


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра розведення і селекції тварин та водних біоресурсів

«Затверджую»

Завідувач кафедри
розведення і селекції тварин
та водних біоресурсів
«26» травня 2020 р.

 (Хмельничий Л.М.)

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ (СИЛАБУС)

ВК 13 ВАЛЕОЛОГІЯ

Спеціальність: 204 Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва

Освітня програма: Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва

Факультет: Біолого-технологічний

2020 – 2021 навчальний рік

Робоча навчальна програма з «Валеології» для студентів зі спеціальності 204 –
Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва

Розробник:
к.с-г.н., доцент Самохіна Євгенія Анатоліївна

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри розведення і селекції тварин та водних біоресурсів Протокол № 19 від «26» травня 2020 р.

Завідувач кафедри розведення і селекції тварин та водних біоресурсів

(Хмельничий Л.М.)

Погоджено:

Гарант освітньої програми _____ (Бордунова О. Г.)

Декан факультету _____ (Опара В. О.)
на якому викладається дисципліна

Декан факультету _____ (Опара В.О.)
до якого належить кафедра

Методист відділу якості освіти,
ліцензування та акредитації

Зареєстровано в електронній базі: дата: 20.06. 2020 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань: 20 Аграрні науки та продовольство	За вибором	
Модулів - 1 Змістовних модулів: 2		Рік підготовки	
Індивідуальне науково-дослідне завдання	Спеціальність: 204, Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва	2020-2021	2020-2021
		Курс	
Загальна кількість годин – 90	<i>Ос бакалавр</i>	Семестр	
		3	
Тижневих годин для денної форми навчання : 4 самостійної роботи 2	<i>Ос бакалавр</i>	Лекції	
		2	
		Практичні, семінарські	
		-	
		Самостійна робота	
		88	
		Вид контролю	
		залік	

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:
для заочної форми навчання – 1/4 (12/48)

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни: формування системи валеологічної освіти, заснованої на інтегрованому підході, з врахуванням того змістовного багатства, якого «валеологія» набуває, стикуючись з багатьма іншими галузями знань і асимілюючи їх досягнення.

Завдання дисципліни «Валеологія» : є розв'язання питань про своєрідність валеології як науки, педагогічної та практичної валеології.

Валеологія, як наука стосується наукових знань про формування і збереження, зміцнення і відновлення й передача наступним поколінням здоров'я. Засвоєння відповідних знань, оволодіння навичками і вміннями має глибокий соціальний зміст, тому що цим забезпечується індивідуальне та групове приєднання до цілеспрямованих ефективних зусиль на життєзабезпечення.

В процесі вивчення «Валеології» формується ставлення до навколишнього середовища, здоров'я індивідуума і всій популяції; виховання моральних якостей студентів в умовах фізичного розвитку і функціонального стану організму, визначення чинників, що сприяють прояві паталогічних процесів; проаналізувати причини і фактори підвищеного впливу на суспільство, зокрема на молодь, наркотичних речовин і наслідки їхньої дії на особистість.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

Знати:

- фактори, що вивчають валеологію;
- основні принципи та способи забезпечення здоров'я;
- коротку характеристику середовища існування
- негативні фактори, які впливають на здоров'я;
- заходи по збереженню здоров'я і довголіття;
- надати першу долікарняну допомогу потерпілому;
- організувати рятування людей із зони надзвичайних ситуацій

Уміти:

- навчитися грамотно діяти під час хвороби та хворобливого стану;
- створювати емоційний настрій та управляти своїми емоціями;
- вміти прогнозувати вплив зміни параметрів середовища існування на життєдіяльність; - надати першу допомогу потерпілому в умовах надзвичайних ситуацій.

3. Програма навчальної дисципліни

(знаходиться на апробації, протокол засідання кафедри ТВППТ № 9 від 10.05.2017)

Валеологія – наука про індивідуальне здоров'я людини – розглядає фізичні вправи, як один із головних чинників здоров'я.

