ДНІПРОВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ОЛЕСЯ ГОНЧАРА

Факультет біолого-екологічний
Кафедра біохімії та фізіології

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Проректор
з науково-педагогічної роботи

_____ Дмитро СВИНАРЕНКО

“_____”_____2020

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК 3.4 ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВ’Я ЛЮДИНИ

(шифр із ОПП і повна назва навчальної дисципліни)

для здобувачів вищої освіти

рівень вищої освіти **другий (магістерський)**

галузь знань **01 Освіта/Педагогіка**
(шифр і назва)

спеціальність **014 Середня освіта**
(шифр і назва)

спеціалізація **014.05 Середня освіта (Біологія та здоров’я людини)**
(за наявності) (шифр і назва)

освітня програма **Середня освіта (Біологія та здоров’я людини)**
(назва)

факультет/центр **біолого-екологічний**
(назва)

вид дисципліни **обов’язкова**
(обовязкова/вибіркова)

Дніпро
2020

Розробник:
Хоменко Олена Миколаївна, доцент кафедри біохімії та фізіології, кандидат біологічних наук, доцент

Робоча програма схвалена на засіданні кафедри біохімії та фізіології
Протокол від "____"_____2020 року № _____

Завідувачка кафедри біохімії та фізіології

_____ (Галина УШАКОВА_)
(підпис) (прізвище та ініціали)

Погоджено із завідувачем випускової кафедри ____фізіології та інтродукції рослин____
(назва кафедри)
зі спеціальності _____014.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)_____
за освітньою програмою _____« Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)»_____

_____ _____ (Ю. ЛИХОЛАТ)
(дата) (підпис) (прізвище та ініціали)

Ухвалено на засіданні науково-методичної ради біолого-екологічного факультету
Протокол від "14" вересня 2020 року № 1

Голова НМР БЕФ _____ (Світлана КИРИЧЕНКО)
(підпис) (прізвище та ініціали)

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри _____ біохімії та фізіології
(назва кафедри)
на наступний навчальний рік

20__/20__ н. р. протокол №____, від «___» _____ 20__ р.

20__/20__ н. р. протокол №____, від «___» _____ 20__ р.

20__/20__ н. р. протокол №____, від «___» _____ 20__ р.

20__/20__ н. р. протокол №____, від «___» _____ 20__ р.

«ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»

Спеціальність 014 Середня освіта
Спеціалізація 014.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)
Освітня програма «Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)»

Навчальний рік	Курс	Семестр	Підсумк. контроль			Індивід. завдання		Кредитів ECTS	Обсяг роботи студента (години)					
										аудиторні				
			екзамен	залік	курс. робота	форма	кількість		всього	всього аудиторні	лекції	практичні	лабораторні роботи	самостійна робота
Денна форма навчання														
2020/21	5	1	1	-	-	кмр	1	3,0	90	36	20	16	-	54
		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
20__/__														
20__/__														
20__/__														
20__/__														
Заочна форма навчання														
2019/20														
20__/__														
20__/__														
20__/__														
20__/__														

1. Мета дисципліни

Відповідно до освітньої програми **«Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)»** за спеціальністю 014 – Середня освіта, полягає у формуванні у випускників уявлення щодо взаємовідношення фізіологічних процесів діяльності організму та рівнем здоров'я людини, формування знань, вмінь і навичок дотримуватися основних принципів здорового способу життя та пропаганда його засобами просвітницької діяльності серед населення; засвоєння закономірностей формування, збереження та зміцнення індивідуального здоров'я людини; засвоєння методик дослідження індивідуального здоров'я людини та профілактики хвороб і девіантної поведінки.

Програмні компетентності за дисципліною:

ЗК7. Здатність до формування навичок здорового способу життя, прагнення до збереження навколишнього середовища.

СК8. Здатність до застосування методів діагностування досягнень охоплених навчанням.

СК10. Здатність до здійснювання педагогічного супроводу процесів соціалізації охоплених навчанням.

