

Міністерство освіти і науки України
Сумський національний аграрний університет
Факультет біолого-технологічний
Кафедра генетики, селекції та біотехнології тварин

Робоча програма (силабус) освітнього компонента

Валеологія

(обов'язковий / вибірковий)

Реалізується в межах освітньої програми:

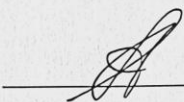
Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва

за спеціальністю 204 – Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва

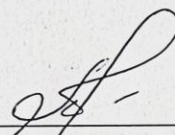
на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти

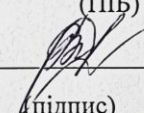
Розробник:

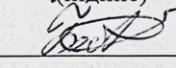
Тетяна КУЧКОВА, асистентка кафедри генетики, селекції та біотехнології тварин

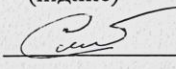
Розглянуто, схвалено та затверджено на засіданні кафедри генетики, селекції та біотехнології тварин	Протокол <u>N1101</u> від <u>10 червня 2026р.</u>
	Завідувач кафедри  Микола ШПЕТНИЙ

Погоджено:

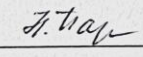
Гарант освітньої програми  Черквська Т.О.
(підпис) (ПІБ)

Декан факультету, де реалізується освітня програма  Вегерка В.В.
(підпис) (ПІБ)

Рецензія на робочу програму(додається) надана:  Бельченко А.С.
(підпис) (ПІБ)

Рецензія на робочу програму(додається) надана:  Склеренко Ю.І.
(підпис) (ПІБ)

Методист відділу якості освіти,

ліцензування та акредитації  Баранік Надія
(підпис) (ПІБ)

Зареєстровано в електронній базі: дата: 30.06 2026 р.

Інформація про перегляд робочої програми (силабусу):

Навчальний рік, в якому вносяться зміни	Номер додатку до робочої програми з описом змін	Зміни розглянуто і схвалено		
		Дата та номер протоколу засідання кафедри	Завідувач кафедри	Гарант освітньої програми

1. ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

1.	Назва ОК	Валеологія							
2.	Факультет/кафедра	Біолого-технологічний/ генетики, селекції та біотехнології тварин							
3.	Статус ОК	Обов'язковий							
4.	Програма/Спеціальність (програми), складовою яких є ОК для (заповнюється для обов'язкових ОК)	Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва/ 204 «Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва»							
5.	ОК може бути запропонований для (заповнюється для вибіркових ОК)	-							
6.	Рівень НРК	6 рівень							
7.	Семестр та тривалість вивчення	7 семестр (заочна форма навчання), 15 тижнів							
8.	Кількість кредитів ЄКТС	5							
9.	Загальний обсяг годин та їх розподіл	Контактна робота(заняття)						Самостійна робота	
		Лекційні		Практичні /семінарські		Лабораторні			
		денна	заочна	денна	заочна	денна	заочна	денна	заочна
		-	14	-	16	-	-	-	120
10.	Мова навчання	Українська							
11.	Викладач/Координатор освітнього компонента	Кучкова Тетяна Павлівна, асистент кафедри генетики, селекції та біотехнології тварин							
11.	Контактна інформація	Ел адреса kuchkova1992@ukr.net – Кучкова Т.П. Консультації: ауд. 316г, щовівторка 15 ⁰⁰ -16 ⁰⁰							
12.	Загальний опис освітнього компонента	Валеологія вивчає формування, збереження та зміцнення здоров'я окремої людини в духовному, психічному, фізичному та соціальному аспектах, а також основні складові здорового способу життя, як невід'ємної складової здоров'я. Освітній компонент «Валеологія» синтезує знання про людину та особливості її взаємодії з природою і соціумом, які накопичені в таких галузях знань як філософія, соціологія, психологія, біологія, анатомія і фізіологія людини, екологія, традиційна та народна медицина, культура тощо. У практично-прикладному відношенні – це цілісний комплекс профілактично-оздоровчих знань про структуру та функціонування людського організму, його природних захисних механізмів у взаємодії з різними сферами життєдіяльності. Об'єктом валеології є людина, що перебуває в усьому діапазоні здоров'я (здорова, «третій стан», здоров'я). Предметом валеології є здоров'я, включаючи його соціальні (суспільні), групові та індивідуальні аспекти.							

