**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ БІОЛОГІЇ, ГЕОГРАФІЇ ТА ЕКОЛОГІЇ**

**КАФЕДРА БІОЛОГІЇ ЛЮДИНИ ТА ІМУНОЛОГІЇ**

ЗАТВЕРДЖЕНО

на засіданні кафедри біології людини та імунології

протокол № … від …. ….20 р.

завідувач кафедри

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ …(Олена ГАСЮК)

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ/ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ**

**ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВ’Я**

Дисципліна вільного вибору студента загального циклу

Другий (магістерський) рівень вищої освіти

Херсон 2023

|  |  |
| --- | --- |
| Назва навчальної дисципліни/освітньої компоненти | **Фізіологічні основи здоров’я** |
| Викладач (і) | Швець Віта Андріївна |
| Посилання на сайт |  |
| Контактний тел. | 0953583556 |
| E-mail викладача | shvetsvika88@gmail.vcom |
| Графік консультацій |  |

**1.Анотація курсу**

Дисципліна «Фізіологічні основи здоров’я» покликана для оволодіння студентами системою знань, принципів і методів з основ технології реалізації спадкових механізмів і резервів життєдіяльності людини, підтримки адаптації до умов зовнішнього та внутрішнього середовища; формування фізіологічного світогляду, мотивації на збереження здоров’я як головної умови реалізації творчого та фізичного потенціалу особистості.

**2.Мета та завдання курсу**

**Метою** викладання курсу є: сформувати у майбутніх магістрів розуміння фізіологічних основ здоров’я і здорового способу життя.

Основними **завданнями** вивчення курсу є:

- Розробка й реалізація уявлень про здоров’я, побудова діагностичних моделей і методів його оцінки та прогнозування.

- Кількісна оцінка рівня здоров’я практично здорової людини, його прогнозування, характеристика образу та якості її життя, розробка на цій основі систем скринінгу і моніторингу за станом здоров’я індивіда, формування індивідуальних оздоровчих програм.

- Формування «психології» здоров’я, мотивації до корекції образу життя індивідом із метою закріплення здоров’я.

- Реалізація індивідуальних оздоровчо-тренувальних програм, первинної та вторинної профілактики захворювань, оцінка ефективності оздоровчих заходів.

- Поглибити знання та уміння діагностики фізичного стану студентів, визначення мети, завдань та мотивів здорового способу життя, засобів їх реалізації та дозування фізичного навантаження відповідно до індивідуальних особливостей людини.

**3.Програмні компетентності та результати навчання**

**Програмні компетентності**

* основні поняття валеології;
* базові знання природничих та конкретних біологічних наук в обсязі, необхідному для обґрунтування загальнотеоретичних питань біології і основ здоров’я людини;
* знання про особливості впливу на організм людини фізичних навантажень;
* знання про роль харчування, дихання, серцево-судинної системи у збереженні здоров’я;
* знання принципів і правил складання та методику організації оздоровчого тренування.

**Програмні результати навчання:**

– уміти комбінувати педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології для формування здорового способу життя, розвитку здоров’язбережувальних умінь і навичок;

– здійснювати аналіз структурно-функціональної організації, механізмів регуляції та адаптації організмів;

– здатність ефективно застосувати професійні знання в практичній діяльності при вирішенні навчальних, виховних та науково-методичних завдань з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів, конкретних психолого-педагогічних ситуацій;

– застосовувати здоров’язбережувальні технології, методи профілактики та оздоровлення;

– вміти діагностувати і прогнозувати здоров’я індивіда.

**4.Обсяг курсу на поточний навчальний рік**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Кількість кредитів/годин | Лекції (год.) | Практичні заняття (год.) | Самостійна робота (год.) |
| 5 | 26 | 24 | 100 |

**5.Ознаки курсу**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Рік викладання | Семестр | Спеціальність | Курс (рік навчання) | Обов’язкова/  вибіркова компонента |
| 2022-2023 | 2 | ДВВ | 1-М | Вибіркова |

**6.Технічне й програмне забезпечення/обладнання**

Мультимедійна презентація, комп’ютерне забезпечення. Програмне забезпечення для роботи з освітнім контентом дисципліни та виконання передбачених видів освітньої діяльності: Програмне забезпечення MS Windows XP; Star OfficeInternet Explorer; Win RAR; Adobe Reader 9. Ноутбук, персональний комп’ютер, мобільний пристрій (телефон, планшет) з підключенням до Інтернет для: комунікації та опитувань; виконання домашніх завдань; виконання завдань самостійної роботи.