СК11. Здатність до створення належних умов і забезпечення охорони здоров'я у процесі навчально-виховної діяльності.

СК13. Розуміння теоретичних засад та емпіричних закономірностей біології людини, методів їх практичного застосування з метою формування та збереження здоров'я людини в умовах професійного, побутового та соціокультурного середовища.

2. Попередні вимоги до опанування або вибору навчальної дисципліни

Перелік дисциплін, які мають бути вивчені раніше: Анатомія людини; Фізіологія людини та тварин; Цитологія; Гістологія; Біологія індивідуального розвитку; Філо- та онтогенетичні аспекти адаптації.

3. Результати навчання за дисципліною та їх співвідношення із програмними результатами навчання

У результаті вивчення дисципліни фахівець повинен ***знати:***

- основні закони функціонування організму людини;
- структуру та функції всіх систем організму та взаємозв'язок між ними;
- вплив природних і антропогенних чинників навколишнього середовища та соціальних умов на здоров'я людини;
- закономірності впливу чинників і умов навколишнього середовища на організм людини або популяцію людей;
- гігієнічні нормативи, правила та заходи для максимально ефективного використання чинників навколишнього середовища, які позитивно впливають на

організм людини та знешкодження або обмеження до безпечного рівня шкідливих чинників.

У результаті вивчення дисципліни фахівець повинен ***вміти***:

- використовувати отриманні знання для визначення функціонального стану основних систем організму;
- застосовувати методики адекватного визначення стану функціональних систем організму та біологічного віку людини;
- практично використовувати методи та засоби впливу гігієнічних чинників на стан здоров'я людей різного віку;
- аналізувати причини і фактори підвищеного впливу на суспільство, зокрема на молодь, наркотичних речовин і наслідки їхньої дії на особистість;
- володіти методикою формування здорового способу життя, системне відстеження індивідуального самопочуття, індивідуальне та групове приєднання до цілеспрямованих ефективних зусиль на життєзабезпечення.

Програмні результати навчання за дисципліною:

РН1. Володіти ґрунтовними знаннями предметної області, належно використовувати фахову термінологію, ефективно і вільно передавати ідеї, принципи і теорії письмовими, усними та візуальними засобами.

РН4. Знати методи пошуку, оброблення та аналізу інформації із різних джерел, кваліфіковано відображати й презентувати результати професійної (педагогічної, наукової, інноваційної) діяльності із застосуванням сучасних інформаційних технологій.

РН7. Розуміти основні терміни, концепції, принципи, теорії і закони біологічних наук та інших суміжних природничих наук.

РН10. Визначати мету, формулювати завдання та обирати шляхи їх виконання, структурувати й візуалізувати навчальний матеріал та результати наукових досліджень.

РН12. Володіти методологічними основами дослідницької роботи з біології та ефективними засобами, методами і формами пізнання живого, розробляти план пошукових та дослідницьких робіт та організовувати їх виконання.

РН14. Визначати процедури та критерії оцінювання знань для діагностування якості освіти та організовувати навчання з урахуванням рівня засвоєння навчального матеріалу.

РН15. Демонструвати соціальну відповідальність за результатами прийняття рішень, оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт.

РН16. Втілювати в практичну діяльність здоровий спосіб життя як основу збереження високої працездатності та успішності навчання.

РН17. Організовувати та проводити навчально-виховні заходи задля повнішого розвитку нахилів і здібностей учнів, зумовлених орієнтацією на майбутню професію.
РН18. Здійснювати педагогічний супровід процесів соціалізації та професійного самовизначення охоплених навчанням, підготовки їх до свідомого вибору життєвого шляху.
РН20. Вміти працювати в команді, мати навички міжособистісної взаємодії.
РН22. Створювати рівноправний і справедливий морально-психологічний клімат у колективі, дотримуватися етичних норм.
РН23. Володіти навичками убезпечення життя і здоров'я під час у професійній діяльності.

