

Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Кафедра валеології

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Декан філософського факультету

Іван КАРПЕНКО

“ 30 ” червня 2023 р.



Робоча програма навчальної дисципліни

Сучасні методи та технології здоров'язбереження в закладах освіти

(назва навчальної дисципліни)

рівень вищої освіти _____ перший (бакалаврський) _____
галузь знань _____ 01 Освіта / Педагогіка _____
(шифр і назва)
спеціальність _____ 014 Середня освіта _____
(шифр і назва)
предметна спеціальність _____ 014.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини) _____
(шифр і назва)
освітня програма _____ Середня освіта (Біологія та здоров'я людини) _____
(шифр і назва)
вид дисципліни _____ обов'язкова _____
(обов'язкова / за вибором)
факультет _____ біологічний _____

2023/2024 навчальний рік

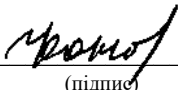
Програму рекомендовано до затвердження вченою радою філософського факультету

«16» червня 2023 року, протокол № 6

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: к. пед. наук, доцент, доцент закладу вищої освіти кафедри валеології Анастасія ЛІТВІНОВА

Програму схвалено на засіданні кафедри валеології філософського факультету Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна

Протокол від «30» травня 2023 року, № 9

В.о. завідувача кафедри  Олена КОНОВАЛОВА
(підпис)

Програму погоджено з гарантом освітньо-професійної програми Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

Гарант освітньо-професійної програми  Наталія САМОЙЛОВА
(підпис)

Програму погоджено з науково-методичною комісією біологічного факультету

Протокол від «21» червня 2023 року № 11

Голова науково-методичної комісії  Ольга ТАГЛІНА
(підпис)

ВСТУП

Програма навчальної дисципліни «Сучасні методи та технології здоров'язбереження в закладах освіти» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки першого бакалаврського рівня вищої освіти спеціальності 014 «Середня освіта» предметної спеціальності 014.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

1. Опис навчальної дисципліни

Вивчення дисципліни «Сучасні методи та технології здоров'язбереження в закладах освіти» вирішує завдання загальнотеоретичної, професійної підготовки на основі знань про здоров'я, знання про причини та способи здійснення оздоровчої діяльності як невід'ємної складової життя кожної людини і людського суспільства.

1.1. Мета викладання навчальної дисципліни: вивчити та сформувати уявлення про сучасні методи та технології здоров'язбереження в закладах освіти, використовувати методи та технології здоров'язбереження в своєму житті, а також застосувати ці методи та технології в своїй педагогічній практиці.

1.2. Основні завдання вивчення дисципліни сучасні методи та технології здоров'язбереження в закладах освіти є:

ЗК1. Базові загальні наукові знання в обсязі, достатньому для формування природно-наукового світогляду та здорового способу життя.

ЗК2. Знання та розуміння предметної області (біології та основ здоров'я) та області професійної діяльності в обсязі, достатньому для самостійної роботи за фахом, вміння використовувати ці знання на практиці: належне використання біологічної та здоров'язбережувальної термінології та номенклатури в освітньому процесі, ефективно і вільно передавати ідеї, принципи і теорії в сфері біології та здоров'я людини, уміння формувати наукове мислення, доносити знання до нефахівців.

ЗК5. Комунікативні навички, міжособистісна компетентність: вміння взаємодіяти з іншими людьми, організувати комунікацію учнів, працювати в команді зі своїми колегами, поєднувати в освітньому процесі учнів, їх батьків, вчителів, адміністрацію, створювати рівноправне, справедливе освітнє середовище, що сприяє навчанню всіх учнів, здатність аналізувати складні ситуації, що стосуються освітнього процесу і розвитку в особливих контекстах.

ЗК6. Дотримання морально-етичних аспектів професійної діяльності і принципів інтелектуальної чесності, здатність діяти соціально відповідально та свідомо, а також здатність забезпечити безпеку життєдіяльності та біобезпеку.

ФК1. Базові теоретичні та методологічні знання в галузі біологічних наук та на межі предметних галузей, знання сучасної наукової проблематики в галузі спеціалізації та вміння аналізувати шляхи розвитку сучасної біології та здоров'язбережувальних технологій.