		Валеологія охоплює вивчення психосоматичного функціонального стану людини із врахуванням усієї складності та різноманіття біологічних, соціально-економічних, екологічних, морально-етичних, побутових, професійних, суспільно-політичних та інших умов життєдіяльності.
13.	Мета освітнього компонента	Збереження і зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти шляхом формування валеологічного світогляду, виховання свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я, як головної умови всебічної реалізації творчого і фізичного потенціалу особистості. Підвищення рівня здоров'я, поліпшення якості життя і соціальної адаптації індивіда шляхом корекції. Вивчення закономірностей формування індивідуального здоров'я та умов його збереження і зміцнення. Формування здорової, активної, творчої людини, здатної впродовж всього життя самостійно зберігати, розвивати і підтримувати своє здоров'я на належному рівні.
14.	Передумови вивчення ОК, зв'язок з іншими освітніми компонентами ОП	Передумови вивчення ОК відсутні.
15.	Політика академічної доброчесності	Політика академічної доброчесності у СНАУ регулюється Кодексом академічної доброчесності http://docs.snau.edu.ua/documents/education/quality/kodeks_akadem_dobrochesnosti.pdf У відповідності до нього вимоги до студента щодо дотримання академічної доброчесності під час вивчення освітнього компонента наступні: відповідально ставитись до своїх обов'язків, вчасно та добросовісно виконувати завдання, передбачені навчальною програмою; бути присутнім на усіх заняттях; виконувати самостійну роботу; чесно та відповідально готуватись до поточного, модульного та підсумкового контролю; подавати на оцінювання лише самостійно виконану роботу. Є неприйнятним для студента: виявляти нешанобливе та некоректне ставлення до викладача; запізнюватись на заняття та пропускати їх без поважних причин; під час навчального процесу використовувати підказки, роботи інших осіб, телефони; надавати та одержувати допомогу від третіх осіб при проходженні поточного, модульного та підсумкового контролю; отримувати або пропонувати хабар за отримання будь-яких переваг у навчальній діяльності. За порушення правил академічної доброчесності студенти можуть бути притягнуті до наступних форм відповідальності: – повторне проходження оцінювання (контрольної роботи, іспиту, заліку тощо); – повторне проходження навчального курсу; – попередження.
16.	Посилання на курс у системі Moodle	https://cdn.snau.edu.ua/moodle/course/view.php?id=2166

17.	Ключові слова	Здоровий спосіб життя, фізичне здоров'я, психічне здоров'я, психофізіологічні реакції, соціальне здоров'я, правильне оздоровче харчування, раціональне харчування, метеочутливість, стрес, втома, рухова активність, вітаміни.
-----	---------------	--

2. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ОСВІТНІМ КОМПОНЕНТОМ ТА ЇХ ЗВ'ЯЗОК З ПРОГРАМНИМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ НАВЧАННЯ