4. Структура навчальної дисципліни

1 семестр

Форма навчання __*денна*__

№ з/п	Номер і назва теми	Кількість годин*				Роки**			
		лекції	практичні	Лабораторні заняття	Самостійна робота	2020/21 н.р.	2021/22 н.р.	2022/23 н.р.	2023/24н.р.
1	Тема 1. Поняття здоров'я з позиції системної фізіології.	0,5	4		4				
2	Тема 2. Критичні періоди фізіологічного та психічного розвитку людини.	0,5			4				
3	Тема 3. Поняття біологічного віку. Методи його визначення на різних періодах онтогенезу людини.	1	4		4				
4	Тема 4. Роль опорного апарату у збереженні здоров'я людини. Характеристика станів, які виникають під час заняття фізичними вправами.	2			4				
5	Тема 5. Фізіологічні механізми розвитку емоційного стресу.	2	2		4				
6	Тема 6. Фізіологічні основи здорового харчування.	2	2		4				
7	Тема 7. Дихальна система та її роль у збереженні здоров'я людини.	2	2		4				
8	Тема 8. Проблема серцево-судинної патології та методи збереження здоров'я серцево-судинної системи.	2	2		4				
9	Тема 9. Фізіологія репродуктивної системи. Фактори формування та збереження репродуктивного здоров'я.	2			6				

10	Тема 10. Фізіологічні основи збереження здоров'я аналізаторів.	2			6				
11 1	Тема 11. Фізіологічні основи збереження здоров'я людини на різних етапах постнатального онтогенезу.	2			6				
12	Тема 12. Фізіологічні механізми порушення функцій організму внаслідок шкідливих звичок.	2			4				
	ВСЬОГО	20	16	0	54				

Примітки:

* Години зазначають для денної, заочної та вечірньої форм навчання в окремих таблицях (у разі потреби)

****** Зазначається збільшення (зменшення) годин за темами у разі потреби. (Наприклад: +2л, -4пр.

5. Схема формування оцінки

5.1 Шкала відповідності оцінювання:

Відмінно / Excellent	Зараховано/Passed	90–100
Добре / Good		82–89
		75–81
Задовільно / Satisfactory		64–74
		60–63
Незадовільно / Fail	Не зараховано/Fail	0–59

5.2. Форми та організація оцінювання:

Поточне оцінювання *(денна форма навчання):*

1 семестр

Форма оцінювання	*Терміни оцінювання (тиждень)*	*Максимальна кількість балів*
Оцінювання виконання, оформлення й захисту практичних робіт № 1 – 8	*16*	**32** 8 робіт х 4б. = 32б.
Оцінювання виконання самостійної роботи під час захисту практичних робіт	*16*	**8** 8 робіт х 1б. = 8б
Оцінювання виконання індивідуальних завдань (КМР)	*15*	**20** 1 кмр х 20б. = 20б.
Максимальна кількість балів за поточне оцінювання		**60 *балів***

Захист курсової роботи / проекту:

Курсова робота не передбачена навчальним планом

Підсумкове оцінювання *(денна форма навчання)*

Форма оцінювання	*Терміни оцінювання (тиждень)*	*Максимальна кількість балів*
Екзамен	*За розкладом занять факультету зимової сесії*	***40***

6. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна (у разі потреби)

Мультимедійні програми, *фільми* та *презентації* зі схемами та ілюстраціями за основними темами дисципліни.

Обладнання: секундомір, тест-опитувальник Г. Айзенка, анкета для оцінки рівня здоров'я за основними функціональними системами, лінійка, олівець, обладнання для антропометричних досліджень, динамометри, тонометри, спірометри, ростомір, лічильники, ваги.