Основна мета валеологічної освіти в Україні – збереження і зміцнення здоров'я українського народу шляхом формування валеологічного світогляду, виховання свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я як головної умови реалізації творчого і фізичного потенціалу особистості.

Серед різноманітних форм організації валеологічної освіти у вищих навчальних закладах особливе місце займають заняття з валеології.

Особливості програми дисципліни «Валеологія» - визначення мети і завдань курсу у відповідності до вимог підготовки бакалавра;

- систематизація тем теоретичного матеріалу і практичних робіт;
- поєднання теоретичного і практичного матеріалу по кожній темі;
- утворення системи з іншими біологічними дисциплінами (безпека життєдіяльності);
- професійна спрямованість змісту програми;
- включення тем щодо профілактики захворювань.

Послідовність вивчення навчального матеріалу може бути різною. Проте всі теми навчальної програми тісно пов'язані між собою, де кожна попередня тема є основною для розгляду наступної з утворенням системи знань.

На самостійне опрацювання рекомендується матеріал загальної характеристики чинників, що вивчають стан здоров'я людини; нетрадиційний підхід щодо зміцнення та відновлення здоров'я; першої невідкладної допомоги при надзвичайних станах.

Програма регламентує виділення часу на вивчення окремих тем. Навчальний матеріал вивчається на першому курсі, який закінчується складанням заліку.

Основна дидактична мета практичного заняття – розширення, поглиблення і деталізація наукових знань, отриманих студентами на лекціях та в процесі самостійної роботи і спрямованих на підвищення рівня засвоєння навчального матеріалу, прищеплення умінь і навичок, розвиток наукового мислення та усного мовлення студентів.

Студенти згідно з тематичним планом проведення практичних занять самостійно опрацьовують рекомендовану літературу з відповідної теми, готують при потребі, необхідні додаткові матеріали та виконують домашні завдання.

На практичних заняттях формуються уміння визначення рухової активності та складання індивідуальних оздоровчих програм. Студенти знайомляться з сучасними методиками діагностики здоров'я та щоденником самоконтролю.

В послідовності розташування тем практичних занять закладена наступність дій викладача при реалізації його інструкторської функції щодо самостійного опанування студентами дисципліни. Формування таких умінь та навичок включає в себе використання різноманітних методик для самостійної роботи.

Якість підготовки студентів до заняття та їх участь у розв'язанні практичних завдань оцінюється викладачем у враховуються при виставленні підсумкової оцінки з валеології.

Зміст самостійної роботи визначається навчальною програмою, методичними матеріалами, завданнями та вказівками викладача. Викладач визначає обсяг самостійної роботи, узгоджує її з іншими видами навчальної діяльності, розробляє методичні засоби проведення поточного контролю, аналізує результати самостійної навчальної роботи кожного студента.

Самостійна робота студента забезпечується системою навчально-методичних засобів: підручник, навчальні та методичні посібники, робочий зошит, конспект практичних занять викладача, таблиці, схеми тощо.

Методичні матеріали для самостійної та індивідуальної роботи студентів повинні передбачати можливість проведення самоконтролю з боку студента (тести, пакет контрольних завдань тощо).

Модуль 1. Оволодіння знаннями та вміннями формування, збереження і зміцнення здоров'я.

Змістовний модуль 1. Проблеми здоров'я людини в сучасному суспільстві. Критерії оцінювання, підтримки і зміцнення здоров'я

Тема 1. Валеологія, предмет і завдання. Валеологічна культура особистості. Концепція неперервної валеологічної освіти. Історія розвитку валеології. Валеологічна культура особистості. Основні поняття валеології. Передумови виникнення та місце валеології в системах наук. *Рівні здоров'я.* Адаптаційний потенціал людини як критерій здоров'я. Методи дослідження стану здоров'я Біоритмологія. Визначення біоритмів людини.

