

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПОЛТАВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра безпека життєдіяльності

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**СУЧАСНІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ**

**В ДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ**

освітньо-професійна програма

спеціальність

галузь знань

освітній ступінь бакалавр

Розробник Опара Надія, доцент, к.с.-г.н., доцент

Гарант

Полтава

2022 р.

## Форма опису навчальної дисципліни та інформація про розробника

<b>Назва навчальної дисципліни</b>	Сучасні здоров'язберігаючі технології в діяльності людини
<b>Назва структурного підрозділу</b>	Кафедра безпека життєдіяльності
<b>Контактні данні розробників, які залучені до викладання</b>	<i>Викладач:</i> Опара Надія, к.с.-г. н., доцент <i>Контакти:</i> ауд. 343А (навчальний корпус №3) <i>Телефон/факс:</i> (0532) 60 98 61 <i>e-mail:</i> <a href="mailto:nadiia.opara@pdaa.edu.ua">nadiia.opara@pdaa.edu.ua</a> ; <a href="mailto:kafedra_bgd@ukr.net">kafedra_bgd@ukr.net</a> ,
<b>Рівень вищої освіти</b>	Перший (бакалаврський) рівень
<b>Спеціальність</b>	Всі спеціальності
<b>Попередні умови для вивчення навчальної дисципліни</b>	Базові знання з основ безпеки життєдіяльності

### Заплановані результати навчання:

**Мета вивчення навчальної дисципліни:** забезпечення у здобувачів вищої освіти формування культури здоров'я та оволодіння практичними навичками рішення проблеми здоров'язбереження; підвищення професійної освіти в питаннях здоров'язбереження при застосуванні різноманітних технологій навчання.

**Основні завдання навчальної дисципліни:** набуття здобувачами вищої освіти знань, умінь і здібностей (компетенцій) теоретичних представлень основ здоров'язбереження і їх застосування в діяльності.

### Компетентності:

#### загальні:

ЗК 4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями, вміння виявляти, формулювати та вирішувати проблеми.

ЗК 8. Здатність до практичного застосування знань та володіння сучасними знаннями.

ЗК 18. Уміння розв'язувати поставлені задачі та приймати відповідні обґрунтовані рішення.

#### Програмні результати навчання:

ПРН 5. Застосовувати для ефективної професійної діяльності гуманітарні, природничо-наукові та фахові знання.

## 4. Програма навчальної дисципліни

**Тема 1.** Здоров'я людини та фактори що впливають на формування і підтримку здоров'я.

**Тема 2.** Класифікація та загальні характеристики нетрадиційних методів оздоровлення людини.

**Тема 3.** Життєдіяльність людини за біоритмами.

**Тема 4.** Правильний та ефективний догляд за тілом людини у відповідності з видом діяльності.

**Тема 5.** Фітотерапія для підтримки високої працездатності людини.

**Тема 6.** Кольоротерапія, музикотерапія, звукотерапія, ігротерапія, ароматерапія, вітамінотерапія.

**Тема 7.** Пісочна терапія, літотерапія, стоунтерапія, металотерапія, анімалотерапія (іпотерапія, дельфінотерапія, інші види зоотерапії), світлотерапія та геліотерапія.

**Тема 8.** Фізіотерапія, релаксація, психогімнастика, дихальна гімнастика, повітряні ванни, загартовування, масаж та самомасаж.

### **Трудомісткість:**

Загальна кількість годин - 90 год.

Кількість кредитів - 3,0.

Форма семестрового контролю – залік.

### **Додаткові матеріали для представлення навчальної дисципліни:**

Робоча навчальна програма (Силабус), презентації, відеоролики

## **ФОРМИ КОНТРОЛЮ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ**

У процесі вивчення навчальної дисципліни «Сучасні здоров'язберігаючі технології в діяльності людини» використовують наступні види контролю:

1. Поточний контроль – здійснюється протягом семестру під час проведення практичних занять, виконання поточних контрольних робіт та за виконання самостійної роботи. За змістом він включає перевірку ступеню засвоєння студентом навчального матеріалу, який охоплюється темою лекційного та практичного заняття, уміння самостійно опрацьовувати навчально-методичну літературу, здатність осмислювати зміст теми, уміння публічно та письмово представити певний матеріал, а також виконання завдань самостійної роботи.