7. Рекомендована література:

Основна: *(Базова)*

1. Анатомія та фізіологія людини: підручник / П.І. Сидоренко, Г.О. Бондаренко, С.О. Куц. – Київ: Медицина, 2015 . – 200 с.
2. Смольська В. О., Кофан І. М., Солошенко Р. О. Впровадження елементів фітнесу в систему уроків «Здоров'я та фізична культура». Методичні рекомендації. Дніпро, 2017. - 24 с.
3. Блінова О.Г. Раціональне харчування та оцінка харчового статусу. – Київ, 2016. – 97 с.
4. Валецька Р.О. Основи валеології: підручник. - Луцьк: Волинська книга, 2007. — 348 с.
5. Грибан В. Г. Валеологія : підручник / В. Г. Грибан. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 342 с.
6. Іващук Л.Ю., Онишкевич С.М., Валеологія. Навчальний посібник. –Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 400 с.
7. Маруненко І. М., Неведомська Є. О., Бобрицька В. І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни: Курс лекцій для студ. небіол. спец. вищ. пед. навч. закл. – К.: Професіонал, 2006. – 480 с.
8. Плиска О.І. Фізіологія людини і тварин. – К.: Парламентське вид-во, 2007. – 464с.

9. Филиппов М.М. Психофизиология функциональных состояний: Учеб. пособие. – К.: МАУП, 2006. – 240 с.
10. Фізіологія людини і тварин (фізіологія нервової, м'язової і сенсорних систем): підручник: [для студ. виш. навч. закл.] / М.Ю. Клевець, В.В. Манько, М.О. Гальків, та ін. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2011. – 304с.
11. Фізіологія людини та тварин [Електронний ресурс] / В.В. Азар'єв; Відкритий міжнародний університет розвитку людини «України», Факультет біомедичних технологій. Кафедра мікробіології та сучасних біотехнологій. – К.: [б.в.], 2010. - 202с.
12. Омельченко С. О. Педагогіка здоров'я: навч. посіб. / С. О. Омельченко. – Словянськ: Вид.центр СДПУ, 2009. – 205с.

Додаткова:

1. Ляшенко В. П., Петров Г. С., Кофан І. М., Мізін В. В. Особливості адаптаційних реакцій студентів з різним напрямом навчання та рівнем фізичної активності: монографія. Д.: ЛІРА, 2018. – 212 с.
2. Коцан І. Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини: навч. посіб. / За ред. І. Я. Коцана. – Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун–ту ім. Лесі Українки, 2011. – 430 с.
3. Завидівська Н. Н. Теоретико-методичні засади фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у процесі здоров'язбережувального навчання: дис. … д-ра пед. наук : [спец.] 13.00.02 „Теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)" / Наталія Назарівна Завидівська ; Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова: – К., 2013 – 509 с.
4. Юрчишин Ю. Залежність вияву рухової активності оздоровчого спрямування й показників фізичного стану першокурсників ВНЗ від рівня їх 200 теоретико-методичної підготовленості з фізичного виховання / Ю. Юрчишин // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – Кам'янець-Подільський, 2013. – Вип. 6. – С. 312 – 319.
5. Шиян О. І. Освітня політика з питань забезпечення здорового способу життя учасників навчально-виховного процесу / Шиян О. І. // «Спецпроект: аналіз наукових досліджень»: матеріали VIII Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції, Д.: Біла К. С.,2013. С. 3 – 8.
6. Шиян О. І. Освітня політика з питань забезпечення здорового способу життя молоді: монографія / О. І. Шиян. – Л., 2010. – 296 с.
7. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-теоретичні основи здорового способу життя. – Л., 2013.
8. Носко М. О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні / Носко М. О., Гаркуша С.В., Воєділова О.М. / Монографія. – К.: СПД Чалчинська Н.В., 2014. – 300с.

