



СИЛАБУС
навчальної дисципліни

ОСНОВИ ВАЛЕОЛОГІЇ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

(назва)

1. Основна інформація про дисципліну

Тип дисципліни: вибіркова Форма контролю: залік

Освітній ступінь: бакалавр

Для спеціальності (-тей): для всіх спеціальностей

Обмеження для вибору: відсутні

Кількість кредитів (годин) 4(120 год.): **денної форми:** 20 - лекції; 28 - практичні; 72 - самостійна робота); **заочної форми:** 4 (120 год.): 6 - лекції; 6 - практичні; 108 – самостійна робота)

Мова викладання: українська

Презентаційні матеріали: https://docs.google.com/presentation/d/1Usqmnli9CKPK0VS-ZqHu_UQVJhPi0Asz/edit?usp=sharing&oid=113658763133985659153&rtfpof=true&sd=true

2. Інформація про викладача

ПІБ: Баштовенко Оксана Анатоліївна

Науковий ступінь, вчене звання, посада: к.біол.наук, доцент

Кафедра: фізичного виховання, спорту та здоров'я людини

Робочій e-mail: osiabasht@gmail.com

Години консультацій на кафедрі: п'ятниця 16.00-17.00

3. Цілі дисципліни та результати навчання

Предмет вивчення навчальної дисципліни: індивідуальне здоров'я і резерви здоров'я людини, а також здоровий спосіб життя. Знання про уміння будувати та зберігати індивідуальну траєкторію здоров'язбереження.

Метою вивчення є теоретична та практична підготовка майбутніх фахівців щодо створення безпечних умов діяльності і життя, опанування принципами гармонійного розвитку особистості і сталого розвитку суспільства. Завданням основ безпеки життєдіяльності є здійснення можливості для визначення умов позитивного та негативного впливу на життєдіяльність та здоров'я людини зовнішніх факторів та внутрішніх станів, обґрунтування оптимальних умов та принципів життя.

Передумови для вивчення дисципліни - оволодіння фаховими компетентностями, що формуються під час вивчення дисциплін «Анатомія та фізіологія людини» та «Гігієна фізичного виховання».

Результати навчання

Знання: Особливостей анатомії, фізіології функціонування внутрішніх систем організму людини, що забезпечують неперервність у процесах життєдіяльності.

Факторів впливу на організм людини, що зумовлюють виникнення хвороб внутрішніх органів, дії зовнішніх факторів та інфекційних хвороб, компонентів та характеристики здорового способу життя як стратегії виживання.

Вміння: Володіти навичками діагностики, технікою надання першої невідкладної допомоги при раптових захворюваннях, ураженнях, нещасних випадках, контролювати належний фізичний

розвиток школярів, дотримання здорового способу життя, формувати навички надання першої допомоги під час нещасних випадків.

Комунікація: використовувати набуті знання при веденні наукових дискусій з питань пропаганди здорового способу життя; формуванні спрямованості на творення власного здоров'я, виявляти повагу до різноманітних національних уподобань, співпрацювати з носіями різних історичних і культурних цінностей; створювати умови для комунікації із представниками наукових, громадських, релігійних і національно-культурних організацій.

Автономність та відповідальність: виконувати індивідуальні науково-дослідні завдання з відповідної проблематики, виявляти самостійність і соціальну відповідальність при виконанні функціональних обов'язків.

4. Зміст дисципліни

Тема № 1 Теоретичні основи безпечного життя людини

Тема № 2. Правові основи збереження життя людини в Україні.

Тема № 3 Умови і спосіб життя. Здоровий спосіб життя людини.

Тема № 4 Валеологія як наукова дисципліна. Основні поняття валеології.

Тема № 5 Передумови виникнення та історія валеології

Тема № 6 Валеологічний аналіз факторів здоров'я.

Тема № 7 Поняття про здоров'я, хвороби, стан перед хвороби. Проблема норми і аномалії

Тема № 8 Валеологічні аспекти репродуктивного здоров'я населення

Тема № 9 Значення цілі і завдання при наданні першої до медичної допомоги

Тема № 10 Валеологічні аспекти психічного здоров'я

Тема № 11 Валеологічні основи загартовування

Тема №12. Раціональне харчування сучасної людини

5. Політика курсу

Відвідування навчальних занять

Студенти обов'язково відвідують навчальні заняття відповідно до розкладу занять. Пропуски занять з поважних причин, що підтверджені документально, можуть бути відпрацьовані протягом двох тижнів. Присутність на проміжному контролі – обов'язкова. У випадку відсутності за поважних причин – назначається додатковий час для складання модульної контрольної роботи («Положення про порядок оцінювання рівня навчальних досягнень студентів в умовах ЄКТС в ІДГУ»).