Підсумковий семестровий контроль – здійснюється у формі заліку. Підсумкова оцінка з дисципліни виставляється за 100-бальною шкалою згідно з «Положенням про оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти в ПДАУ»

### **Оцінювання результатів навчання**

<b>Програмні результати навчання</b>	<b>Форми контролю</b>
ПРН 5. Застосовувати для ефективної професійної діяльності гуманітарні, природничо-наукові та фахові знання .	виконання вправ на практичних заняттях; виконання завдань самостійної роботи; опитування; контрольна робота; підсумкова контрольна робота

**Забезпечення тематикою дисципліни успішного опанування програмних результатів навчання для здобувачів вищої освіти**

Теми занять	Програмні результати навчання	Разом
	ПРН 5	
<b>Тема 1.</b> Здоров'я людини та фактори що впливають на формування і підтримку здоров'я.	+	1
<b>Тема 2.</b> Класифікація та загальні характеристики нетрадиційних методів оздоровлення людини.	+	1
<b>Тема 3.</b> Життєдіяльність людини за біоритмами.	+	1
<b>Тема 4.</b> Правильний та ефективний догляд за тілом людини у відповідності з видом діяльності.	+	1
<b>Тема 5.</b> Фітотерапія для підтримки високої працездатності людини.	+	1
<b>Тема 6.</b> Кольоротерапія, музикотерапія, звукотерапія, ігротерапія, ароматерапія, вітамінотерапія.	+	1
<b>Тема 7.</b> Пісочна терапія, літотерапія, стоунтерапія, металотерапія, анімалотерапія (іпотерапія, дельфінотерапія, інші види зоотерапії), світлотерапія та геліотерапія.	+	1
<b>Тема 8.</b> Фізіотерапія, релаксація, психогімнастика, дихальна гімнастика, повітряні ванни, загартовування, масаж та самомасаж.	+	1
<b>Разом</b>	8	8
максимальний відсоток у підсумковій оцінці з навчальної дисципліни, %	100	<b>100</b>
мінімальний відсоток у підсумковій оцінці з навчальної дисципліни, %	60	<b>60</b>

Критерієм успішного навчання є досягнення здобувачем вищої освіти мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом навчання.

**Критерії успішного опанування програмних результатів навчання**

Програмні результати навчання	Відсоток у підсумковій оцінці з навчальної дисципліни, %	Пороговий рівень оцінок, балів	
		максимальний	мінімальний
ПРН 5	100	100	60
Разом	100	100	60

Одним із обов'язкових елементів освітнього процесу є систематичний поточний контроль оволодіння компетентностями та підсумкова оцінка рівня досягнення програмних результатів навчання.

### Форми контролю результатів навчання

Програмні результати навчання	Форма оцінювання										Разом	
	Опитування		Виконання вправ на практичних заняттях		Виконання завдань самостійно і роботи		Поточна контрольна робота (1+2)		Підсумкова контрольна робота			
	Мінімальна кількість балів	Максимальна кількість балів	Мінімальна кількість балів	Максимальна кількість балів	Мінімальна кількість балів	Максимальна кількість балів	Мінімальна кількість балів	Максимальна кількість балів	Мінімальна кількість балів	Максимальна кількість балів	Мінімальна кількість балів	Максимальна кількість балів
ПРН 5	9	14	21	35	19	32	6	10	5	9	60	100
<b>Разом</b>	9	14	21	35	19	32	6	10	5	9	<b>60</b>	<b>100</b>

Одним із обов'язкових елементів освітнього процесу є систематичний поточний контроль оволодіння компетентностями та підсумкова оцінка рівня досягнення програмних результатів навчання.

Форми, шкала та критерії оцінювання результатів навчання при проведенні поточного контролю успішності здобувачів вищої освіти:

- опитування (0-2);

#### Критерії оцінювання опитування (0-2)

Бали	Критерії оцінювання навчальних досягнень
2	Здобувач вищої освіти на високому рівні продемонстрував здатність застосовувати для ефективної професійної діяльності гуманітарні, природничо-наукові та фахові знання
1	Здобувач вищої освіти на достатньому рівні продемонстрував здатність застосовувати для ефективної професійної діяльності гуманітарні, природничо-наукові та фахові знання
0	Здобувач вищої освіти не продемонстрував на достатньому рівні здатність застосовувати для ефективної професійної діяльності гуманітарні, природничо-наукові та фахові знання

- письмове виконання практичних завдань (0-5);