8. Інформаційні ресурси:

1. Репозиторій ДНУ
2. http://www.google.com.ua/search?hl=ru&source=hp&q
3. http://www.nbuv.gov.ua/
4. http://www.library.dnu.dp.ua
5. http://www.libr.dp.ua
6. http: //www.ncbi.nlm.nih.gov/Omim/
7. http://pidruchniki.ws.
8. http://arr.chnu.edu.ua/handle/123456789/184.
9. http:mon.gov.ua.
10. http://pidruchnyk.com.ua.
11. http://www.ranok.com.ua/info-osnovi-zdorovya-3-klas-robochij-zoshit-do-pidruchnika-i-d-bekha-t-v-vorontsovoji-14212.html.
12. https://www.omicsonline.org/scholarly/human-ecology-journals-articles-ppts-list.php https://www.the-scientist.com/tag/ecology
13. https://www.nature.com/articles.
14. Сайт для вчителів шкіл, батьків та дітей. Методичні рекомендації з предмету "Основи здоров'я", розробки уроків-тренінгів, сценарії, корисні поради [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://zdorovyekonst.ucoz.ru. – Мова: українська.
15. Методичні рекомендації щодо оформлення навчальних кабінетів основ здоров'я у загальноосвітніх навчальних закладах [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://krutienko.ucoz.ua/index/osnovi zdorov_39_ja/0-55. – Мова: українська.
16. Петрик, О. І. Зміст освіти з основ здоров'я в початковій та загальноосвітній школі [Електронний ресурс] / О. І. Петрик, Р. О. Валецька. – Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc gum/pedp/2010 1/65/nayk/Petryk.pdf. – Мова: українська.
17. Сучасні підходи викладання навчального предмета «Основи здоров'я» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://journal.osnova.com.ua/download/40-0-16251.pdf. – Мова: українська.

Додаток (НМКД)

Тематика практичних робіт
здобувачів вищої освіти *денної форми навчання*

Назви розділів і тем	Кількість годин
Розділ 1. Фізіологічні основи здоров'я людини	
1. Тема 1. Здоров'я і спосіб життя.	
Практична робота 1. Оцінка здоров'я людини методом анкетування.	2
Практична робота 2. Визначення тривалості індивідуальної хвилини.	2
Практична робота 3. Визначення біологічного віку людини.	2
Практична робота 4. Прогнозування тривалості життя людини.	2
Практична робота 5. Діагностика рівня емоційного вигоряння. Подолання психологічного перенавантаження.	2
Практична робота 6. Визначення інтенсивності обміну речовин. Складання харчового раціону.	2
Практична робота 7. Гігієна дихання. Методи оздоровчого дихання (комплекси дихальних вправ).	2
Практична робота 8. Принципи тренування серцево-судинної системи	2
Усього годин:	**16**

Тематика самостійної роботи
здобувачів вищої освіти *денної форми навчання*

Зміст самостійної роботи	Кількість годин
Розділ 1. Фізіологічні основи здоров'я людини	
До теми 1. «Поняття здоров'я з позиції системної фізіології**».** **1**. Сучасне уявлення про здоров'я. Холістична модель здоров'я. 2. Взаємозв'язок фізичної, психічної, соціальної і духовної складових здоров'я. 3. Чинники, що впливають на показники здоров'я населення. 4. Моніторинг здоров'я. 5. Оздоровчі системи. Поняття про оздоровчі системи та їх складові. 6. Поняття девіації та девіантної поведінки.	**4**
До теми 2 «Критичні періоди фізіологічного та психічного розвитку людини»:	**4**