Академічна доброчесність

Студенти мають дотримуватися правил академічної доброчесності відповідно до «Кодексу академічної доброчесності та корпоративної етики ІДГУ». Наявність академічного плагіату в студентських доповідях є підставою для виставлення негативної оцінки. Списування студентів під час проведення модульної контрольної роботи є підставою для дострокового припинення її складання та виставлення негативної оцінки.

Використання технологій штучного інтелекту не передбачено

6. Контрольні заходи та критерії оцінювання

Шкала та схема формування підсумкової оцінки

Переведення підсумкового балу за 100-бальною шкалою оцінювання в підсумкову оцінку за традиційною шкалою

Підсумковий бал	Оцінка за традиційною шкалою
90-100	зараховано
70-89	
51-69	
26-50	не зараховано
1-25	

Схема розподілу балів

Макси	70 балів (поточний контроль) –	30 балів
--------------	---------------------------------------	-----------------

мальна кількість балів	середньозважений бал оцінок за відповіді на семінарських заняттях та виконання індивідуальних завдань, який переводиться у 100-бальну шкалу з ваговим коефіцієнтом.0,7	(проміжний контроль) – за результатами виконання модульної контрольної роботи
Мінімальний пороговий рівень	35 балів (поточний контроль)	16 балів (проміжний контроль)

Форма проміжного контролю: Модульна контрольна робота

Модульна контрольна робота проводиться в письмовій формі, або у формі комп'ютерного тестування (за допомогою сервісу MOODL) та включає 30 тестових завдань різних рівнів складності.

Зразок модульної контрольної роботи

1. Що відносимо до факторів загартування:

- A) вода B) повітря
B) сонце Г) тиск

Форма підсумкового контролю: залік

Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю. Під час поточного контролю оцінюються відповіді студента на семінарських заняттях та результати самостійної роботи. Нарахування балів за поточний контроль відбувається відповідно до «Положення про порядок оцінювання рівня навчальних досягнень студентів в умовах ЄКТС в ІДГУ».

Критерії оцінювання під час аудиторних занять

Оцінка	Критерії оцінювання навчальних досягнень
5 балів	Оцінюється робота студента, який у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу, вільно послуговується науковою термінологією, розв'язує задачі стандартним або оригінальним способом, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки.
4 бали	Оцінюється робота студента, який достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, в основному розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу, розв'язує задачі стандартним способом, послуговується науковою термінологією. Але при висвітленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки.
3 бали	Оцінюється робота студента, який відтворює значну частину навчального матеріалу, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень, записує основні формули, рівняння, закони. Не здатний до глибокого, всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, не користується

	необхідною літературою, допускає істотні неточності та помилки.
2 бали	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом у достатньому обсязі, проте фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає окремі питання навчальної дисципліни, не розкриває зміст теоретичних питань і практичних завдань.
1 бал	Оцінюється робота студента, який не в змозі викласти зміст більшості питань теми та курсу, володіє навчальним матеріалом на рівні розпізнавання явищ, допускає істотні помилки, відповідає на запитання, що потребують однослівної відповіді.
0 балів	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його висвітлити, не розуміє змісту теоретичних питань та практичних завдань.

Критерії оцінювання завдань самостійної роботи

Критеріями оцінювання індивідуальних завдань є знання фактів, явищ. Вірне, науково достовірне їх пояснення. Оволодіння науковими термінами, поняттями, законами, методами, правилами; вміння користуватися ними при поясненні нових фактів, розв'язуванні різних питань і виконанні практичних завдань. Максимальна ясність, точність викладу думки, вміння відстоювати свої погляди, захищати їх. Знання повинні мати практичну значимість.

Вид	Максимальна кількість балів
Проходження курсу з неформальної освіти (Prometeus, Edera)	5
Конспект тем для самостійного опрацювання	5
Реферат	5

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи

Критерії оцінки успішності відповідають навчальній програмі й найбільш важливим вимогам до знань студентів: письмові відповіді повинні бути повними, логічними, доказовими.

За умови тестової форми роботи, максимальна кількість балів за відповідь на 1 тестове питання складає 1 бал. Мінімальна кількість балів – 16. Критеріями оцінювання є правильна відповідь.