Результати навчання за ОК: Після вивчення освітнього компонента студент очікувано буде здатен...	Як оцінюється РНД		
	ПРН 7	ПРН 21	Як оцінюється РНД
ДРН 1. Оцінювати роль, значення та місце валеології в системі наук. Знати основні поняття та історію розвитку валеологічної науки.	X	X	Індивідуальне завдання №1
ДРН 2. Вміти проводити самооцінку фізичного, психічного і соціального здоров'я. Характеризувати фактори, що впливають на психологічні процеси людини.	X	X	Індивідуальне завдання №2
ДРН 3. Аналізувати складові здорового та нездорового способу життя. Визначати яким чином метеочутливість впливає на здоров'я людини. Розуміти вплив біоритмів на рухову активність та працездатність особистості.	X	X	Індивідуальне завдання №3, усне опитування
ДРН 4. Знати основи психологічного здоров'я. Характеризувати шляхи запобігання стресу та втоми на організм людини. Розрізняти особистісну та ситуативну тривожність.	X	X	Індивідуальне завдання №4, підготовка до письмового контролю знань
ДРН 5. Пояснювати відмінності правильного, раціонального та оздоровчого харчування. Визначати кількість калорій, необхідну для забезпечення процесу життєдіяльності організму та підтримки сталої ваги. Складати раціони різних видів харчування. Розуміти важливість вітамінів, макро- та мікроелементів для функціонування організму людини.	X	X	Індивідуальне завдання №5, індивідуальне завдання №6, підготовка презентації

3. ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМОПОНЕНТА (ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ)

Тема. Перелік питань, що будуть розглянуті в межах теми	Розподіл в межах загального бюджету часу								Рекомендована література
	Аудиторна робота						Самостійна робота		
	Лк		Пз		Лб.				
	денна	заоч.	денна	заоч.	денна	заоч.	денна	заоч.	
Тема 1. Валеологія, предмет і завдання. Історія розвитку валеології. 1.Історія розвитку валеології. 2. Основні поняття валеології. 3. Місце валеології в системах наук. 4. Класифікація валеологічної науки.	-	2	-	2	-	-	-	24	1, 2, 3, 4, 5
Тема 2. Поняття здоров'я. Фізичне, психічне та соціальне здоров'я. Критерії формування, збереження і зміцнення здоров'я. 1. Поняття здоров'я. 2. Методи дослідження стану здоров'я. 3. Поняття фізичного, психічного та соціального здоров'я. 4. Характеристика факторів, що впливають на психологічні процеси людини. 5. Стан здоров'я та самопочуття. 6. Самооцінка фізичного, психічного і соціального здоров'я.	-	4	-	6	-	-	-	24	1, 2, 3, 4, 5, 6
Тема 3. Проблеми здорового способу життя в сучасному суспільстві. Рухова активність та здоров'я. 1. Поняття здорового та нездорового способу життя. 2. Складові здорового та нездорового способу життя. 3. Метеочутливість як фактор впливу на організм людини. 4. Вплив біоритмів на рухову активність та працездатність людини.	-	2	-	2	-	-	-	24	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10
Тема 4. Стрес, втома та тривожність як фактори впливу на загальне самопочуття людини. 1. Основи психологічного здоров'я. 2. Поняття стресу та втоми. 3. Вивчення шляхів запобігання стресу та втоми. 4. Особистісна та ситуативна	-	2	-	2	-	-	-	24	1, 2, 3, 4, 5, 6, 8

тривожність. 5. Визначення рівня спрямованості особистості.									
Тема 5. Значення харчування в забезпеченні життєдіяльності людини. 1. Поняття правильного, раціонального та оздоровчого харчування. 2. Визначення кількості калорій, яка необхідна для забезпечення процесу життєдіяльності організму та підтримки сталої ваги. 3. Складання раціонів правильного, оздоровчого та збалансованого харчування. 4. Психологічні типи їдців. 5. Значення вітамінів, мікро- та макроелементів для нормального функціонування організму людини. 6. Визначення рівня забезпечення організму вітамінами, макро- та мікроелементами.	-	4	-	4	-	-	-	24	1, 2, 3, 4, 5, 8
Всього:	-	14	-	16	-	-	-	120	

4. МЕТОДИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

ДРН	Методи викладання (робота, що буде проведена викладачем <u>під час аудиторних занять, консультацій</u>)	Кількість годин	Методи навчання (які види навчальної діяльності має виконати <u>студент самостійно</u>)	Кількість годин
ДРН 1.	Лекція, лабораторна робота, презентація	4	Опрацювання конспекту лекцій, літературних джерел, підготовка індивідуального завдання №1	24
ДРН 2.	Лекція, лабораторна робота, презентація	10	Опрацювання конспекту лекцій, літературних джерел, підготовка індивідуального завдання №2, підготовка до усного опитування	24
ДРН 3.	Лекція, лабораторна робота, презентація	4	Опрацювання конспекту лекцій, літературних джерел, підготовка індивідуального завдання №3, підготовка до письмового контролю знань	24
ДРН 4.	Лекція, лабораторна робота, презентація	4	Опрацювання конспекту лекцій, літературних джерел, підготовка індивідуального завдання №4, №5	24
ДРН 5.	Лекція, лабораторна робота, презентація	8	Опрацювання конспекту лекцій, літературних джерел, підготовка індивідуального завдання №6, підготовка презентації	24

5. ОЦІНЮВАННЯ ЗА ОСВІТНІМ КОМПОНЕНТОМ

5.1.Діагностичне оцінювання (зазначається за потреби)

5.2.Сумативне оцінювання

5.2.1. Для оцінювання очікуваних результатів навчання передбачено

№	Методи сумативного оцінювання	Бали / Вага у загальній оцінці	Дата складання
1.	Індивідуальне завдання №1. Заповнити таблиці основних ознак та складових здорового та нездорового способу життя.	10балів/10%	7 семестр, 3 тиждень
2.	Індивідуальне завдання №2. Підготувати систему заходів щодо зниження впливу метеочутливості на організм людини.	10балів/10%	7 семестр, 4 тиждень
3.	Усне опитування	10балів/10%	7 семестр, 6 тиждень
4.	Індивідуальне завдання №3. Підготувати рекомендації для покращення самопочуття з урахуванням біоритмологічного типу (біоритмологічний тип визначається індивідуально)	5балів/5%	7 семестр, 7 тиждень
5.	Індивідуальне завдання №4. Скласти меню сніданку, обіду та вечері відповідно до біоритмологічного типу (біоритмологічний тип визначається індивідуально)	10балів/10%	7 семестр, 9 тиждень
6.	Письмовий контроль знань	10балів/10%	2 семестр, 10 тиждень
7.	Індивідуальне завдання №5. Заповнити таблицю «Сучасні методи психологічного оздоровлення»	10балів/10%	7 семестр, 12 тиждень
8.	Індивідуальне завдання №6. Скласти меню харчування: сніданок, обід та вечеря із врахування визначеної кількості калорій, необхідної для забезпечення процесу життєдіяльності та підтримки сталої ваги.	20балів/20%	7 семестр, 13 тиждень
9.	Підготовка презентації	15 балів/15%	7 семестр, 14 тиждень

Критерії оцінювання

Компонент	Незадовільно (0-59 балів)	Задовільно (60-74 бали)	Добре (75-89 балів)	Відмінно (90-100 балів)
Індивідуальне завдання №1	0-5 бали	6 балів	6-8 балів	8-10 балів
	Вимоги щодо завдання не виконано	Завдання виконано із допущенням помилок	Виконано усі вимоги до виконання	Виконано усі вимоги до виконання, запропоновано власне вирішення проблеми
Індивідуальне завдання №2	0-6 бали	6 балів	6-8 балів	8-10 балів
	Вимоги щодо завдання не виконано	Завдання виконано із допущенням помилок	Виконано усі вимоги до виконання	Виконано усі вимоги до виконання, запропоновано власне вирішення проблеми
Усне опитування	0-5 бали	5-6 балів	7-9 балів	9-10 балів
	Вимоги щодо завдання не виконано	Завдання виконано із допущенням помилок	Виконано усі вимоги до виконання	Виконано усі вимоги до виконання, запропоновано власне вирішення проблеми
Індивідуальне завдання №3	0-2 бали	2-3 бали	3-4 бали	4-5 балів
	Вимоги щодо завдання не виконано	Завдання виконано із допущенням помилок	Виконано усі вимоги до виконання	Виконано усі вимоги до виконання, запропоновано власне вирішення проблеми
Індивідуальне завдання №4	0-5 бали	5-7 балів	7-9 балів	9-10 балів
	Вимоги щодо завдання не виконано	Завдання виконано із допущенням помилок	Виконано усі вимоги до виконання	Виконано усі вимоги до виконання, запропоновано власне вирішення проблеми
Письмовий контроль знань	0-5 бали	5-7 балів	7-9 балів	9-10 балів
	Вимоги щодо завдання не виконано	Завдання виконано із допущенням помилок	Виконано усі вимоги до виконання	Виконано усі вимоги до виконання, запропоновано