#### Критерії оцінювання виконання вправ на практичних заняттях (0-5)

Бали	Критерії оцінювання навчальних досягнень
5	Висока активність при виконанні вправ на практичних заняттях, здобувач вищої освіти приймав участь у дискусії проявив творчий підхід до розгляду питань, здатність застосовувати для ефективної професійної діяльності гуманітарні, природничо-наукові та фахові знання
4	Середня активність при виконанні вправ на практичних заняттях, здобувач вищої освіти приймав участь у дискусії проявив творчий підхід до розгляду питань, здатність застосовувати для ефективної професійної діяльності гуманітарні, природничо-наукові та фахові знання, але вони не є достатньо аргументованими
2	Низька активність при виконанні вправ на практичних заняттях, здобувач вищої освіти приймав участь у дискусії, проявив здатність застосовувати для ефективної професійної діяльності гуманітарні, природничо-наукові та фахові знання, зробив висновки та сформулював пропозиції, але вони не є достатньо аргументованими
0	Здобувач вищої освіти не приймав участь у дискусії, не проявив здатність застосовувати для ефективної професійної діяльності гуманітарні, природничо-наукові та фахові знання

- поточна контрольної роботи (1-5);

**Критерії оцінювання виконання поточної контрольної роботи (1-5)**

Бали	Критерії оцінювання навчальних досягнень
5	Здобувач вищої освіти змістовно і вичерпно відповів на поставлені питання і продемонстрував здатність застосовувати для ефективної професійної діяльності гуманітарні, природничо-наукові та фахові знання
4	Здобувач вищої освіти в основному відповів на всі поставлені запитання, але допустив незначні помилки при відповіді, продемонстрував достатній рівень здатності застосовувати для ефективної професійної діяльності гуманітарні, природничо-наукові та фахові знання
3	Здобувач вищої освіти не повністю розкрив зміст окремих положень чи питань, продемонстрував недостатній рівень здатності застосовувати для ефективної професійної діяльності гуманітарні, природничо-наукові та фахові знання
1	Здобувач вищої освіти поверхнево відповів на поставлені запитання, прийняв невірне рішення, не розкрив суті питання. Показав недостатній рівень здатності застосовувати для ефективної професійної діяльності гуманітарні, природничо-наукові та фахові знання

- підсумкова контрольної роботи (1-9);

**Критерії оцінювання виконання підсумкової контрольної роботи (1-9)**

Бали	Критерії оцінювання навчальних досягнень
9	Здобувач вищої освіти змістовно і вичерпно відповів на поставлені питання і продемонстрував здатність застосовувати для ефективної професійної діяльності гуманітарні, природничо-наукові та фахові знання
6	Здобувач вищої освіти в основному відповів на всі поставлені запитання, але допустив незначні помилки при відповіді, продемонстрував достатній рівень здатності застосовувати для ефективної професійної діяльності гуманітарні, природничо-наукові та фахові знання
3	Здобувач вищої освіти не повністю розкрив зміст окремих положень чи питань, продемонстрував недостатній рівень здатності застосовувати для ефективної професійної діяльності гуманітарні, природничо-наукові та фахові знання
1	Здобувач вищої освіти поверхнево відповів на поставлені запитання, прийняв невірне рішення, не розкрив суті питання. Показав недостатній рівень здатності застосовувати для ефективної професійної діяльності гуманітарні, природничо-наукові та фахові знання

- виконання самостійної роботи (0-4);

**Критерії оцінювання виконання самостійної роботи (0-4)**

Бали	Критерії оцінювання навчальних досягнень
4	Здобувач вищої освіти представив конспект з самостійної роботи в якому він змістовно і вичерпно відповів на поставлені питання і продемонстрував здатність застосовувати для ефективної професійної діяльності гуманітарні, природничо-наукові та фахові знання
3	Здобувач вищої освіти представив конспект з самостійної роботи в якому він змістовно і вичерпно відповів на поставлені питання і продемонстрував здатність застосовувати для ефективної професійної діяльності гуманітарні, природничо-наукові та фахові знання
1	Здобувач вищої освіти представив конспект з самостійної роботи в якому він поверхнево відповів на поставлені питання допустив помилки при відповіді. Поверхнево продемонстрував здатність застосовувати для ефективної професійної діяльності гуманітарні, природничо-наукові та фахові знання
0	Здобувач вищої освіти не представив конспект із виконанням самостійних робіт викладачеві, що не дає можливість оцінити формування компетентностей та отримання програмних результатів навчання.

