувальної спрямованості; – уміння забезпечувати рівноправне, справедливе освітнє середовище для всіх учнів, незалежно від їх соціально-культурних і економічних обставин або особливостей. 	<p>Словесний метод (лекції, що проводяться з використанням наочності – застосуванням презентацій, відеоматеріалів, демонстрації натуральних об'єктів, моделей та муляжів; обговорення, бесіда, дискусія, аналіз);</p> <p>практичний метод (практичні роботи, вивчення біологічних основ здоров'я і здорового способу життя, набуття практичних навичок; інтерактивні методи (мозковий штурм, робота у групах), аналіз конкретних ситуацій, розробка презентацій, реферативна робота).</p> <p>У рамках самостійної роботи використовуються діагностичні та пошукові методи навчання відповідно до типу та складності завдання.</p>	<p>Вхідний (бесіда).</p> <p>Поточний контроль (письмові роботи у формі рефератів, презентацій, доповідей); усне опитування; письмове опитування (тестування, звіт про виконання практичної роботи, відповіді на питання).</p> <p>Вирішення компетентнісно-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. Морфо-функціональні механізми здоров'я	16	4	2	10	18	1	1	16
Тема 2. Біохімічні основи здоров'я. Обмін речовин та його порушення	26	2	4	20	23	2	1	20
Тема 3. Спадкові механізми здоров'я	30	6	4	20	22	1	1	20
Тема 4. Стан здоров'я і навколишнє середовище	32	6	6	20	34	2	2	30
Тема 5. Психічне здоров'я людини в умовах сьогодення	16	2	4	10	23	2	1	20
Усього годин	120	20	20	80	120	8	6	106

4. Програма навчальної дисципліни

4.1. Теми лекцій

№ п/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Актуальні уявлення про здоров'я та засоби його збереження	2	1
2	Морфо-функціональні механізми здоров'я	2	1
3	Профілактика порушень діяльності опорно-рухового апарату	2	1
4	Обмін речовин. Профілактика захворювань внутрішніх органів	4	1
5	Спадкові механізми здоров'я	2	1
6	Фізіологічні основи збереження працездатності	2	
7	Стан здоров'я і навколишнє середовище	2	1
8	Гігієна побуту	2	1
9	Психічне здоров'я людини в умовах сьогодення	2	1
	<i>Разом:</i>	20	8

4.2. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Вивчення рівня здоров'я людини	2	2
2	Анатомо-фізіологічні основи здоров'я	4	

3	Стан хребта і його вплив на здоров'я людини	2	
4	Обмін речовин і здорове харчування	4	2
5	Генетичні фактори здоров'я	2	
6	Екологічні фактори здоров'я	2	2
7	Профілактика отруєнь	2	
8	Профілактика психічних розладів у різному віці. Стрес	2	
	<i>Разом:</i>	20	6

4.4. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Морфо-функціональні порушення та їх профілактика	10	16
2	Біохімічні основи здоров'я. Хімічні елементи та речовини в організмі людини	20	20
3	Генетичні порушення. Репродуктивне здоров'я	20	20
4	Вплив навколишнього середовища на здоров'я людини	20	30
5	Стрес та його профілактика	10	20
	<i>Разом:</i>	80	106

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 проблемних 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. 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.

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. Медична біологія / за ред. В. П. Пішака, Ю. І. Бажори. 2-ге вид., перероб. та доп. Вінниця: Нова книга, 2019. 608 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 «Біологічні основи фізичного та психічного здоров'я людини» на навчальній платформі Moodle <http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1932>