**7.Політика курсу**

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 оцінюванні, самостійній роботі та бали підсумкового оцінювання. 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.Схема курсу**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тиждень, дата, години  (вказується відповідно до розкладу навчальних занять) | Тема, план | Форма навчального заняття,  кількість годин (аудиторної та самостійної роботи) | Список рекомендованих джерел (за нумерацією розділу 11) | Завдання | Максимальна кількість балів |
| Модуль 1. Загальні фізіологічні основи здоров’я | | | | | |
|  | **Тема 1. Проблеми здоров’я сучасної людини**  **План:**  1. Сутність поняття «здоров’я».  2. Актуальні уявлення про здоров’я та засоби його збереження.  3. Морфо-функціональні механізми здоров’я.  4. Складові фізичного здоров'я людини.  5. Зростання хронічних хвороб в сучасному суспільстві. | Лекційне / практичне/ самостійне заняття  (4/4/14) | 1-10 | Опрацювання  Лекції.  Виконання практичних та самостійних робіт |  |
|  | Тема 2. **Вплив рухової активності на здоров’я людини**  **План:**  1. Фізіологічні механізми та закономірності розвитку фізичних якостей та рухових навичок.  2. Проблеми рухової активності. Гіпокінезія і гіподинамія.  3. Біологічна потреба людини в руховій активності.  4. Фізіологічні основи збереження працездатності. | Лекційне / практичне/ самостійне заняття  (6/2/16) | 1-10 | Опрацювання  Лекції.  Виконання практичних та самостійних робіт |  |
|  | **Тема 3. Залежність здоров’я людини від харчування**  **План:**  1. Шкідливий вплив сучасного харчування.  2. Вплив їжі на поведінку людини.  3. Формування харчової мотивації людини.  4. Незбалансована їжа спонукає до вживання психічних і хімічних стимуляторів.  5. Здорове харчування. Значення нутрієнтів харчування для функціонування організму.  6. Збалансоване харчування.  7. Вплив режиму харчування на обмін речовин організму. | Лекційне / практичне/ самостійне заняття  (4/6/14) | 1-10 | Опрацювання  Лекції.  Виконання практичних та самостійних робіт |  |
|  | **Тема 4.** **Вплив режиму дня на стан здоров’я людини**  **План:**  1. Біологічні ритми людського організму.  2. Проблеми хронічної нестачі часу в сучасного людства.  3. Наслідки недосипання для організму людини.  4. Раціональний режим дня. | Лекційне / практичне/ самостійне заняття  (2/2/12) | 1-10 | Опрацювання  Лекції.  Виконання практичних та самостійних робіт |  |
|  | **Тема 5. Вплив шкідливих звичок і залежностей на стан здоров’я людини**  **План:**  1. Шкідливий вплив наркотиків.  2. Соціальні (психічні) шкідливі звички і залежності. | Лекційне / практичне/ самостійне заняття  (2/4/10) | 1-10 | Опрацювання  Лекції.  Виконання практичних та самостійних робіт |  |
|  | **Тема 6. Вплив екологічних чинників на стан здоров’я людини**  **План:**  1. Фактори повсякденного негативного впливу на людину.  2. Вплив техногенних забруднювачів на організм.  3. Механізм адаптації людського організму до навколишнього середовища | Лекційне / практичне/ самостійне заняття  (2/2/10) | 1-10 | Опрацювання  Лекції.  Виконання практичних та самостійних робіт |  |
|  | **Тема 7. Генетика і здоров’я людини**  **План:**  1. Спадкові механізми здоров’я.  2. Молекулярні та хромосомні основи спадковості.  3. Спадкові хвороби.  4. Епігенетика: як фактори способу життя впливають на гени. | Лекційне / практичне/ самостійне заняття  (2/2/12) | 1-10 | Опрацювання  Лекції.  Виконання практичних та самостійних робіт |  |
|  | **Тема 8. Фармакологія для здоров’я людини**  **План:**  1. Взаємодія лікарського засобу та організму.  2. Чинники, що зумовлені організмом.  3. Вплив фармакології на стан здоров’я.  4. Спортивна фармакологія.  5. Перенапруження організму.  6. Фармакологія для повсякденного життя. | Лекційне / практичне/ самостійне заняття  (4/2/12) | 1-10 | Опрацювання  Лекції.  Виконання практичних та самостійних робіт |  |