Тема 2. Критерії формування, збереження і зміцнення здоров'я. Визначення рівня метеочутливості людини. Загальні відомості про самопочуття та працездатність людини від погодно-метеорологічних факторів. Рівень патогенності погоди та її подразнювальну дію. Комплексний вплив погодно-метеорологічних факторів на організм людини. Оцінка власної метеозалежності та індивідуальна метеочутливість. Методологія експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я. Валеологічний аналіз факторів здоров'я. Генетичні фактори. Стан навколишнього середовища. Медичне забезпечення. Умови і спосіб життя. Оточуюче середовище і здоров'я людини. Чинники забруднення навколишнього середовища.

Тема 3. Системне уявлення про здоров'я. Засоби оздоровчого тренування. Характеристика факторів, які впливають на психологічні процеси людини. Індивідуальні психологічні якості, що визначають психологічну захищеність особистості. Характеристика розбіжностей даних якостей для груп людей, що беруть участь у тестуванні. Протиріччя між еволюційним минулим людини. Класифікація здоров'я. Засоби оздоровчого тренування. Вплив на стан здоров'я людини соціальних та екологічних чинників. Оздоровче тренування в системі забезпечення здоров'я. Еволюційні передбачення рухової активності. Методологічні передбачення фізичної культури. Гігієна розумової і фізичної праці, активного і пасивного відпочинку.

Тема 4. Рухова активність та здоров'я. Еволюційні передбачення рухової активності. Методологічні передбачення фізичної культури. Фізіологічні основи фізичної культури. Організація, зміст і методики фізичних тренувань в оздоровчій роботі. Профілактика соматичних захворювань засобами фізичного вправлення. Визначення типів темпераментів і показники емоцій людей. Визначення впливу темпераменту на розвиток стресу. Дія аутогенного тренування на позитивний стан організму. Засоби оздоровчого тренування. Вплив на стан здоров'я соціальних та екологічних чинників. Здоровий спосіб життя як біологічна і соціальна проблема. Психологічні основи здоров'я.

Змістовний модуль 2. Оволодіння принципами складання індивідуальних оздоровчих програм.

Тема 5. Проблеми здорового способу життя в сучасному суспільстві. Психіка і компоненти.

Фізіологічні основи психіки. Еволюція становлення психіки людини Види харчування. Характеристика обміну речовин та енергії в клітині. Вивчення обміну органічних речовин та основні види харчових речовин. Значення макро- та мікроелементів на життєві процеси організму людини.

Характеристика обміну речовин та енергії в клітині. Методи оцінки фізичної складової здоров'я людини. Гігієна харчування і культура вживання їжі. Основні правила раціонального харчування і культури вживання їжі.

Тема 6. Принцип складання індивідуальних оздоровчих програм.

Механізми терморегуляції людини. Терморегуляція і умови життєдіяльності сучасної людини. Валеологічні основи загартовування. Валеологічний аналіз застудних захворювань.

Дихальні вправи в оздоровчому тренуванні. Методи оцінки фізичної складової здоров'я людини. Попередження хвороб і девіантної поведінки. Перевірка інформованої передачі про шляхи ВІЛ-інфекції. Імунітет і його види. Принцип складання індивідуальних оздоровчих програм. Вивчення впливу різних способів загартовування. Застосування практичної валеології в житті людини. Фактори, що провокують застудні хвороби. Загальне ознайомлення з методиками загартовування повітрям, сонячні ванни.

Тема 7. Профілактика травматизму при виконанні фізичних вправ. Порядок надання допомоги при різного виду травмах

4. Структура навчальної дисципліни

Назва змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	в тому числі					усього	в тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
Модуль 1. Оволодіння знаннями та вміннями формування, збереження і зміцнення здоров'я.												
Змістовний модуль 1. Проблеми здоров'я людини в сучасному суспільстві. Критерії оцінювання, підтримки і зміцнення здоров'я												
Тема 1. Валеологія, предмет і завдання.							12	2				10
Тема 2. Критерії формування, збереження і зміцнення здоров'я.							12					12
Тема 3. Системне уявлення про здоров'я.							16					16

