

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ДВНЗ «ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА»**

**Факультет природничих наук**  
**Кафедра анатомії і фізіології людини та тварин**

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Основи валеології**

Освітньо-професійна програма      Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

Спеціальність 014 Середня освіта (за предметними спеціалізаціями)

Спеціалізація 014.05      Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

Галузь знань 01 Освіта (Педагогіка)

Затверджено на засіданні кафедри  
Протокол № 1 від “29” серпня 2019 р.

## **ЗМІСТ**

1. Загальна інформація
2. Анотація до курсу
3. Мета та цілі курсу
4. Результати навчання (компетентності)
5. Організація навчання курсу
6. Система оцінювання курсу
7. Політика курсу

<b>1. Загальна інформація</b>	
<b>Назва дисципліни</b>	Основи валеології
<b>Викладач (-і)</b>	Грицуляк Володимир Богданович
<b>Контактний телефон викладача</b>	0994079905
<b>Е-mail викладача</b>	<a href="mailto:volodymyr.hrytsuliak@pnu.edu.ua">volodymyr.hrytsuliak@pnu.edu.ua</a>
<b>Формат дисципліни</b>	вибіркова
<b>Обсяг дисципліни</b>	90 годин (3 кредити)
<b>Посилання на сайт дистанційного навчання</b>	<a href="http://www.d-learn.pu.if.ua">http://www.d-learn.pu.if.ua</a>
<b>Консультації</b>	Очні, групові та онлайн- консультації
<b>2. Анотація до курсу</b>	
<p>Основним напрямком курсу «Основи валеології» є формування активного прагнення студента до збереження свого здоров'я шляхом організації здорового способу життя та формування глибоких теоретичних знань про взаємозв'язки фізичного, психічного і соціального здоров'я людини і суспільства.</p>	
<b>3. Мета та цілі курсу</b>	
<p><b>Мета:</b> формування валеологічної культури , почуття відповідальності за власний стан здоров'я та інших людей, формування позитивної мотивації до здорового способу життя; подати об'єктивну інформацію щодо чинників, які впливають на здоров'я людини.</p> <p><b>Завдання:</b> ознайомитись з законодавчими документами, формуванням здорового способу життя; ознайомитись з станом здоров'я населення України.</p>	
<b>4. Результати навчання (компетентності)</b>	
<p>У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен <b>знати:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- фактори, які визначають стан здоров'я;</li> <li>- негативні чинники довкілля та шляхи мінімізації їх негативного впливу на стан здоров'я;</li> <li>- принципи раціонального харчування;</li> <li>- вплив харчування на стан здоров'я та виникнення хвороб;</li> <li>- причини виникнення, шляхи зараження, поява та шляхи профілактики інфекційних хвороб, що набули соціального значення.</li> </ul> <p><b>вміти</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- діагностувати до нозологічний стан і вживати превентивних заходів щодо виходу з нього;</li> <li>- забезпечити достатній рівень рухової активності;</li> </ul>	

- попередити виникнення хвороб, які пов'язані із незбалансованим харчуванням;
- запобігти зараження інфекційними хворобами, зокрема тими, що набули соціального значення;
- визначити стан психічного здоров'я;
- скласти індивідуальний розпорядок дня відповідно до біоритмів;
- оцінити рівень фізичного здоров'я та адаптаційний потенціал;
- вибрати адекватні методи фізичного оздоровлення.

### 5. Організація навчання курсу

#### Обсяг курсу

Вид заняття	Загальна кількість годин
Лекції	16
Практичні	16
Самостійна робота	58

#### Ознаки курсу

Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний/вибірковий
VII-й семестр	091 Біологія	IV курс	вибірковий

#### Тематика курсу

Тема, план	Форма заняття	Література	Завдання, год	Вага оцінки	Термін виконання
------------	---------------	------------	---------------	-------------	------------------

#### Змістовий модуль 1. Основи здорового способу життя.

<b>Тема 1.</b> Валеологія як наука. Стан здоров'я населення України.	Лекція/ Практичне заняття	Згідно списку літератури	2 год	0/1-5	Згідно розкладу
<b>Тема 2.</b> Здоров'я. Складові здоров'я, оцінка здоров'я.	Лекція/ Практичне заняття	Згідно списку літератури	2 год	0/1-5	Згідно розкладу
<b>Тема 3.</b> Шкідливі звички та здоров'я.	Лекція/ Практичне заняття	Згідно списку літератури	2 год	0/1-5	Згідно розкладу
<b>Тема 4.</b> Етновалеологія.	Лекція/ Практичне заняття	Згідно списку літератури	2 год	0/1-5	Згідно розкладу