ФК3. Здатність розуміти і застосовувати базові знання про здоров'я, його значення для людини, прихильність необхідності збереження здоров'я та вміння використовувати оздоровчих технологій в педагогічній діяльності.

ФК4. Здатність застосовувати знання з вікової фізіології та психології для організації педагогічної діяльності і спілкування особистості в різні вікові періоди та враховувати вікові особливості людини в навчальній та психолого-педагогічній роботі.

ФК16. Здатність у процесі навчання та виховання учнів доводити й реалізовувати стратегію сталого розвитку людства, розкривати сутність здорового способу життя і охорони здоров'я, застосовувати валеологічні методи оцінки й моніторингу стану здоров'я людини і базові знання з медико-біологічних дисциплін для обрання ефективних шляхів і способів збереження, зміцнення та відновлення здоров'я людини.

ФК17. Вміння аналізувати спосіб життя особи та його вплив на здоров'я, створювати рекомендації щодо раціоналізації здорового способу життя, розробляти здоров'язбережувальні

програми, добирати адекватні методи й засоби оздоровлення, реалізовувати відповідні вміння в освітньому процесі.

ФК20. Розуміння тенденцій у сучасній освіті та вміння прогнозувати наслідки педагогічної, здоров'язбережувальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності, здатність планувати та передбачувати результати оздоровчо-реабілітаційної та рекреаційної роботи в закладах загальної середньої і позашкільної освіти учнівської молоді.

1.3. Кількість кредитів 4

1.4. Загальна кількість годин 120

1.5. Характеристика навчальної дисципліни	
Обов'язкова / за вибором	
Денна форма навчання	Заочна (дистанційна) форма навчання
Рік підготовки	
4-й	4-й
Семестр	
8-й	8-й
Лекції	
30 год.	6 год.
Практичні, семінарські заняття	
30 год.	6 год.
Лабораторні заняття	
-	-
Самостійна робота	
60 год.	108 год.
у тому числі індивідуальні завдання	
Контрольна робота	

1.6. Заплановані результати навчання:

В результаті вивчення курсу студенти набудуть теоретичні знання про сучасні методи та технології здоров'язбереження в закладах освіти; застосування оздоровчо-освітньої діяльності в педагогічній практиці; принципи побудови індивідуальної оздоровчої програми; оздоровчі та реабілітаційні методики; культуру здоров'я; діагностику стану організму; основні заходи в оздоровленні молоді.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні отримати наступні результати:

Програмні результати (ПРН) навчання:

ПР 8. Самостійно організовує процес навчання упродовж життя і вдосконалює з високим рівнем автономності здобуті під час навчання предметні компетентності, вміє спілкуватись в діалоговому режимі з колегами та цільовою аудиторією.

ПР 9. Використовує бібліотеки, інформаційні бази даних, Інтернет ресурси для пошуку необхідної інформації, знаходить шляхи швидкого і ефективного розв'язку поставленого завдання, генерує нові ідеї, використовуючи отримані знання та навички.

ПР 10. Вміє комбінувати педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології для формування здорового способу життя, розвитку здоров'язбережувальних умінь і навичок, розвитку фізичних якостей у представників різних груп населення, самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.

ПР 21. Самостійно вимірює антропометричні, фізіометричні й функціональні показники за допомогою апаратної та інструментальної діагностики, використовує біоетичні принципи проведення валеологічних експериментів.

ПР 22. Створює індивідуальні оздоровчі програми, застосовує методи валеологічної профілактики та оздоровлення, здоров'язбережувальні технології, описує джерела та етапи розвитку, теорії і технології, принципи, засоби та методи, методологічні та педагогічні основи і форми організації занять здоров'язбережувальної спрямованості.

2. Тематичний план навчальної дисципліни

РОЗДІЛ 1. Теоретичний аспект сучасних методів та технологій здоров'язбереження в закладах освіти

Тема 1. Сучасні методи та технології здоров'язбереження в закладах освіти.

Історія виникнення. Основні напрямки сучасних оздоровчих технологій та здоров'язбереження в закладах освіти. Їх загальна характеристика та основні характеристики.