Тема 4. Рухова активність та здоров'я. Профілактика соматичних захворювань засобами фізичного вправління.							14					14
Разом за змістовним модулем 1							54	2				52
<i>Змістовний модуль 2. Оволодіння принципами складання індивідуальних оздоровчих програм.</i>												
Тема 5. Проблема здорового способу життя в сучасному суспільстві. Види харчування.							16					16
Тема 6. Дихальні вправи в оздоровчому тренуванні. Принцип складання індивідуальних оздоровчих програм							10					10
Тема 7. Профілактика травматизму при виконанні фізичних вправ та перша допомога при травмуванні							10					10
Разом за змістовним модулем 2							36					36
ІНДЗ		-	-				-					
Усього годин							90	2				88

5. Теми та план лекційних занять (заочна форма)

№	Назва теми	Кількість годин
1	Тема. 1. Лекція1. Валеологія, предмет і завдання. Історія розвитку валеології. План 1. Історія розвитку валеології 2. основні поняття валеології 3. Місце валеології в системах наук. 4. Класифікація валеології	2
	Разом	2

6. Самостійна робота (денна і заочна форми навчання)

№п/п	Назва теми	Кількість годин
1	Валеологічна культура особистості Біоритмологія. Адаптаційний потенціал людини. Методи дослідження стану здоров'я. Основні складові здорового способу життя. Рівні здоров'я.	10
2	Критерії формування, збереження і зміцнення здоров'я. Методологія експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я. Валеологічний аналіз факторів здоров'я. Генетичні фактори. Стан навколишнього середовища. Медичне забезпечення. Умови і спосіб життя.	12
3.	Системне уявлення про здоров'я. Оздоровче тренування в системі забезпечення здоров'я. Еволюційні передбачення рухової активності. Методологічні передбачення фізичної культури. Гігієна розумової і фізичної праці, активного і пасивного відпочинку.	16
4	Рухова активність та здоров'я. Оздоровче тренування в системі забезпечення здоров'я. Засоби оздоровчого тренування. Вплив на стан здоров'я соціальних та екологічних чинників.	14
5	Проблема здорового способу життя в сучасному суспільстві. Гігієна харчування і культура вживання їжі. Основні правила раціонального харчування і культури вживання їжі.	16
6	Дихальні вправи в оздоровчому тренуванні. Основні принципи фізичної активності людини на протязі життя. Профілактика паління. Профілактика алкоголізму. Профілактика наркоманії і токсикоманії. Діагностика і лікування наркоманії. Сексуальна культура і медичні аспекти статевого виховання.	10
7	Профілактика травматизму при виконанні фізичних вправ. Перша долікарняна допомога при травмуванні. Перша допомога при пораненнях.	10

	Способи тимчасом зупинки кровотечі. Перв'язувальний матеріал. Техніка накладання пов'язок.	
	Разом	88

8. Методи навчання

1. Методи навчання за джерелом знань:

1.1. Словесні: розповідь, пояснення, бесіда_(евретична і репродуктивна), лекція, інструктаж.

1.2. Наочні: демонстрація, ілюстрація.

1.3. Практичні: практична робота.

2. Методи навчання за характером логіки пізнання.

2.1. Аналітичний.

2.2. Індуктивний метод

2.3. Дедуктивний метод

3. Методи навчання за характером та рівнем самостійної розумової діяльності студентів.

3.1. Проблемний (проблемно-інформаційний).

3.2. Частково-пошуковий (евретичний)

3.3. Дослідницький

3.4. Репродуктивний

3.5. Пояснювально-демонстративний.

4. Активні методи навчання: використання технічних засобів навчання, групові дослідження, самооцінка знань, використання навчальних та контролюючих тестів, використання опорних конспектів тестів.

5. Інтерактивні технології навчання використання мультимедійних технологій, інтерактивної дошки та електронних таблиць, case-study (метод аналізу конкретних ситуацій), діалогове навчання, співробітництво.

9. Методи контролю.

Методи контролю

1. Рейтинговий контроль за 100 бальною шкалою оцінювання ЄКТС
2. Проведення проміжного контролю протягом семестру (проміжна атестація)
3. Полікритеріальна оцінка поточної роботи студентів:
 - рівень знань, продемонстрований на практичних заняттях;
 - активність під час обговорення питань, що винесені на заняття;
 - результати виконання та захисту практичних робіт;
 - експрес-контроль під час аудиторних занять;
 - самостійне опрацювання теми в цілому чи окремих питань;
 - написання рефератів, звітів;
 - результати тестування;
 - письмові завдання при проведенні контрольних робіт.

