

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 Набока О.Г.
(підп.)

«28» серпня 2020 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».

Горобець Л.В. – кандидат біологічних наук, доцент, доцент 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 2020 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»

“28” серпня 2020 р.

протокол № 1

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3,5	Вибіркова	
Загальна кількість годин – 105	Рік підготовки:	
	1-й	1-й
	Семестр	
	1-й	1-й
Тижневих годин для денної форми навчання: контактних – 4 самостійної роботи здобувача – 8	Лекції	
	18 год.	4 год.
	Практичні	
	16 год.	6 год.
	Самостійна робота	
	71 год.	95 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	16		1	15
Тема 2. Біохімічні основи здоров'я. Обмін речовин та його порушення	15	2	2	11	12	1	1	10
Тема 3. Спадкові механізми здоров'я	28	4	4	20	22	1	1	20
Тема 4. Стан здоров'я і навколишнє середовище	32	6	6	20	33	1	2	30
Тема 5. Психічне здоров'я людини в умовах сьогодення	14	2	2	10	22	1	1	20
Разом:	105	18	16	71	105	4	6	95
Усього годин	105	18	16	71	105	4	6	95

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	
2	Морфо-функціональні механізми здоров'я	2	
3	Профілактика порушень діяльності опорно-рухового апарату	2	1
4	Обмін речовин. Профілактика захворювань внутрішніх органів	2	
5	Спадкові механізми здоров'я	2	1
6	Фізіологічні основи збереження працездатності	2	
7	Стан здоров'я і навколишнє середовище	2	
8	Гігієна побуту	2	1
9	Психічне здоров'я людини в умовах сьогодення	2	1
	<i>Разом:</i>	18	4

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	2	
3	Стан хребта і його вплив на здоров'я людини	2	
4	Обмін речовин і здорове харчування	2	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>	16	6

4.4. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Морфо-функціональні порушення та їх профілактика	10	15
2	Біохімічні основи здоров'я. Хімічні елементи та речовини в організмі людини	11	10
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>	71	95

5. Критерії оцінювання результатів навчання

Реалізація основних завдань контролю й оцінювання результатів навчання здобувачів під час вивчення навчальної дисципліни «Біологічні основи фізичного та психічного здоров'я людини» досягається за рахунок цілеспрямованості, репрезентативності, об'єктивності, систематичності й комплексності у застосуванні різних видів контролю. Систематичність контролю результатів навчання здобувачів з навчальної дисципліни «Біологічні основи фізичного та психічного здоров'я людини» забезпечується в його видах: поточному контролю, підсумковому контролю.

Результати навчання здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни визначаються у балах, що виставляються згідно з критеріями оцінювання, затвердженими в ДДПУ. Оцінювання результатів навчання здійснюється під час проведення навчальних занять (лекції, практичні) та самостійної роботи.

Поточний контроль результатів навчання здобувачів з навчальної дисципліни «Біологічні основи фізичного та психічного здоров'я людини» відбувається за такими формами:

Для здобувачів вищої освіти заочної форми бали розподіляються пропорційно годинам у навчальному плані, відведеним на навчальні заняття та самостійну роботу. Для здобувачів заочної форми навчання питома вага балів за самостійну роботу більша, ніж за навчальні заняття.

Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти за лекції здійснюється за такими критеріями:

- присутність здобувача на лекції, складання її конспекту та активна участь у перебігу лекції (0,5 бали).

Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти, отриманих під час практичного заняття, здійснюється за такими критеріями:

- під час опитувань – за повну й ґрунтовну відповідь на сформульоване запитання з теми заняття (до 5 балів);

- під час тестування – за правильні відповіді на запитання тесту з теми заняття (до 5 балів);

- у процесі виконання ситуаційних вправ і завдань – за запропонований правильний алгоритм (послідовність) виконання завдання; за знання теоретичних основ проблеми, порушеної в завданні; за володіння формулами й математичними методами, необхідними для виконання завдання; за отриманий правильний результат (до 5 балів).

Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти в процесі написання поточних, проміжних контрольних робіт здійснюється за правильні відповіді на всі питання роботи (до 10 балів).

Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти під час контрольного заходу здійснюється за правильні відповіді на питання.

Оцінювання рефератів та презентацій за визначеними темами здійснюється відповідно до таких критеріїв (до 10 балів):

- за повноту та використання сучасних концепцій і джерел інформації (крім лекційного конспекту, має бути ще не менше трьох джерел інформації);

- за оформлення роботи згідно з вимогами і наявність посилань на використану літературу та джерела;

- за наявність змістовних висновків;

- за глибокі знання навчального матеріалу, що містяться в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах.

У разі виявлення невідповідності результатів навчання окремим критеріям із тієї чи іншої форми контролю знань кількість балів, яка виставляється здобувачу, може бути знижена:

- за неповну відповідь;
- за кожну неправильну відповідь;
- за невчасне виконання завдання;
- за недостовірність поданої інформації;
- за недостатнє розкриття теми;
- за відсутність посилань на літературні джерела.

Результати поточних контролів рівня знань здобувачів вищої освіти денної та заочної форм навчання (у вигляді певної кількості отриманих балів) обов'язково доводяться викладачем наприкінці кожного заняття до їхнього відома, виставляються в «Журнал обліку роботи академічної групи» та є підставою для одержання допуску до підсумкового контролю.

Допуск до підсумкового контролю з навчальної дисципліни становить 60 балів, визначається як сумарна мінімальна кількість балів, яку має набрати здобувач вищої освіти для отримання позитивної оцінки «задовільно», крок шкали – 1. При цьому межа незадовільного навчання становить 59 балів.

Кожна навчальна дисципліна, вивчення якої закінчується складанням заліку або екзамену, оцінюється максимальною оцінкою у 100 балів.

Підсумковий контроль результатів навчання з навчальної дисципліни «Біологічні основи фізичного та психічного здоров'я людини» проводиться у формі заліку. Оцінювання результатів навчання у формі семестрового заліку проводиться по закінченні вивчення навчальної дисципліни, зазвичай, на останньому практичному занятті або в період до початку екзаменаційної сесії відповідно до графіка освітнього процесу.

На останньому аудиторному занятті здобувачам вищої освіти відкрито (у присутності групи) оголошуються накопичені ними бали поточного оцінювання з навчальної дисципліни «Біологічні основи фізичного та психічного здоров'я людини», отримані під час лекційних, практичних занять та за виконану самостійну роботу. 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) й не вимагає обов'язкової присутності здобувача вищої освіти.

Здобувач має право (за бажанням) підвищити власний результат оцінювання в балах з навчальної дисципліни, де формою контролю є залік,

шляхом виконання завдань самостійної роботи, але не пізніше ніж до початку екзаменаційної сесії.

У разі отримання оцінки «незадовільно» здобувач має право на два перескладання: викладачу та комісії. Замість перескладання комісії здобувач може обрати повторне вивчення навчальної дисципліни.

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. Міхеєнко О.І. Основи раціонального та оздоровчого харчування. Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2016. 184 с..

2. Різник Л. Організація здоров'яспрямованої діяльності закладу освіти / Любов Різник // Рідна шк. 2018. № 3/4. . 41-44. Бібліогр.: с. 44.

3. Фізіологія : навчально-методичний посібник / Гжегоцький М. Р., Петришин Ю. С., Мисаковець О. Г.; за ред. М. Р. Гжегоцького. Вінниця : Нова Книга, 2019. 464 с.

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

5. 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-krokv-do-pokraschennya-svogo-psikhichnogo-zdorovya>
6. <https://www.mh4u.in.ua/>

9. Посилання на дистанційний курс

Вивчення навчальної дисципліни «Біологічні основи фізичного та психічного здоров'я людини» може відбуватися дистанційно або змішано на платформі Moodle ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» <http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/course/view.php?id=1932>

Дистанційний курс розраховано на п'ять тем. Кожна тема містить такі компоненти: лекції, практичні роботи, контрольні роботи, завдання до самостійної роботи.