Тема 2. Характеристика та історичні аспекти концепцій здоров'я.

Історія виникнення концепції. Характеристика концепції. Основні принципи оздоровлення. Античні шляхи оздоровлення.

Тема 3. Особливості організації лікувально-профілактичних послуг.

Загальна характеристика лікувально-профілактичних рекреаційних послуг. Організація надання лікувально-профілактичних послуг. Санаторно-курортні організації як інструмент надання лікувально-профілактичних послуг.

Тема 4. Особливості організації спортивно-оздоровчих послуг.

Роль та місце спортивно-оздоровчих послуг в системі оздоровлення. Характеристика спортивно-оздоровчих послуг.

РОЗДІЛ 2. Практичний аспект сучасних методів та технологій здоров'язбереження в закладах освіти

Тема 5. Саморегуляція особистості в сучасних умовах.

Потенціал здоров'я. Позитивне мислення. Саморегуляція поведінки. Складові саморозвитку. Самовиховання – шлях до здоров'я.

Тема 6. Побудова індивідуальної оздоровчої програми з урахуванням сучасних оздоровчих методів та технологій.

Побудова індивідуальної оздоровчої програми з урахуванням сучасних оздоровчих та реабілітаційних технологій: принципи побудови, загальні вимоги.

Тема 7. Готовність педагога до інноваційної, професійної діяльності з використанням сучасних методів та технологій здоров'язбереження в закладах освіти.

Педагогічні технології. Професійна індивідуальність вчителя. Професійне спілкування. Режим дня студентів. Менеджмент здоров'я.

3. Структура навчальної дисципліни

№	Назви тем	Кількість годин							
		Денна форма				Заочна форма			
		Разом	У тому числі			Разом	У тому числі		
			лекції	практ.	сам. робота		лекції	практ.	сам. робота
	<i>РОЗДІЛ 1. Теоретичний аспект сучасних методів та технологій здоров'язбереження в закладах освіти</i>								
1	Тема 1. Сучасні методи та технології здоров'язбереження в закладах освіти.	16	4	4	8	17	2		15
2	Тема 2. Характеристика та історичні аспекти концепцій здоров'я.	12	2	2	8	17		2	15
3	Тема 3. Особливості організації лікувально-профілактичних послуг.	16	4	4	8	15			15
4	Тема 4. Особливості організації спортивно-оздоровчих послуг.	16	4	4	8	15			15
	Разом за розділом 1:	60	14	14	32	64	2	2	60
	<i>РОЗДІЛ 2. Практичний аспект сучасних методів та технологій здоров'язбереження в закладах освіти</i>								
5	Тема 5. Саморегуляція особистості в сучасних умовах.	17	4	4	9	20	2	2	16
6	Тема 6. Побудова індивідуальної оздоровчої програми з урахуванням сучасних оздоровчих методів та технологій.	21	6	6	9	20	2	2	16
7	Тема 7. Готовність педагога до інноваційної, професійної діяльності з використанням сучасних методів та технологій здоров'язбереження в закладах освіти.	22	6	6	10	16			16
	Разом за розділом 2:	60	16	16	28	56	4	4	48
	Разом:	120	30	30	60	120	6	6	108

4. Теми семінарських (практичних, лабораторних) занять Теми практичних занять

№ п/п	Назва теми	Кількість годин денна	Кількість годин заочна
	<i>РОЗДІЛ 1. Теоретичний аспект сучасних методів та технологій здоров'язбереження в закладах освіти</i>		
Тема 1	Методики сучасних оздоровчих технологій.	4	
Тема 2	Аналіз історичного розвитку античної концепції.	2	2
Тема 3	Аналіз якості рекреаційних послуг на території України.	4	
Тема 4	Особливості надання спортивно-оздоровчих послуг.	4	
	<i>РОЗДІЛ 2. Практичний аспект сучасних методів та технологій здоров'язбереження в закладах освіти</i>		
Тема 5	Складові саморозвитку. Щоденник самоконтролю.	4	2
Тема 6	Розробка власної індивідуальної оздоровчої програми. Вправи з оздоровлення.	6	2
Тема 7	Інноваційні технології в роботі вчителя основ здоров'я. Менеджмент здоров'я.	6	
	РАЗОМ	30	6