Форма проведення підсумкового контролю згідно з робочим та навчальним планом – **залік**

**Схема нарахування балів з навчальної дисципліни**

Назва теми	Форми контролю результатів навчання здобувачів вищої освіти						Разом
	Опитування	Виконання вправ на практичних завдань	Виконання завдань самостійної роботи	Поточна контрольна робота №1	Поточна контрольна робота №2	Підсумкова контрольна робота	
<b>Тема 1.</b> Здоров'я людини та фактори що впливають на формування і підтримку здоров'я.			4				4
<b>Тема 2.</b> Класифікація та загальні характеристики нетрадиційних методів оздоровлення людини.	2	5	4				11
<b>Тема 3.</b> Життєдіяльність людини за біоритмами.	2	5	4				11
<b>Тема 4.</b> Правильний та ефективний догляд за тілом людини у відповідності з видом діяльності.	2	5	4	5			16
<b>Тема 5.</b> Фітотерапія для підтримки високої працездатності людини.	2	5	4				11
<b>Тема 6.</b> Кольоротерапія, музикотерапія, звукотерапія, іротерапія, аромотерапія, вітамінотерапія.	2	5	4				11
<b>Тема 7.</b> Пісочна терапія, літотерапія, стоунтерапія, металотерапія, анімалотерапія (іпотерапія, дельфінотерапія, інші види зоотерапії), світлотерапія та геліотерапія.	2	5	4				11
<b>Тема 8.</b> Фізіотерапія, релаксація, психогімнастика, дихальна гімнастика, повітряні ванни, загартовування, масаж та самомасаж.	2	5	4		5		16
Підсумкова контрольна робота						9	9
<b>Разом</b>	<b>14</b>	<b>35</b>	<b>32</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>100</b>

**Схема оцінювання у ПДАУ**

За 100-бальною шкалою	За 4-бальною шкалою (екзамен, диференційований залік)	За 2-бальною шкалою (залік)	Рейтинг ЄКТС
90-100	5 (відмінно)	зараховано	A
82-89	4 (добре)		B
74-81			C
64-73	3 (задовільно)		D
60-63			T

35-59	2 (незадовільно з можливістю повторного складання)	не зараховано з можливістю повторного складання	FX
1-34	2 (незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни)	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

## Рекомендовані джерела інформації

### Основні

1. Тарасюк В.С., Матвійчук М.В., Паламар В.В., Азарський І.М., Кучанська Г.Б., Корольова Н.Д. Медицина надзвичайних ситуацій. Організація надання першої медичної допомоги: навч. посіб./ за ред. В.С. Тарасюка. – 4-е вид., випр. Київ: ВСВ «Медицина», 2017. 528 с.
2. Григус І.М. Романишин М.Я. Перша медична допомога: підручник. Львів: Новий Світ-2000, 2015. 176 с.
3. Петриченко Т.В. Перша медична допомога: підручник. Київ: ВСВ «Медицина», 2010. 272 с.
4. Цимбал Н.М., Берегова О.Д. Практикум з валеології. Основи долікарської допомоги: навч.-мето. посіб. Тернопіль: Навчальна книга –Богдан, 2008. 112 с.

### Допоміжні

1. Конституція України. URL: <http://zakon.rada.gov.ua>.
2. Про затвердження порядків надання домедичної допомоги особам при невідкладних станах. Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 16.06.2014 № 398. Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 7 липня 2014 р за № 750/25527.
3. Домедична і медична допомога потерпілим внаслідок дорожньо-транспортних пригод: практичний посібник для водіїв та інших учасників дорожнього руху/ упоряд. В.Є. Гусар, М.І. Квітка, Ю.А. Онофрійчук, М.О. Приступюк. Київ: УКРСПЕЦВИДАВ, 2018. 96 с.
4. Тимовська Ю.О., Нестеренко В.Б., Тимовський О.А. Медичне забезпечення безпеки дорожнього руху: в запитаннях і відповідях. Екзаменують ДАІ та дорога. Книга 2: навч. посіб. Київ: Основа, 2008. 168 с.: іл.

### Інформаційні ресурси

1. Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України.  
URL: <https://mon.gov.ua>
2. Офіційний портал Верховної Ради України.  
URL: <https://rada.gov.ua>
3. [Офіційне інтернет-представництво Президента України](https://www.president.gov.ua)  
URL: <https://www.president.gov.ua>
4. Офіційний сайт Міністерства охорони здоров'я України  
URL: <https://www.moz.gov.ua>

