



ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан біологічного факультету



Л.О. Омелянчик
(ініціали та прізвище)

08 2025 р.

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

підготовки бакалавра
(назва освітнього ступеня)
Денної форми здобуття освіти

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

Предметної спеціальності 014.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)
спеціальності 014 Середня освіта
(шифр, назва спеціальності)
галузі знань 01 Освіта/Педагогіка
(шифр і назва)

ВИКЛАДАЧІ: Малько М.М. к.б.н., доцент, доцент кафедри фізіології, імунології і біохімії з курсом цивільного захисту та медицини
Литвиненко Р.О. к.б.н., доцент, доцент кафедри фізіології, імунології і біохімії з курсом цивільного захисту та медицини
(ПІБ, науковий ступінь, вчене звання, посада)

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри фізіології, імунології і біохімії з курсом цивільного захисту та медицини

Протокол № 1 від "21" 08 2025 р.
Завідувач кафедри фізіології, імунології і біохімії з курсом цивільного захисту та медицини

[Signature]
(підпис) О.Г. Куш
(ініціали, прізвище)

Погоджено
Гарант освітньо-професійної
програми

[Signature]
(підпис) В.В. Перетяцько
(ініціали, прізвище)

2025 рік

Кафедра: кафедра фізіології, імунології і біохімії
з курсом цивільного захисту та медицини

Викладачі:

к.б.н., доцент Малько Максим Миколайович

E-mail: malkomaximm@gmail.com

Телефон: +380964275938 (Viber)

к.б.н., доцент Литвиненко Раїса Олександрівна

E-mail: r_litvinenko@ukr.net

Телефон: +380984128270 (Viber)

Інші засоби зв'язку:

особисті повідомлення в системі Moodle



1. Опис навчальної дисципліни

Проблема формування, збереження та зміцнення здоров'я людини є актуальною в сучасному вимірі буття. Саме тому одним із пріоритетних напрямів розвитку суспільства є актуалізація питань охорони здоров'я українців поряд із подоланням екологічних, економічних і соціальних проблем. Здоров'я – це найбільша цінність людини. Для здорового та щасливого життя людині необхідні відповідні умови, особливе місце серед яких належить способу життя та середовищу, в якому вона перебуває. Крім цього людина повинна стежити за станом свого здоров'я, постійно його зміцнювати та перебувати у здоров'язбережувальному та здоров'ярозвивальному середовищі, в тому числі й освітньому.

Здоров'я – це суспільна цінність, яка має бути забезпечена системою наукових і практичних заходів збереження і зміцнення здоров'я, діяльністю структур, що їх реалізують та усвідомленою турботою кожного члена суспільства про особисте і громадське здоров'я. Ці якості виховуються як у родині, так і під час навчання, оскільки освіта є цілеспрямованою пізнавальною діяльністю людей з отримання знань, умінь та навичок або щодо їх вдосконалення.

Метою викладання навчальної дисципліни «Основи здоров'я людини» є формування в студентів фундаментальних, систематизованих знань щодо фізіологічних механізмів, які є основою здоров'я організму; оволодіння практичними навичками, необхідними для проведення оцінки стану здоров'я.

Дисципліна займає важливе місце в системі знань вчителя біології та **основ** здоров'я людини та її вивчення сприяє формуванню фахівця, здатного оцінювати не лише поточний функціональний стан організму, але застосовувати здоров'язберігаючі технології.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Основи здоров'я людини» є:

- 1) дослідження та кількісна оцінка стану здоров'я та резервів здоров'я людини;
- 2) формування у здобувачів освіти установки на здоровий спосіб життя;
- 3) збереження та зміцнення здоров'я та резервів здоров'я через людину, через залучення здоров'язберігаючих технологій.

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Основи здоров'я людини» студент повинен **знати:**

- поняття здоров'я та його основні види;
- структуру захворюваності населення України з урахуванням вікових, конституціональних, регіональних, територіальних та статевих особливостей;
- систему охорони здоров'я в Україні та роль її основних компонент;
- фактори, які впливають на рівень здоров'я людини;
- механізми впливу здоров'язбережувальних технологій на функціональний стан організму.

вміти:

- визначати рівень фізичного, психічного та соціально-економічного здоров'я людини;
- працювати у команді при проведенні лабораторних досліджень;
- проводити експеримент та обробляти його результати;
- визначати рівень фізичної працездатності людей різного віку;



- складати харчовий раціон з урахуванням вікових, статевих та професійних особливостей людини;
- оцінювати психічні властивості особистості;
- використовувати при роботі довідкову та учбову літературу, знаходити інші необхідні джерела інформації і працювати з ними.

Міждисциплінарні зв'язки: навчальна дисципліна «Основи здоров'я людини» є обов'язковою компонентною циклу професійної підготовки спеціальності. Тому базовими для вивчення цієї дисципліни є «Анатомія людини», «Фізичне виховання», «Загальна хімія», «Органічна хімія», «Цитологія та гістологія з основами ембріології», «Біохімія з основами молекулярної біології». Компетентності та практичні навички, сформовані у студентів під час вивчення даної дисципліни, використовуються в подальшій професійній діяльності.