5. Завдання для самостійної роботи

№	Види, зміст самостійної роботи	Кількість годин денна	Кількість годин заочна
	<i>РОЗДІЛ 1. Теоретичний аспект сучасних методів та технологій здоров'язбереження в закладах освіти</i>		
1	Скласти конспект за темою 1. 1. Історія виникнення сучасних методів технологій оздоровлення. 2. Характеристика напрямків сучасних оздоровчих та реабілітаційних технологій. 3. Поняття оздоровчої профілактики, методів оздоровлення та технологій здоров'язбереження. 4. Формування здорового способу життя молодого покоління.	8	15
2	Скласти конспект за темою 2. 1. Історичні роздуми виникнення поняття «здоров'я». 2. Основні принципи оздоровлення в античній концепції. 3. Античні шляхи оздоровлення.	8	15
3	Скласти конспект за темою 3. 1. Дайте характеристику видів рекреаційної діяльності, що виділяються: а) за головним мотивом рекреації; б) за характером використання рекреаційних ресурсів; в) за правовим статусом і тривалістю; г) за територіальною ознакою, ритміці і характером організації; д) за віковою ознакою, числом учасників і тісністю соціальних контактів;	8	15

	е) за ступенем рухливості і характером використаних транспортних засобів.		
4	Скласти конспект за темою 4. 1. Назвіть основні види спортивно-оздоровчих рекреаційних послуг в Україні. 2. Охарактеризуйте організацію спортивно-оздоровчих заходів в рамках салонів різної функціональної спрямованості. 3. Яка специфіка надання послуг у сфері спортивно-оздоровчого сервісу в салонному бізнесі? 4. Хто здійснює контроль і самоконтроль в процесі самостійних занять спортом? 5. Назвіть спортивно-оздоровчі заходи в системі загальнолюдських цінностей і професійної підготовки. 6. Які існують правові основи надання спортивно-оздоровчих послуг на підприємствах спортивно-оздоровчого сервісу? 7. Визначте сутність поняття «спортивно-оздоровчий сервіс»: теоретичне, практичне і філософське трактування. 8. Яка існує методика складання індивідуальних оздоровчих і тренувальних програм за обраним видом фізичних вправ? 9. Які є відбудовні заходи в системі профілактики професійних захворювань?	8	15
РОЗДІЛ 2. Практичний аспект сучасних методів та технологій здоров'язбереження в закладах освіти			
5	Скласти конспект за темою 5. 1. Формування власного потенціалу здоров'я. 2. Вправи оздоровлення. 3. Саморегуляція поведінки особистості. 4. Профілактика негативних станів у людини (психологічна допомога)	9	16
6	Скласти конспект за темою 6. 1. Історичний пошук та аналіз поняття «здоров'я». 2. Принципи побудови індивідуальної оздоровчої програми з урахуванням сучасних оздоровчих та реабілітаційних технологій. 3. Саморозвиток особистості в сучасному житті	9	15
7	Скласти конспект за темою 7. 1. Інноваційні педагогічні технології. 2. Професійна індивідуальність учителя. 3. Професійне спілкування, діалог між вчителем та учнем. 4. Самовиховання в системі підготовки майбутнього вчителя. 5. Зростання вчителя	8	15
8	Підготовка до контрольної роботи	2	2
	Разом:	60	108

6. Індивідуальне завдання

Навчальним планом передбачено виконання контрольної роботи здобувачами денної та заочної форми навчання. Варіанти завдань в навчально-методичному комплексі дисципліни та розміщені у системі Moodle.

7. Методи навчання

1. *Словесні методи*: лекція, пояснення, бесіда, дискусія, семінар, робота з навчальною і науковою літературою, самостійна робота.
2. *Методи спостереження*: методи ілюстрацій, методи демонстрацій.
3. *Практичні методи*: вправи, творчі роботи, практичні заняття.
4. *Методи проблемного навчання*: виклад з елементами проблемності, пізнавальний та проблемний виклад, евристичний.