Критерії оцінювання під час підсумкового контролю

Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю.

7. Основна література та інформаційні ресурси

1. Антонік І.П., Андріанов В.Є., 2009. *Анатомія, фізіологія дітей (з основами гігієни та фізичної культури)*: Підручник . К.: Професіонал. Центр навчальної літератури, [online] Доступно: <http://cul.com.ua/preview/anatomiya%20ta%20fiziologiya%20ditey_Antoniuk.pdf>
2. Артюнина Г.П., Игнаткова С.А., 2008. *Основы медицинских знаний*. К.: Гаудеамус, [online] Доступно: <<http://window.edu.ru/resource/098/22098/files/pspu006.pdf>>
3. Баштовенко О. З. 2019. Значення і роль методик самоконтролю у формуванні здоров'язберігаючої компетентності майбутніх фахівців фізичної культури// Традиції та інновації в сучасній педагогічній діяльності: Європейський вимір. Збірник наукових праць за матеріалами науково-педагогічної конференції. С.7-11
4. Баштовенко О., 2019. Формування здоров'язберігаючої компетенції майбутніх педагогів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. 42. С. 34-40.

5. Баштовенко О.А., Вовк А.М. 2020. Екологічне спрямування освіти – необхідна умова сучасності. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»: Зб. наук. праць. Переяслав, Вип. 65.. С.47-50
 6. Бобрицька В.І. Гриньова М.В., 2000. *Валеологія*: навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: в 2ч.. Полтава: Скайтек, [online] Доступно: <http://www.studmed.ru/bobricka-v-red-valeologya-chastina-1_bd9d73c8de5.html>
 7. Валецька Р.О., 2008. *Основи медичних знань*. Луцьк: Волинськ обл. друкарня, [online] Доступно: <https://studfiles.net/preview/2412960/>
 8. Грибан В. Г. (2018). *Валеологія : підручник : для студентів вищ. навч. закл. / Віталій Григорович Грибан. – 2-ге вид, перероб. та допов. – Київ : Центр учбової літератури. 342 с.*
<http://vlada.pp.ua/goto/aHR0cDovLzE5NC40NC4xNTIuMTU1L2VsaWVbG9jYWwvc2s3NzQzMzEuucGRm/>
 9. Горчаков В.Ю. (2017). Курс лекцій з дисципліни «Валеологія з основами фізіології» для студентів спеціальності 162 – Біотехнології та біоінженерія .К.: КПІ ім. Ігоря Сікорського. 161 с.
 10. Нестерова С.Ю., 2014. *Валеологія і основи медичних знань*: тексти лекцій (Частина І). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту. Вінниця : ВДПУ, [online] Доступно: <https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/nesterova1.pdf>
 11. Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С., 2009. *Основи шкільної гігієни та валеології. Теорія, практикум, тести*: Навчальний посібник. Кам'янець – Подільський, [online] Доступно: <<http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf>>
 12. Плахтій П.Д., Страшко С.В., Підгірний В.К., 2010. *Вікова фізіологія і валеологія*: навч. посібник. Кам'янець-Подільський, [online] Доступно: <<http://194.44.152.155/elib/local/sk763990.pdf>>
 13. Джигирей В.С., Житецький В.Ц., 2001. *Безпека життєдіяльності*. Львів.: «Афіша».
 14. Желібо Є.П., Заверуха Н.М., Зацарний В.В., 2008. *Безпека життєдіяльності*. Львів: «Новий Світ-2000» , [online] Доступно: <<https://studfiles.net/preview/5470019/>>
 15. Ткачук А.І., Пуляк О.В. 2017. *Безпека життєдіяльності та основи охорони праці*. Курс лекцій. Кропивницький: ПП "Центр оперативної поліграфії "Авангард". 184 с.
 16. Bashtovenko O.A. Health culture of students in the system of universal values. Culegereea Senatului Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă” din Chișinău. Ediția a II-a, 2020, Chișinău. P.260-266
- Інформаційні ресурси:
17. Основи законодавства України про охорону здоров'я., 1992 р. , [online] Доступно <<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2801-12>>
 18. Основи національного виховання: Концептуальне положення, 1993- Ч. , [online] Доступно <http://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/4310/>
 19. file:///D:/User/Downloads/%D0%A9%D0%94_%D0%B7%D0%B0_2017_%D1%80%D1%96%D0%BA.pdf
 20. <https://prometheus.org.ua/>
 21. <https://www.ed-era.com/courses/>

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини від 09 січня 2024 р., протокол № 5