				власне вирішення проблеми
Індивідуальне завдання №5	0-6 бали	6-8 балів	8-9 балів	9-10 балів
	Вимоги щодо завдання не виконано	Завдання виконано із допущенням помилок	Виконано усі вимоги до виконання	Виконано усі вимоги до виконання, запропоновано власне вирішення проблеми
Індивідуальне завдання №6	0-16 балів	16-18 балів	18-19 балів	19-20 балів
	Вимоги щодо завдання не виконано	Завдання виконано із допущенням помилок	Виконано усі вимоги до виконання	Виконано усі вимоги до виконання, запропоновано власне вирішення проблеми
Підготовка презентації	0-9 балів	9-13	13-14 балів	15 балів
	Вимоги щодо завдання не виконано	Завдання виконано із допущенням помилок	Виконано усі вимоги до виконання	Виконано усі вимоги до виконання, запропоновано власне вирішення проблеми

5.3. Формативне оцінювання:

Для оцінювання поточного прогресу у навчанні та розуміння напрямів подальшого удосконалення передбачено

№	Елементи формативного оцінювання	Дата
1.	Усне опитування після вивчення тем	На наступному занятті після викладення матеріалу за темою
2.	Усний зворотний зв'язок від викладача до студентів після презентації індивідуального завдання	Безпосередньо після завершення презентації індивідуального завдання
3.	Усний зворотний зв'язок від викладача та студентів після презентації завдання	Безпосередньо після завершення презентації індивідуального завдання

Самооцінювання може використовуватися як елемент сумативного оцінювання, так і формативного оцінювання.

6. НАВЧАЛЬНІ РЕСУРСИ (ЛІТЕРАТУРА)

6.1. Основні джерела

6.1.1 Підручники посібники

1. Булич Є.Г., Муравов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології. Київ. Видавництво «ІЗМН». 2023. 224 с.
2. Грибан В.Г. Валеологія. Підручник для студентів вищих навчальних закладів. 2-ге вид., переробл. та допов. Київ. Центр навчальної літератури. 2023. 342 с.
3. Івашук Л.Ю., Онишкевич С.М. Валеологія. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Тернопіль. Навчальна книга – Богдан. 2024. 400 с.

6.1.2 Інші джерела

4. Чех О.О., Кучкова Т.П., Бельченко А.С., Шпетний М.Б., Михалко О.Г. Вплив умов утримання благородного оленя (CERVUS ELAPHUS) в мисливських господарствах на його добробут та взаємозв'язок з психофізіологічними реакціями людини під час контакту з тваринами. Розведення і генетика тварин. 2025. Вип. 69. DOI: <https://doi.org/10.31073/abg.69.15>
5. https://www.researchgate.net/publication/351677016_ZDOROVIJ_SPOSIB_ZITTA_TA_ZASOBI_JOGO_FORMUVANNA
6. <https://core.ac.uk/download/pdf/326752106.pdf>
7. <https://ap.uu.edu.ua/article/29>
8. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/29992/1/%D1%96%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC.%D0%A5%D0%B0%D1%80%D1%87.%20%D0%B7%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%96%20%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%8F.pdf>
9. <https://tavr.osv.org.ua/ruhova-aktivnist-10-07-23-17-06-2020/>
10. <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/41717/>

6.2. Програмне забезпечення

6.2.1 Excel.

6.2.2 Текстовий редактор Word.

6.2.3. Microsoft Office Power Point.