Подача нової інформації відбувається за допомогою відеоконференції (онлайн лекції), а також тексти лекції, презентації розташовані в дистанційному курсі на платформі Moodle. Обговорення (питання для самоперевірки) відбувається за допомогою чат, форум. Інтерактивні практичні роботи, пошук відповідей на питання проводяться в дистанційному курсі. Оцінювання відбувається через інтерактивне тестування, виконання практичного завдання та автоматизовані тести.

8. Методи контролю

Контроль рівня засвоєння навчального матеріалу проводиться шляхом виконання студентами поточних практичних робіт, контрольної роботи та завдань самостійної роботи, підсумкової роботи. Навчання здійснюється на основі вербальних та практичних методів навчання, методу проблемних ситуацій, також використовуються інтерактивні технології (аудіовізуальний супровід ігрових ситуацій), технології оздоровлення та методики навчання.

9. Схема нарахування балів

Поточний контроль, самостійна робота							Контрольна робота, передбачена навчальним планом	Разом	Екзамен	Сума
Розділ 1				Розділ 2						
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7				
5	5	5	5	10	10	10	10	60	40	100

T1, T2 ... – теми розділів.

Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів з курсу

<i>Рівні навчальних досягнень студентів</i>	<i>Бали</i>	<i>Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів</i>
I. Початковий	1-49	Студент відтворює окремі факти, за допомогою навчальної літератури фрагментарно характеризує окремі дані щодо сучасних методів та технологій здоров'язбереження в закладах освіти, знає основні методи та технології здоров'язбереження, за допомогою навчальної літератури здійснює реферований огляд за заданою тематикою.
II. Середній	50-59	Студент самостійно дає визначення окремих понять курсу; за допомогою навчальної літератури відтворює навчальний матеріал, характеризує окремі дані щодо сучасних методів та технологій здоров'язбереження в закладах освіти, знає основні методи та технології здоров'язбереження, володіє фрагментарними знаннями з курсу, за допомогою навчальної літератури здійснює реферований огляд за заданою тематикою; за інструкцією викладача може провести оздоровчий захід, за допомогою навчальної літератури може розробити рекомендації для вчителів та батьків з приводу покращення стану здоров'я з використанням оздоровчих технологій.
	60-69	Студент самостійно, але не повно відтворює навчальний матеріал, дає визначення поняттям курсу; знає сутність сучасних методів та технологій здоров'язбереження в закладах освіти, знає основні методи та технології здоров'язбереження, за допомогою викладача може провести оздоровчий захід, за допомогою навчальної літератури здійснює реферований огляд за заданою тематикою; за допомогою навчальної літератури може розробити рекомендації для вчителів та батьків з приводу покращення стану здоров'я з використанням оздоровчих технологій; робить розрізнені висновки.
III. Достатній	70-79	Студент самостійно відтворює навчальний матеріал, дає визначення поняттям курсу; знає сутність сучасних методів та технологій здоров'язбереження в закладах освіти, знає методи оздоровлення, володіє знаннями про основні методи та технології здоров'язбереження, за допомогою викладача може провести оздоровчий захід, за допомогою навчальної літератури здійснює реферований огляд за заданою тематикою; за допомогою навчальної літератури може розробити рекомендації для вчителів та батьків з приводу покращення стану здоров'я з використанням оздоровчих технологій; робить нечітко сформульовані висновки.
	80-89	Студент самостійно відтворює навчальний матеріал, дає визначення поняттям курсу; знає сутність сучасних методів та технологій здоров'язбереження в закладах освіти; знає методи оздоровлення, володіє знаннями про основні методи та технології здоров'язбереження, може провести оздоровчий захід, за допомогою навчальної літератури здійснює реферований огляд за заданою тематикою; володіє основними методами