Паспорт навчальної дисципліни

Нормативні показники	денна форма здобуття освіти	заочна форма здобуття освіти
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Статус дисципліни	Обов'язкова	
Семестр	3-й	
Кількість кредитів ECTS	3	
Кількість годин	90	
Лекційні заняття	26 год.	
Лабораторні заняття	12 год.	
Самостійна робота	52 год.	
Консультації	https://www.znu.edu.ua/ukr/university/departments/biology/study	
Вид підсумкового семестрового контролю:	екзамен	
Посилання на електронний курс у СЕЗН ЗНУ (платформа Moodle)	https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=6669	

2. Методи досягнення запланованих освітньою програмою компетентностей і результатів навчання

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен набути таких результатів навчання (знання, уміння тощо) та компетентностей:

Компетентності/ результати навчання	Методи навчання	Форми і методи оцінювання
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
РН 9. Знає та розуміє особливості навчання різномірних груп учнів, застосовує диференціацію навчання, організовує освітній процес з урахуванням особливих потреб учнів; комбінує педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології з метою формування здорового способу життя, розвитку здоров'язбережувальних умінь і навичок, фізичних якостей у представників різних груп населення; самостійно розробляє методики й технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.	Пояснювально-ілюстративний Метод проблемного викладу Частково-пошуковий Дискусійний Дослідницький	Виконання, оформлення та захист протоколів лабораторних занять Поточне тестування Індивідуальне практичне завдання Семінар-колоквиум з проблемною дискусією

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Силабус навчальної дисципліни
(Основи здоров'я людини)



<p>РН 9. Знає та розуміє особливості навчання різнорідних груп учнів, застосовує диференціацію навчання, організовує освітній процес з урахуванням особливих потреб учнів; комбінує педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології з метою формування здорового способу життя, розвитку здоров'язбережувальних умінь і навичок, фізичних якостей у представників різних груп населення; самостійно розробляє методики й технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.</p>	<p>Пояснювально-ілюстративний Метод проблемного викладу Частково-пошуковий Дискусійний Дослідницький</p>	<p>Виконання, оформлення та захист протоколів лабораторних занять Поточне тестування Індивідуальне практичне завдання Семінар-колоквиум з проблемною дискусією</p>
<p>РН 10. Володіє формами та методами виховання учнів на уроках і в позакласній роботі, уміє відстежувати динаміку особистісного розвитку дитини, дотримується педагогічної етики, поважає гідність дітей, навчає їх захищатися від фізичного та психічного насильства, переконує уникати шкідливих звичок</p>	<p>Пояснювально-ілюстративний Метод проблемного викладу Частково-пошуковий Дискусійний</p>	<p>Поточне тестування Індивідуальне практичне завдання Семінар-колоквиум з проблемною дискусією</p>
<p>РН 11. Знає біологічну і хімічну термінологію, термінологію наук про здоров'я, розуміє основні концепції, теорії та загальну структуру біологічної науки та наук про здоров'я, застосовує засоби оцінки рівня складових здоров'я людини (фізичної, психічної, соціальної й духовної).</p>	<p>Репродуктивний Дискусійний Пояснювально-ілюстративний Дослідницький Частково-пошуковий</p>	<p>Виконання, оформлення та захист протоколів лабораторних занять Поточне тестування Індивідуальне практичне завдання Семінар-колоквиум з проблемною дискусією</p>
<p>РН 13. Знає будову й функції організму людини, основи здорового способу життя, створює індивідуальні оздоровчі програми, застосовує методи валеологічної профілактики та оздоровлення, здоров'язбережувальні технології.</p>	<p>Репродуктивний Дискусійний Пояснювально-ілюстративний Дослідницький Частково-пошуковий</p>	<p>Виконання, оформлення та захист протоколів лабораторних занять Поточне тестування Індивідуальне практичне завдання Семінар-колоквиум з проблемною дискусією</p>
<p>РН 15. Виконує експериментальні польові та лабораторні дослідження, уміє виготовляти біологічні препарати, колекції, гербарії, самостійно вимірює антропометричні, фізіометричні й функціональні показники за допомогою апаратної та інструментальної діагностики, використовує біоетичні принципи проведення валеологічних експериментів, інтерпретує результати досліджень.</p>	<p>Частково-пошуковий Репродуктивний Дослідницький Дискусійний</p>	<p>Виконання, оформлення та захист протоколів лабораторних занять Поточне тестування Індивідуальне практичне завдання Семінар-колоквиум з проблемною дискусією</p>
<p>РН 16. Розуміє і характеризує стратегію сталого розвитку та розкриває сутність взаємозв'язків між довкіллям і людиною; знає провідні принципи функціонування екосистем, оцінює вплив екологічних факторів на здоров'я людини.</p>	<p>Пояснювально-ілюстративний Репродуктивний Частково-пошуковий Дискусійний</p>	<p>Поточне тестування Індивідуальне практичне завдання Семінар-колоквиум з проблемною дискусією</p>
<p>РН 17. Добирає міжпредметні зв'язки курсів біології в базовій середній школі з метою формування в учнів природничонаукової компетентності, відповідно до вимог Державного стандарту загальної середньої освіти з освітньої галузі «Природознавство».</p>	<p>Пояснювально-ілюстративний Репродуктивний Частково-пошуковий Дискусійний Дослідницький</p>	<p>Виконання, оформлення та захист протоколів лабораторних занять Поточне тестування Індивідуальне практичне завдання Семінар-колоквиум з проблемною дискусією</p>
<p>РН 20. Описує основні ознаки невідкладних станів та захворювань різних систем організму людини; уміє надавати першу допомогу під час морфо-функціональних порушень різних систем організму людини та променевих уражень й уражень отруйними речовинами; виявляє</p>	<p>Пояснювально-ілюстративний Репродуктивний Частково-пошуковий Дискусійний</p>	<p>Поточне тестування Індивідуальне практичне завдання Семінар-колоквиум з проблемною дискусією</p>



основні ознаки різних інфекційних захворювань та демонструє здатність надавати першу допомогу.		
--	--	--

Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль № 1. Вступ до основ здоров'я людини.