#### Змістовий модуль 2. Методи оздоровлення

<b>Тема 5.</b> Природні умови здоров'я.	Лекція/ Практичне заняття	Згідно списку літератури	2 год	0/1-5	Згідно розкладу
<b>Тема 6.</b> Традиційні методи оздоровлення. Нетрадиційні методи оздоровлення.	Лекція/ Практичне заняття	Згідно списку літератури	2 год	0/1-5	Згідно розкладу
<b>Тема 7.</b> Хвороби що передаються статевим шляхом. Їх профілактика.	Лекція/ Практичне заняття	Згідно списку літератури	2 год	0/1-5	Згідно розкладу
<b>Тема 8.</b> Рух і здоров'я.	Лекція/ Практичне	Згідно списку	2 год	0/1-5	Згідно розкладу

	заняття	літератури																														
<b>6. Система оцінювання курсу</b>																																
Загальна система оцінювання курсу	<p><i>Поточний контроль</i> здійснюється під час проведення лекційних, практичних, індивідуальних занять і має на меті перевірку знань студентів з окремих тем навчальної дисципліни та рівня їх підготовленості до виконання конкретної роботи. Оцінки у національній шкалі («відмінно» – 5, «добре» – 4, «задовільно» – 3, «незадовільно» – 2), отримані студентами, виставляються у журналах обліку відвідування та успішності академічної групи.</p> <p><i>Модульний контроль</i> (сума балів за окремий змістовий модуль) проводиться на підставі оцінювання результатів знань студентів після вивчення матеріалу з логічно завершеної частини дисципліни – змістового модуля. Завданням модульного контролю є перевірка розуміння та засвоєння певного матеріалу (теми), вироблення навичок проведення розрахункових робіт, вміння вирішувати конкретні ситуативні задачі, самостійно опрацьовувати тексти, здатності осмислювати зміст даної частини дисципліни, уміння публічно чи письмово подати певний матеріал.</p> <p><i>Семестровий (підсумковий) контроль</i> проводиться у формі заліку.</p> <p>Оцінка знань студентів здійснюється за 100 бальною шкалою:</p>																															
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Сума балів за всі види навчальної діяльності</th> <th rowspan="2">Оцінка ECTS</th> <th colspan="2">Оцінка за національною шкалою</th> </tr> <tr> <th>для екзамену, курсового проекту (роботи), практики</th> <th>для заліку</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>90 - 100</td> <td>A</td> <td>відмінно</td> <td rowspan="4" style="text-align: center;">зараховано</td> </tr> <tr> <td>80 - 89</td> <td>B</td> <td rowspan="2" style="text-align: center;">добре</td> </tr> <tr> <td>70 - 79</td> <td>C</td> </tr> <tr> <td>60 - 69</td> <td>D</td> <td rowspan="2" style="text-align: center;">задовільно</td> </tr> <tr> <td>50 - 59</td> <td>E</td> </tr> <tr> <td>26 - 49</td> <td>FX</td> <td>незадовільно з можливістю повторного складання</td> <td>не зараховано з можливістю повторного складання</td> </tr> <tr> <td>0-25</td> <td>F</td> <td>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</td> <td>не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</td> </tr> </tbody> </table>				Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку	90 - 100	A	відмінно	зараховано	80 - 89	B	добре	70 - 79	C	60 - 69	D	задовільно	50 - 59	E	26 - 49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання	0-25	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни
	Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою																													
			для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку																												
	90 - 100	A	відмінно	зараховано																												
	80 - 89	B	добре																													
	70 - 79	C																														
	60 - 69	D	задовільно																													
50 - 59	E																															
26 - 49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання																													
0-25	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни																													
Вимоги до письмової роботи	Підсумкова письмова робота виконується у формі комплексної контрольної роботи.																															
Семінарські заняття	-																															
Умови допуску до підсумкового контролю	Студент допускається до складання заліку, якщо впродовж семестру він набрав сумарно 25 балів і вище.																															
<b>7. Політика курсу</b>																																
Організація навчального процесу здійснюється на основі кредитно-модульної																																

системи відповідно до вимог Болонського процесу із застосуванням модульно-рейтингової системи оцінювання успішності студентів. Зараховуються бали, набрані при поточному опитуванні, самостійній роботі та бали підсумкового контролю. При цьому обов'язково враховується присутність студента на заняттях та його активність під час практичних робіт. Недопустимо: пропуски та запізнення на заняття; користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття (крім випадків, передбачених навчальним планом та методичними рекомендаціями викладача); списування та плагіат; несвоєчасне виконання поставленого завдання, наявність незадовільних оцінок за 50% і більше зданого теоретичного і практичного матеріалу.

#### **8. Рекомендована література**

1. Валеологія. В.Г. Грибан. Навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2003. –256 с.
2. Цілісна система оздоровлення. Валеологія. – 2000. №16. – с. 19-21.
3. Говорук Т.В., Шарган О.М. Батькам про статеве виховання дітей. – К.: 1990. – 156
4. Основы валеологии: в трех книгах / под. общ. ред. В.П. Петленко. – К.: Олимпийская литература, 1999.
5. Васильев В.Н. Здоровье и стрес. – М.: Знания, 1991.
6. Доскин В.А., Лаврентьев Н.А. Ритмы жизни. – М.: Медицина, 1991.

Викладач \_\_\_\_\_ доц. Грицуляк В.Б.