		оздоровлення, може провести оздоровчі вправи; може розробити практичні рекомендації для вчителів та батьків з приводу покращення стану здоров'я з використанням оздоровчих технологій; розробляє практичні рекомендації з приводу збереження та зміцнення здоров'я учнів, робить сформульовані висновки, проявляє нестандартний підхід при вирішенні типових навчальних та ситуаційних завдань.
IV. Високий	90-100	Студент логічно та усвідомлено відтворює навчальний матеріал; дає визначення поняттям курсу; знає сутність сучасних методів та технологій здоров'язбереження в закладах освіти; знає методи оздоровлення, володіє знаннями про основні методи та технології здоров'язбереження, може провести оздоровчий захід, за допомогою навчальної літератури здійснює реферований огляд за заданою тематикою; володіє основними методами оздоровлення, може провести оздоровчі вправи; обґрунтовано розробляє практичні рекомендації для вчителів та батьків з приводу покращення стану здоров'я з використанням оздоровчих технологій; обґрунтовує практичні рекомендації з приводу збереження та зміцнення здоров'я учнів, робить чіткі та обґрунтовані висновки; проявляє креативне мислення; вільно спілкується з аудиторією, може впоратися з додатковими навчальними завданнями; раціонально поводить себе в непередбачених ситуаціях.

Шкала оцінювання:

Сума балів за всі види навчальної діяльності протягом семестру	Оцінка для чотирирівневої шкали оцінювання
90-100	відмінно
70-89	добре
50-69	задовільно
1-49	незадовільно

10. Рекомендована література

Основна:

1. Омельченко С. О. Валеонасичений здоров'язбережувальний освітній простір навчального закладу : Науково-практична розробка. / С. О. Омельченко. СДПУ, 2012. 166 с.
2. Сущенко Л. П. Здоровий спосіб життя людини / Л. П. Сущенко. Запоріжжя: ЗДУ, 1999. 324 с.
3. Фоменко Н.В. Рекреаційні ресурси та курортологія К.: Центр навчальної літератури, 2007. 312 с.
4. Інформаційний ресурс (дистанційний курс): Побудова індивідуальних оздоровчих програм. Літвінова А. М., 2021. (Навчально-методична праця рішення вченої ради університету, протокол № 4 від 27.04.2021. Сертифікат № 251/2021)
5. «Закон про освіту» <https://osvita.ua/legislation/law/2231/>
6. «Закон про повну загальну середню освіту» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text>
7. «Закон про вищу освіту» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>
8. «Основи законодавства України про охорону здоров'я» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2801-12#Text>

Додаткова:

1. Бойченко Т. Є. Неперервна валеологічна освіта в Україні: особливості та методологічні засади формування / Т. Є. Бойченко // Формування, збереження, зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти : матеріали міжнародної науково-практ. конф., (Дніпропетровськ, 22-24 жовтня 1996 р.). К., 1997. С. 46-51.
2. Грибан В. Г. Валеологія : [навч. посіб.] / В. Г. Грибан. К. : Центр навчальної літератури, 2005. 256 с.
3. Гулич О.І. Екологічно збалансований розвиток курортно-оздоровчих територій: питання теорії і практики: Монографія. Львів: ІРД НАН України, 2007. 208 с.
4. Лозова В. І. Теоретичні основи виховання і навчання: [навч. посіб.] / В. І. Лозова, Г. В. Троцько. Х. : «ОБС», 2002. – 400 с.

11. Посилання на інформаційні ресурси в Інтернеті, відео-лекції, інше методичне забезпечення

1. FOUNDATIONS OF EVIDENCE-BASED PRACTICE IN HEALTHCARE (Основи доказової практики в охороні здоров'я):
<http://www.canvas.net/browse/osu/courses/foundations-of-evidence-based-practice-4>
2. Організація охорони здоров'я та громадське здоров'я:
<https://eliademy.com/catalog/other/organizacija-zdravoohranenija-i-obschestvennoe-zdorov-e-144-chasa-sertifikacionnyj-cikl.html>
3. Дошкільна педагогіка: <https://eliademy.com/catalog/other/doshkol-naja-pedagogika.html>

Рекомендоване методичне забезпечення:

1. Навчально-методичний комплекс з дисципліни «Сучасні методи та технології здоров'язбереження в закладах освіти».
2. Інформаційний ресурс (дистанційний курс): Сучасні методи та технології здоров'язбереження в закладах освіти. Літвінова А. М., 2022.