Предмет і задачі основи здоров'я людини, її основні розділи та зв'язок з іншими науками. Відмінності між медициною та основами здоров'я людини. Холістична модель здоров'я. Характеристика фізичного, психічного та соціального благополуччя. Взаємозв'язок між різними компонентами здоров'я. Поняття інтелектуального, емоційного та духовного здоров'я.

Захворюваність населення України. Вікові, статеві, регіональні, територіальні показники захворюваності населення. Професійні захворювання, викликані впливом пилу, біологічними, фізичними та хімічними факторами, а також перенапруженням опорно-рухового апарату. Вплив тютюнопаління, вживання наркотичних речовин та алкоголю на здоров'я людини.

Система охорони здоров'я України та її компоненти: санітарно-профілактична, лікувально-профілактична, фізкультурно-оздоровча, санітарно-курортна, аптечна, науково-медична, санітарно-епідеміологічна служби. Поняття первинної профілактики здоров'я. Національні та державні програми, спрямовані на підтримку здоров'я: "Діти України", "Здоров'я літніх людей", "Комплексні заходи боротьби з туберкульозом", "Цукровий діабет", "Програма профілактики СНІДу та наркоманії", Програма Кабінету міністрів «Про запобігання поширенню на території України коронавірусу COVID-19» та ін.

Змістовий модуль № 2. Фактори здоров'я людини.

Генетичні детермінанти здоров'я. Хвороби, викликані у дитини наявністю змінених (мутації) хромосом або генів, отриманих від батьків: синдром Дауна, синдром Патау, синдром Едвардса, синдром Шерешевського-Тернера, полісомія по Х- або Y-хромосомі, синдром Клайнфельтера, гемофілія. Вроджені хвороби, що розвиваються в процесі індивідуального розвитку дитини на ранніх стадіях, що зумовлено слабкістю певних спадкових механізмів. Захворювання, пов'язані зі спадковою конституційною схильністю. Вплив психофізіологічного статусу людини на розвиток захворювань.

Біоритми та здоров'я. Класифікація та причини наявності біологічних ритмів. Біоритмологічна типологія людини. Особливості біоритмів у дітей та підлітків.

Вплив кліматичних факторів на здоров'я людини. Якісні характеристики факторів навколишнього середовища. Поняття дози фактора. Характеристика зон оптимуму, норми та песимуму. Термінова та довгострокова адаптація. Фізіологічна та патологічна дезадаптація.

Вплив промислових чинників на здоров'я людини. Джерела забруднення навколишнього середовища. Шумове забруднення, Забруднення води. Атмосферні забруднення. Забруднення радіонуклідами. Забруднення ґрунту.

Вплив умови праці та побуту на здоров'я людини. Поняття житлового (побутового) середовища. Мікрокліматичний, радіаційний, електромагнітний, мікробіологічний та токсикологічний фактори середовища мешкання.

Вплив соціально-економічних умов життя на здоров'я. Правові, професійні, соціально-екологічні, соціокультурні та особистісні чинники здоров'я людини.

Змістовий модуль № 3. Здоров'язберігаючі технології.

Вплив рухової активності на здоров'я людини. Рухова активність людини як вроджена життєво необхідна функція організму. Роль рухової активності у життєдіяльності організму:



моторна, спонукальна, розвиваюча, тренувальна профілактична, стимулююча та терморегуляторна функції. Рівні рухової активності. Поняття оптимального рівня фізичних навантажень для організму людини, які виявляють оздоровчий ефект. Їх вплив на розвиток опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем, систему крові. Організація рухової активності учнів на уроках курсу «Здоров'я, безпека та добробут».

Відмінність понять гіпокінезії та гіподинамії. Класифікація видів гіпокінезії: професійна, звичайно-побутова, фізіологічна, вимушена та клімато-географічна. Негативні наслідки для здоров'я тривалої гіпокінезії. Профілактика гіпокінезії та гіподинамії. Поняття гіперкінезії. Тренування та прояви тренованості при аеробній та анаеробній роботі. Найбільш поширені захворювання, обумовлені надмірною руховою активністю. Вплив вживання допінгу на здоров'я людини. Найнебезпечніші види спорту для життя людини.

Харчування як засіб регуляції функціонального стану організму. Зміни складу харчових продуктів в процесі розвитку цивілізації. Харчові добавки та системи їх індексації. Харчові добавки, які можуть надати користь організму людини: куркумін, рибофлавін, каротин, бетанін буряковий, кальцію карбонат, молочна кислота, аскорбінова кислота, токоферолі, лецитин, агар, пектини, карбонат магнію та тауматин. Нейтральні харчові добавки: хлорофіл, калію сорбат, оцтова кислота, лимонна кислота, гуарова камедь, моно- та дигліцериди жирних кислот, харчова сода, кальцію йодид, Характеристика можливих побічних ефектів при вживанні надмірної кількості продуктів, які містять харчові добавки. Генетично модифіковані продукти. Історія виникнення ГМО та їх роль на сучасному етапі розвитку суспільства. Негативні наслідки, які можуть виникнути при тривалому споживанні продуктів, які містять ГМО.