10. Оцінка знань студентів (заочна форма)

Поточне тестування та самостійна робота									Разом за модулі та СРС	Атестація	Сума	
Модуль 1 - 85 балів												
Змістовий модуль 1 15 балів		Змістовий модуль 2 25 балів		Змістовий модуль 3 – 25 балів		Змістовий модуль 4 - 20 балів		СРС				
T1	T2	T3		T4	T5	T6	T7		15	-	-	100
5	10	10	5	10	15	10	10	10				

11. Шкала оцінювання: національна та ECTS

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
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Навчально-методична література

№	Вид	Назва
1	Основна	Амосов Н.М. раздумья о здоровье. М.: Физкультура и спорт, 2007.
2		Апанасенко Г.Л., Попова Л.О. – К.: Здоров'я, 2008. – 248с.
3		Брег П.С. Здоровье и долголетие. М.: Грегори – Пейдж., 2006. 415с.
4		Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. – Л.: наука, 2007. – 125с.
5		Булич Є.Г., Муравов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології – К.: ІЗМН, 2007. – 224с.
6		Вайнер Э.Н. Валеологія. Учень для вузов. М.: Наука, 2009.-411с.
7		Масияускене О.В., Муравянникова Ж.Г. Валеологія. Медицина. Ростов-на-Дону: Фенікс, 2008. 241с
8		Левченко І.В. Валеологія(основи здоров'я) конспект лекцій для студентів усіх спеціальностей окр «бакалавр» денної, заочної та дистанційної форм навчання. Суми -2014р, 72 с.
9		Міхєєнко О.І. Валеологія. Основи індивідуального здоров'я. Навчальний посібник. Суми 2009. 392с.

1	Додагкова	Гумовская И. десять заповідей правильного питания. – Варшава, Ватра, 2010. – 102 с.
2		Дубровский В.И. Валеология, здоровый образ жизни. – М.: Фланта, 2005. – 650 с.
3		Очищение организма человека. Полная энциклопедия. СПб.: «Весь» 2000. 336с.
4		Організм та особистість. Діагностика та керування. Мальований А.В., Белов В., Котова А. – Львів; Медична газета України, 2008 – 205с.
5		Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-теоретичні основи здорового способу життя. – Львів, 2003. – 120с.
6		Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Стапко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека, К.: Здоровье, 2006. – 152с.
7		Царенко А.В., Яцук Г.Ф.. Валеология: підручник для 8-9 кл. середн.загальн.шкіл. – К.: Генеза, 2010. – 136с.
8	Додагкова	Чумаков Б.Н. Валеология: учебн.пособие. – 2-е изд. Испр. и дополн. – М.: Педагогическое общество России, 2009. – 407с.
9		Шмалей С.В. Діагностика здоров'я, Херсон, 1994. – 206с.
10		Шмалей С.В. Основи наркології, Херсон, 2008. – 207 с.
11		Яцук Г.Ф., Царенко А.В., бабин І.І., Черняк В.М. Практикум з валеології, 2 частина, 2007р
12		Юдин Б.Г. Здоровье и человеческие возможности. Здоровье(проблемы теории и практики): сб.научн.работ – Ставрополь: изд-во СтГМА, 2001. – С. 3-19
13		Эвенштейн З.М. Здоровое питание. – М.: Знание, 2007. -256с.
1		<p><i>Левченко І.В., кандидат с.-г.н., доцент, академік академії безпеки та основ здоров'я України, Котенджи Г.П. доктор с.-г.н., професор кафедри «Технологія виробництва продукції тваринництва»</i></p> <p>Робочий зошит з дисципліни «Основи валеології» для студентів усіх спеціальностей III і IV рівня акредитації денної і заочної форм навчання. - Суми 2012.</p>