**9. Форма (метод) контрольного заходу та вимоги до оцінювання програмних результатів навчання.**

Поточний контроль з дисципліни “Фізіологічні основи здоров’я”– це оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти протягом навчального семестру з усіх видів аудиторної роботи (лекції та практичні заняття). Поточний контроль відображає поточні навчальні досягнення здобувача вищої освіти в освоєнні програмного матеріалу дисципліни; спрямований на необхідне корегування самостійної роботи здобувача вищої освіти. Поточний контроль здійснюється лектором.

Бали, отримані студентами, виставляються у журналах обліку відвідування та успішності академічної групи. Модульний контроль (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.

**9.1. Модуль 1 (100 балів).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Форма контрольного заходу | Критерії оцінювання | Максимальна кількість балів |
| 1 | Лекції | 13 лекційних заняття. |  |
| 2 | Практична робота | 12 практичних занять. Максимальна кількість балів на семінарі – 7. | 84 |
| 3 | Самостійна робота | Максимальна кількість балів - 8 | 16 |
|  | **Всього** |  | **100** |

**9.3. Критерії оцінювання за підсумковою формою контролю.**

Семестровий (підсумковий) контроль з дисципліни “Фізіологічні основи здоров’я” визначено навчальним планом – диференційований залік, за який максимально можна отримати 100 балів.

Підсумкова оцінка за вивчення предмета виставляється за шкалами: національною, 100 – бальною, ECTS і фіксується у відомості та заліковій книжці здобувача вищої освіти. Складений залік з оцінкою «незадовільно» не зараховується і до результату поточної успішності не додається. Щоб ліквідувати академзаборгованість з навчальної дисципліни, здобувач вищої освіти складає іспит повторно, при цьому результати поточної успішності зберігається.

Структура проведення семестрового контролю відображається доводиться до відома здобувачів вищої освіти на першому занятті.

Оцінка з дисципліни за семестр, що виставляється у «Відомість обліку успішності», складається з урахуванням результатів поточного, атестаційного й семестрового контролю і оформлюється: за національною системою, за 100-бальною шкалою та за шкалою ЕСТS

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 100-бальна система | оцінка ЕСТS | оцінка за національною системою | |
| **екзамен, диференційований залік** | **залік** |
| 90-100 | A | відмінно | зараховано |
| 82-89 | B | добре |
| 74-81 | C |
| 64-73 | D | задовільно |
| 60-63 |  |
| 35-59 | FX | незадовільно з можливістю повторного складання | не зараховано  з можливістю повторного складання |
| 1-34 | F | незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни | не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни |

**10. Список рекомендованих джерел**

1. Горобей М.П. Загальна теорія здоров’я : навчальний посібник для студентів напряму підготовки 6.010203 «Здоров’я людини» та спеціальностей 227 «Фізична реабілітація», 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / М.П. Горобей, О.В. Осадчий. – Чернігів : ЧНТУ, 2017. – 210 с.
2. Грибан В.Г. Валеологія : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / В.Г. Грибан. – К.: Центр навч. л-ри, 2005. – 256 с.
3. Єжова, О. О. Здоровий спосіб життя : навч. посібник / О.О. Єжова. — Суми : Університетська книга, 2010. — 128 с.
4. Загальна теорія здоров’я та здоров’язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С.Г., 2017. – 488 с.
5. Залеський І.І., Клименко М. О. Екологія людини : підручник. Рівне – 2013. – 385 с.
6. Медична біологія / за ред. В. П. Пішака, Ю. І. Бажори. 2-ге вид., перероб. та доп. Вінниця: Нова книга, 2019. 608 с.
7. Міхеєнко О.І. Валеологія. Основи індивідуального здоров’я людини / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2019. 448 с.
8. Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров’я / Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 156 с.
9. Психологія здоров’я людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ ―Вежа‖ Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с.
10. Сучасні здоров’язбережувальні технології : монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.