Режими харчування. Вегетаріанство як система харчування, яка виключає споживання тваринного білка. Різновиди вегетаріанства. Доцільність використання вегетаріанства як режиму харчування. Вплив окремих продуктів рослинного походження на рівень здоров'я. Негативні ефекти вегетаріанства. Лікувальне голодування. Сучасні системи застосування лікувального голодування. Фізіологічні зміни в організмі при голодуванні. Негативні наслідки голодування. Поняття раціонального харчування. Поняття основного та додаткового обміну. Вікові та статеві особливості енергетичного обміну. Класифікація харчових продуктів за їх енергетичною цінністю. Режими харчування. Місце і значення матеріалу про харчування в курсах «Біологія» й «Здоров'я, безпека та добробут».

Поведінкова корекція стресу. Використання релаксаційних методів, дихальної гімнастики, медитації, гіпнозу та лікувальної фізкультури в профілактиці стресу. Зворотний біологічний зв'язок. Формування прийомів подолання надмірного стресу для учасників освітнього процесу.

3. Структура навчальної дисципліни

Вид заняття /роботи	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф.	з.ф.	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
Лекція № 1-2	Вступ до основ здоров'я людини.	4		1 раз/ тижні
Лекція № 3-6	Фактори здоров'я людини	8		1 раз/ тижні
Лекція № 7-9	Рухова активність як складова здорового способу життя	6		1 раз/ тижні
Лекція № 10-11	Харчування як фактор здоров'я	4		1 раз/ тижні
Лекція № 12-13	Психофізіологічна корекція стресових станів	4		1 раз/ тижні
РАЗОМ:		26		
Лабораторне заняття № 1	Оцінка рівня фізичного розвитку людини	2		1 раз/2 тижні
Лабораторне заняття № 2	Оцінка рівня психічного здоров'я людини	2		1 раз/2 тижні
Лабораторне заняття № 3	Оцінка соціально-економічних показників здоров'я людини	2		1 раз/2 тижні

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Силабус навчальної дисципліни
(Основи здоров'я людини)



Лабораторне заняття № 4	Дослідження показників фізичної працездатності	2	1 раз/2 тижні
Лабораторне заняття № 5	Методика складання харчового раціону	2	1 раз/2 тижні
Лабораторне заняття № 6	Дослідження особистісних якостей людини	2	1 раз/2 тижні
РАЗОМ:		12	
Самостійна робота	Вступ до основ здоров'я людини	52	
	Фактори здоров'я людини		
	Здоров'язберігаючі технології		
РАЗОМ:		90	

4. Види і зміст контрольних заходів

№ змістового модуля	Види поточних контрольних заходів	Зміст поточного контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
Поточний контроль				
1	<i>Виконання, оформлення та захист протоколу практичного заняття № 1 «Оцінка рівня фізичного розвитку людини»</i>	Студент, виконавши лабораторну роботу, оформлює протокол досліду у зошиті, робить узагальнюючі висновки та відповідає на запропоновані у методичних рекомендаціях контрольні питання.	Виконання лабораторного заняття оцінюється в 3 бали , в тому числі: 3 бали – студент самостійно виконав усі завдання, протокол оформлений охайно, відповідь на контрольні питання повна; 2 бали – студент самостійно виконав усі навчальні завдання, протокол повний але студент не відповідає на окремі контрольні питання, 1 бал – протокол неповний, студент недостатньо самостійно виконував навчальні завдання і не відповідає на контрольні питання, 0 балів – протокол заняття відсутній	3
	<i>Виконання, оформлення та захист протоколу практичного заняття № 2 «Оцінка рівня психічного здоров'я людини»</i>			3
	<i>Виконання, оформлення та захист протоколу практичного заняття № 3 «Оцінка соціально-економічних показників здоров'я людини»</i>			3
	<i>Семінар-колоквиум у вигляді дискусії за темою «Вступ до основ здоров'я людини».</i>	Викладач організовує обговорення попередньо визначених тем та проблемних ситуацій, до яких студенти готуються вдома. Семінар-колоквиум спрямований на поглиблення і закріплення знань студентів, формування здатності застосовувати теоретичні знання у подальшій практичній діяльності, збагачення їх кругозору та здатності вести толерантну наукову дискусію. <i>Питання для самопідготовки:</i> https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=6669	На семінарському занятті викладач оцінює: – відповідність змісту виступу студента до змісту питань, що обговорювалися на семінарі (1 бал); – уміння вести дискусію (1 бал); – обґрунтованість власних суджень (1 бали); – посилання при виступі на першоджерела (1 бали).	4
	Тестування за змістовим модулем	Тести складаються з 10 питань типу вибір із множини. <i>Орієнтовний перелік тестових питань</i> https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=6669	Вірна відповідь на кожне тестове питання оцінюється у 0,65 балів.	6,5
Усього за ЗМ № 1	5			19,5