1. Фізіологічна, психологічна та соціальна зрілість. 2. Критичні періоди розвитку людини.	
До теми 3 «Поняття біологічного віку. Методи його визначення на різних періодах онтогенезу людини**»:** 1. Біологічна програма людини. Поняття про біологічний вік людини, його залежність від способу життя людини. 2. Сутність процесу старіння. Старіння як етап спадкової програми лидини. 3. Зміни функціональної діяльності деяких систем організму в процесі старіння. 4. Фактори, що прискорюють старіння і фактори, що збільшують тривалість життя. 5. Теорії старіння. Продовження життя в експерименті. Загальні відомості про довголіття.	**4**
До теми 4 «Роль опорного апарату у збереженні здоров'я людини. Характеристика станів, які виникають під час заняття фізичними вправами**»:** 1. Суть рухів. 2. Постава. Ознаки правильної постави. Порушення постави у дітей та їх профілактика. 3. Гіподинамія та її наслідки для дитячого організму. 4. Вплив фізичних вправ на опорно-рухову систему.	**4**
До теми 5 «Фізіологічні механізми розвитку емоційного стресу»: 1. Емоційне благополуччя. 2. Природа і види емоцій. 3. Поняття емоційної зрілості. 4. Ознаки психологічної рівноваги. 5. Вплив емоцій на здоров’я і прийняття рішень. Культура вияву почуттів. Саморегуляція. Методи самоконтролю.	**4**
До теми 6 «Фізіологічні основи здорового харчування»: 1. Харчування та харчова ергогеника. 2.Безпека харчування 3.Вибір харчових продуктів. Традиційні і сучасні системи харчування. Профілактика захворювань незбалансованого харчування. Харчові добавки. 4. Симптоми харчового отруєння. Профілактика харчових отруєнь. Перша допомога при харчових отруєннях та кишкових інфекціях 5. Харчові звички. Принципи харчування для здоров’я. 6. Калорійність харчування та енерговитрати залежно від фізичних навантажень.	**4**
До теми 7 «Дихальна система та її роль у збереженні здоров'я людини»: 1. Регуляція дихання під час виконання розумового та фізичного навантаження.	**4**

2. Гігієна дихання. 3. Види дихальних гімнастик при різних фізіологічних станах.	
До теми 8 «Проблема серцево-судинної патології та методи збереження здоров'я серцево-судинної системи»: 1. Анатомо-функціональні особливості серцево-судинної системи. 3. Адаптація серцево-судинної системи до м'язової діяльності. 3. Принципи тренування серцево-судинної системи.	**4**
До теми 9 «Фізіологія репродуктивної системи. Фактори формування та збереження репродуктивного здоров'я»**:** 1. Стан репродуктивного здоров'я молоді в Україні. 2. Негативні наслідки ранніх статевих стосунків, зокрема, інфікування на вірус папіломи людини та ризик розвитку раку шийки матки. 3.Запобігання захворюванням, які передаються статевим шляхом. 4. Засоби контрацепції. Спільна відповідальність чоловіка і жінки за використання контрацепції та засобів захисту від ІПСШ. 5. Вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я. 6. Профілактика вроджених вад.	**6**
До теми 10 «Фізіологічні основи збереження здоров'я аналізаторів»: 1. Загальний план будови та функціонування сенсорних систем. 2. Взаємодія і взаємний вплив аналізаторів. 2.Гігієнічні аспекти збереження органів зору та слуху.	**6**
До теми 11 «Фізіологічні основи збереження здоров'я людини на різних етапах постнатального онтогенезу»**:** 1. Індивідуальний розвиток людини. 2. Ознаки біологічного, психічного, соціального, духовного дозрівання. 3. Особливості збереження здоров'я в різні вікові періоди.	**6**
До теми 12 «Фізіологічні механізми порушення функцій організму внаслідок шкідливих звичок»: 1. Шкідливі звички, їх загальна характеристика. 2. Медико-біологічні та психічні чинники алкоголізму, наркоманії та никотизму. 3.Історія вживання наркотичних засобів. 4. Основні поняття наркології. Типи наркотичної залежності. Характеристика наркологічної залежності за типами: алкогольної, тютюнової, опіатної, кокаїнової, канабінолової, від ліків, великих психоделіків, органічних розчинників. Стадії розвитку опіоманії. Характеристика синдрому абстиненції. Зміна особистосних якостей при наркозалежності. 5. Комп'ютерна, ігрова та Інтернетзалежність	**4**
Усього годин:	**54**

Форми контролю (елементи контролю): оцінювання при захисті практичних робіт.