2	Семінар-кологвіум у вигляді дискусії за темою «Фактори здоров'я людини».	Викладач організовує обговорення попередньо визначених тем та проблемних ситуацій, до яких студенти готуються вдома. Семінар-кологвіум спрямований на поглиблення і закріплення знань студентів, формування здатності застосовувати теоретичні знання у подальшій практичній діяльності, збагачення їх кругозору та здатності вести толерантну наукову дискусію. <i>Питання для самопідготовки:</i>	На семінарському занятті викладач оцінює: – відповідність змісту виступу студента до змісту питань, що обговорювалися на семінарі (1 бал); – уміння вести дискусію (1 бал); – обґрунтованість власних суджень (1 бали); – посилення при виступі на першоджерела (1 бали).	4
	Тестування за змістовим модулем	https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=6669		
Усього за ЗМ № 2	2	Тести складаються з 10 питань типу вибір із множини. <i>Орієнтовний перелік тестових питань</i> https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=6669	Вірна відповідь на кожне тестове питання оцінюється у 0,65 балів.	6,5
3	Виконання, оформлення та захист протоколу практичного заняття № 4 «Дослідження показників фізичної працездатності» Виконання, оформлення та захист протоколу практичного заняття № 5 «Методика складання харчового раціону» Виконання, оформлення та захист протоколу практичного заняття № 6 «Дослідження особистісних якостей людини»	Студент, виконавши лабораторну роботу, оформлює протокол досліду у зошиті, робить узагальнюючі висновки та відповідає на запропоновані у методичних рекомендаціях контрольні питання.	Виконання лабораторного заняття оцінюється в 3 бали , в тому числі: 3 бали – студент самостійно виконав усі завдання, протокол оформлений охайно, відповідь на контрольні питання повна; 2 бали – студент самостійно виконав усі навчальні завдання, протокол повний але студент не відповідає на окремі контрольні питання, 1 бал – протокол неповний, студент недостатньо самостійно виконував навчальні завдання і не відповідає на контрольні питання, 0 балів – протокол заняття відсутній	3 3 3
	Семінар-кологвіум у вигляді дискусії за темою «Здоров'язбережувальні технології».	Викладач організовує обговорення попередньо визначених тем та проблемних ситуацій, до яких студенти готуються вдома. Семінар-кологвіум спрямований на поглиблення і закріплення знань студентів, формування здатності застосовувати теоретичні знання у подальшій практичній діяльності, збагачення їх кругозору та здатності вести толерантну наукову дискусію. <i>Питання для самопідготовки:</i> https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=6669	На семінарському занятті викладач оцінює: – відповідність змісту виступу студента до змісту питань, що обговорювалися на семінарі (2бали); – уміння вести дискусію (2 бал); – обґрунтованість власних суджень (2 бали); – посилення при виступі на першоджерела (2 бали).	8



Тестування за змістовим модулем		Тести складаються з 20 питань типу вибір із множини. <i>Орієнтовний перелік тестових питань</i> https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=6669	Вірна відповідь на кожне тестове питання оцінюється у 0,65 балів.	13
Усього за ЗМ № 3	5			30
Усього за змістові модулі	12			60

Підсумковий контроль

Індивідуальне практичне завдання	Практичне завдання	Індивідуальне практичне завдання – передбачає виконання та захист певного завдання впродовж семестру під час проведення поточних консультацій (графік проведення визначається на початку семестру і затверджується завідувачем кафедри). Індивідуальне завдання виконується у формі письмової роботи і має пошуково-дослідницький характер, що дозволяє проаналізувати ефективність засвоєння компетентностей, практичних навичок та вмій. https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=6669	Індивідуальне практичне завдання містить реферативну і тестову складові. Критерії оцінювання реферату (16 балів): - <u>опрацювання літературних джерел</u> – 3 бали (3 бали – опрацьовано основні підручники, вітчизняні та закордонні періодичні видання, монографії (реферати наукових дисертацій), посилання в тексті відповідають переліку посилань; 2 бали – опрацьовано основні підручники, вітчизняні періодичні видання, але відсутні посилання на монографії та реферати наукових дисертацій, посилання в тексті відповідають списку літератури; 1 бал – опрацьовано основні підручники, але відсутні посилання на періодичні видання, монографії та реферати наукових дисертацій, допускаються окремі порушення в оформленні списку літератури; 0 балів – опрацьовано лише окремі видання, які відносяться до основних джерел, наведені в тексті посилання не відповідають списку літератури, оформлення якого не відповідає ДЕСТ); - <u>оформлення та обсяг роботи</u> – 3 бали (3 бали – робота оформлена охайно, добре ілюстрована, обсяг становить 10-15 сторінок друкованого тексту, написана грамотно; 2 бали – робота оформлено охайно, добре ілюстрована, але допускаються орфографічні помилки або обсяг становить до 10 сторінок друкованого тексту; 1 бал – робота оформлено охайно, має малий обсяг, таблиці та ілюстрації відсутні, мають місце орфографічні помилки; 0 балів – робота оформлена неохайно, має малий обсяг та чисельні орфографічні помилки); - <u>змістова частина</u> – 5 балів (5 балів – робота виконана на високому науковому рівні,	20
----------------------------------	--------------------	--	---	----



			<p>питання опрацьовано в повному обсязі, наявні результати окремих наукових досліджень, зроблені проміжні та узагальнюючий висновок; <i>4 бали</i> – робота виконана на високому науковому рівні, питання опрацьовано в повному обсязі, наявні результати окремих наукових досліджень, але відсутні елементи власної інтерпретації викладеного матеріалу; <i>3 бали</i> – питання опрацьовано в повному обсязі, але відсутні результати окремих наукових досліджень та елементи власної інтерпретації викладеного матеріалу; <i>2 бали</i> – в роботі допускається відсутність характеристики окремих періодів онтогенезу, відсутні елементи власної інтерпретації викладеного матеріалу; <i>1 бал</i> – робота містить характеристику тільки окремих періодів онтогенезу, відсутні приклади, а також елементи власної інтерпретації викладеного матеріалу; <i>0 балів</i> – відповідь за змістом не відповідає запропонованій науковій проблемі);</p> <p>- <u>захист індивідуального завдання</u> – 5 балів (<i>5 балів</i> – відповідь повна та логічна, студент вільно орієнтується у дослідженому питанні; <i>4 балів</i> – відповідь повна та логічна, але виникають складності з власною інтерпретацією матеріалу; <i>3 бали</i> – студент відповідає по суті питання і в загальній формі розбирається у матеріалі, але відповідь неповна; <i>2 бали</i> – студент лише в загальній формі розбирається у матеріалі, відповідь неповна і неглибока, студент дає недостатньо правильні формулювання; <i>1 бал</i> – студентом не знає значної частини дослідженого питання, допускає суттєві помилки при формулюванні понять, робить велику кількість помилок у відповіді; <i>0 балів</i> – студент не розкрив поставлені питання);</p> <p>Критерій оцінювання тестового завдання (4 бали): Студент повинен скласти 4 тестових питання згідно запропонованої наукової проблеми. Кожне питання має містити 4-5 варіантів відповіді з яких 1-2 є правильними. <i>1 бал</i> – завдання складено коректно та на високому науковому рівні з посиланням на літературні джерела; <i>0,5</i> – завдання складено коректно та на високому науковому рівні, але</p>	
--	--	--	--	--

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Силабус навчальної дисципліни
(Основи здоров'я людини)



			відсутні посилання на літературні джерела; 0 балів – завдання є некоректним за змістом та формою.	
Екзамен	Теоретичне завдання	Письмова відповідь на іспиті передбачає розгорнуте висвітлення трьох теоретичних питань. <i>Розміщено в СЕЗН ЗНУ</i> https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=6669	5-ти бальна шкала оцінювання кожного теоретичного питання: 5 балів – відповідь бездоганна за змістом, формою та обсягом. Студент вільно володіє матеріалом: при відповіді показує відмінне знання навчальної літератури, робить узагальнюючі висновки, доцільно використовує матеріал при наведенні прикладів. 4 бали передбачають досить високий рівень знань і навичок. При цьому відповідь логічна, містить деякі неточності при наведенні прикладів. Можливі труднощі при формулюванні узагальнюючих висновків. 3 бали – студент відповідає по суті питання і в загальній формі розбирається у матеріалі, але відповідь неповна, містить неточності, порушується послідовність викладення матеріалу, виникають труднощі у наведенні прикладів. 2 бали студент лише в загальній формі розбирається у матеріалі, відповідь неповна і неглибока, лише частково розкриває зміст запитання. Студент дає недостатньо правильні формулювання, відчуває труднощі при наведенні прикладів. 1 бал виставляється, коли студент не знає значної частини програмного матеріалу, розкриває зміст лише частини запитання.	15



	Практичне завдання	Кожен екзаменаційний білет містить одне практичне завдання (розрахункова або аналітична задача)	5-ти бальна шкала оцінювання практичного завдання: 5 балів – аргументація обраної гіпотези та її доказ бездоганні за змістом, формою та обсягом. 4 бали - аргументація обраної гіпотези та її доказ принципово вірні, але дещо неповні. 3 бали – аргументація обраної гіпотези та її доказ принципово вірні, але неповні. 2 бали – відповідь вірна, аргументація обраної гіпотези та її доказ відсутні 1 бал – правильно встановлений тип задачі за темою, але відповідь часткова, аргументація обраної гіпотези та її доказ відсутні.	5
Усього за підсумковий контроль				40

Шкала оцінювання ЗНУ: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	60 – 69 (достатньо)		
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

5. Основні навчальні ресурси

Рекомендована література

Основна

1. Moroz V. M., Shandra O. A., Vastyanov R. S., Yoltukhivsky M. V., Omelchenko O. D. Physiology : Textbook. Vinnytsia : Nova Knyha Publishers, 2020. 728 p.
2. Грибан В. Г. Валеологія: підручник для студ. вищ. навч. закл.. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 342 с.
3. Мордвінова І. В., Ольховик А. В. Науки про здоров'я : навчальний посібник / І. В. Мордвінова, А. В. Ольховик. – Суми : Сумський державний університет, 2019. – 95 с.
4. Литвиненко, Р. О., Перетятко, В. В., Новосад, Н. В. *Формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх учителів біології та основ здоров'я в умовах воєнного стану*. Педагогічні науки: теорія та практика. 2024. №3. С. 20-25.
5. Єжова О. Здоровий спосіб життя: навч.посібн. Суми: Університетська книга, 2017. 127 с.
6. Желева О.І. Формування навичок здорового способу життя: метод. посіб. Золотоноша: 2014. 147с.
7. 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.
8. Міхєєнко О. Загальна теорія здоров'я: навч.посібн. Суми: Університетська книга, 2017. 156 с.
9. Нестерова С. Ю. Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій : Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту. Вінниця : ВДПУ, 2014. 126 с.



10. Рибалко Л.М. Загальна теорія здоров'я : навчальний посібник для студентів денної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2019. 180 с.

11. Тагліна О. В. Основи здоров'я : підручник для 9 класу загальноосвітніх навчальних закладів. Харків : Ранок, 2017. 160 с.

Додаткова

1. Абідова Т.С., Бондаренко В.І. Біологічні ритми і здоров'я людини. *Всеукраїнська дистанційна науково-практична конференція з міжнародною участю «Екологія. Здоров'я людини. Проблеми та перспективи людства».* (22.04.2021, м. Харків). С.13-15.
2. Вагуріна К., Малько М.М. Вплив гіпокінезії на серцево-судинну систему. Збірник наукових праць студентів, аспірантів, докторантів і молодих вчених «Молода наука-2025»: у 5 т. Запорізький національний університет. Запоріжжя : ЗНУ, 2025. Т.3. С. 239-240.
3. Вегера О.П., Ложкіна К.В., Новосад Н.В., Перетятко В.В., Малько М. М. Емоційні переживання та самооцінка тривожності в учнів протягом навчального року. *Актуальні проблеми та перспективи розвитку природничих, медичних та фармацевтичних наук : збірник тез X регіональної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих вчених (м. Запоріжжя, 3 грудня 2022 р.).* Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2022. 117 с. С. 57-59.
4. Люленко С. О. Здоровий спосіб життя як провідна умова збереження і зміцнення здоров'я. *Природничі науки в системі освіти : матеріали Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції 18 лютого 2016р. м. Умань.* Умань: ФОП Жовтий О.О., 2016. – 142с.
5. Малько М. М., Афонін Д.О. Зміни варіабельності серцевого ритму при роботі з дисплеєм. *V International scientific and practical conference «Modern strategies of global scientific solutions» (December 27-29, 2023) Stockholm, Sweden, International Scientific Unity.* 2023. С. 2011-2013.
6. Малько М. М., Кісель К.О. Статеві особливості нервових процесів у дітей молодшого шкільного віку. *The 2nd International scientific and practical conference “Future of science: innovations and perspectives” (December 23-25, 2024) SSPG Publish, Stockholm, Sweden.* 2024. P. 25-27.
7. Малько М. М., Охріменко Є. Ю, Слишко А. М. Особливості вегетативного балансу при різному функціональному стані екстрапірамідної системи. *Сучасні проблеми біології, екології та хімії: Збірник матеріалів VII Міжнародної науково-практичної конференції.* Запоріжжя : Поліграфічний центр «СоруArt», 2024 С. 67-68.
8. Малько М.М., Ашифіна А.В. Особливості реакції серцево-судинної системи студентів із різним типом саморегуляції кровообігу. *Актуальні питання біології, екології та хімії.* Т. 13, №2, 2017. С. 118-125.
9. Малько М.М., Коблов В.В. Особливості сприйняття інформації студентами в умовах дистанційного навчання. *Матеріали XI регіональної, I Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми та перспективи розвитку природничих, медичних та фармацевтичних наук».* Запоріжжя : 2025 С. 46-47.
10. Цимбал Н.М. Практикум з валеології. *Методи Зміцнення фізичного здоров'я.* Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2000. 168 с.
11. Андрєєва О. Рухова активність та якість життя як компоненти активного старіння в похилому віці. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* 2021. № 2. С. 49–55.
12. Сімахіна Г О. Харчування як основний чинник збереження стану здоров'я та життєзабезпечення організму людини. *Наукові праці Національного університету харчових технологій.* 2018. Т. 24, № 4. С. 204–213.
13. Кошель А. Ю. Вплив навколишнього середовища на здоров'я людини. *Безпека життя і діяльності людини: теорія та практика.* Полтава, 2019. С. 477–484.
14. Гришко Ю. М. Спадковість як причина і умова розвитку хвороб. *Світ медицини та біології.* 2016. № 2. С. 172–176.

Інформаційні ресурси

1. Human Anatomy. URL: <http://anatom.in.ua>



2. Moodle ЗНУ - <https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=6669>
3. Physiology Medical News Today. URL: <http://www.medicalnewstoday.com/articles/248791.php>
4. Physiology News | Physiological Society. URL: <http://www.physoc.org/>
5. Всесвітня організація охорони здоров'я. URL: <http://www.who.int>.
6. Державний комітет статистики України. URL: <http://www.ukrstat.gov.ua/>.
7. Електронний фонд наукових публікацій. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/eb/ep.html>
8. Індекс здоров'я України - <http://health-index.com.ua>
9. Інститут демографії та соціальних досліджень Національної академії наук України. URL: <http://www.idss.org.ua/>
10. Національна бібліотека України ім. В.І. Вернадського. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>
11. Сервер з питань охорони здоров'я. URL: <http://www.likar.info>

6. Регуляції і політики

курсу

Відвідування занять. Регуляція пропусків.

Відвідування занять є обов'язковим для оволодіння необхідними компетентностями, передбаченими програмою дисципліни. Успішне вивчення курсу «Основи адаптації» можливе лише за умови, належного рівня теоретичної підготовки студента та сумлінної його роботи при опануванні практичними навичками під час проведення лабораторних занять.

Відпрацювання пропущених занять, зі збереженням можливості набору максимальної кількості балів за певний вид роботи, можливе лише за умови поважної причини відсутності студента на заняттях. Студенти, які навчаються за індивідуальним графіком, мають можливість відвідувати лабораторні заняття з іншими підгрупами, а свій рівень опанування лекційним матеріалом, демонструвати під час проведення поточних консультацій.

До екзамену допускаються студенти які набрали не менш ніж **35 балів** за результатами проведення поточного контролю. У випадку, якщо студент отримав незадовільну оцінку за результатами вивчення дисципліни і не ліквідував заборгованість до початку наступного семестру, до



нього може бути застосована процедура **повторного вивчення дисципліни**.

Політика академічної доброчесності

Програма вивчення курсу передбачає виконання студентом індивідуального практичного завдання, що вимагає опрацювання студентом Internet ресурсів, підручників, монографій, періодичних видань тощо. Враховуючи це, кожний студент зобов'язаний дотримуватися принципів академічної доброчесності. Використання будь-якої інформації (текст, фото, ілюстрації тощо) мають бути правильно процитовані з посиланням на автора!

До студентів, у роботах яких буде виявлено списування, плагіат чи інші прояви недоброчесної поведінки **можуть бути застосовані дисциплінарні заходи** (див. посилання на Кодекс академічної доброчесності ЗНУ в додатку до силабусу).

Використання комп'ютерів/телефонів на занятті

Перед початком занять усі учасники навчального процесу вимикають або переводять мобільні пристрої у режим «без звуку». За умови проведення заняття в онлайн режимі у студентів мікрофони мають бути відключені, а персоналізація учасників конференцій має бути коректною. Включення мікрофону студентом відбувається лише за умови дозволу зробити це від викладача. За порушення правил поведінки на занятті студент може бути видаленим із заняття.

Використання гаджетів дозволяється під час проведення лабораторних занять, якщо цього вимагає навчальний процес (використання навчальної літератури, калькуляторів, довідників у електронному вигляді тощо). У випадку **несанкціонованого використання** будь-яких гаджетів студент може бути видаленим з аудиторії чи онлайн заняття без права отримати максимальну кількість балів при відпрацюванні.

Використання гаджетів **на контрольних заходах** без дозволу викладача заборонено!

Комунікація

Важливим елементом освітнього процесу є робота студента та викладача на базі платформи *Moodle*. Велике прохання до усіх учасників перевірити актуальність власної електронної пошти на своїй персональній сторінці. Це дозволить отримувати оперативну інформацію через опцію «Форум новин». *Ел. пошта має бути підписана справжнім ім'ям і прізвищем.*

Поточні консультації проводить в аудиторії 309 згідно графіка, затвердженого на кафедрі фізіології, імунології і біохімії з курсом цивільного захисту та медицини. Спілкування з використанням мобільних каналів зв'язку відбувається тільки в робочий час за умови можливості викладача відповісти на дзвінок або СМС. На електронні листи та звернення відповідь надається викладачем впродовж 3 днів. У випадку проведення онлайн заходів на платформі ZOOM (лекції, консультації) викладач через опцію «Форум новин» платформи *Moodle* запрошує студентів прийняти в ньому участь.

Після складання курсу студентам рекомендується залишити свій відгук в системі *Moodle* в розділі «Оцінка якості курсу».

Будь-які **конфліктні ситуації**, що виникають під час навчального процесу мають бути урегульовані згідно діючих законодавчих актів та Положень ЗНУ (див. Додаток до цього силабусу), а також за допомогою завідувача кафедрою, деканату, студентського самоврядування та адміністрації ЗНУ (за потреби).



ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ

ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ 2025-2026 н.р. доступний за адресою:
<https://tinyurl.com/yckze4jd>.

НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ. Перевірка набутих студентами знань, навичок та вмінь (атестації, заліки, іспити та інші форми контролю) є невід'ємною складовою системи забезпечення якості освіти і проводиться відповідно до Положення про організацію та методику проведення поточного та підсумкового семестрового контролю навчання студентів ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9tve4lk>.

ПОВТОРНЕ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН, ВІДРАХУВАННЯ. Наявність академічної заборгованості до 6 навчальних дисциплін (в тому числі проходження практики чи виконання курсової роботи) за результатами однієї екзаменаційної сесії є підставою для надання студенту права на повторне вивчення зазначених навчальних дисциплін. Порядок повторного вивчення визначається Положенням про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін та повторного навчання у ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9pkmmp5>. Підстави та процедури відрахування студентів, у тому числі за невиконання навчального плану, регламентуються Положенням про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ycds57la>.

ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ. Порядок і процедури врегулювання конфліктів, пов'язаних із корупційними діями, зіткненням інтересів, різними формами дискримінації, сексуальними домаганнями, міжособистісними стосунками та іншими ситуаціями, що можуть виникнути під час навчання, регламентуються Положенням про порядок і процедури вирішення конфліктних ситуацій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/57wha734>. Конфліктні ситуації, що виникають у сфері стипендіального забезпечення здобувачів вищої освіти, вирішуються стипендіальними комісіями факультетів, коледжів та університету в межах їх повноважень, відповідно до: Положення про порядок призначення і виплати академічних стипендій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/yd6bqbp9>; Положення про призначення та виплату соціальних стипендій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9r5dpwh>.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА. Телефон довіри практичного психолога **Марті Ірини Вадимівни** (061) 228-15-84, (099) 253-78-73 (щоденно з 9 до 21).

УПОВНОВАЖЕНА ОСОБА З ПИТАНЬ ЗАПОБІГАННЯ ТА ВИЯВЛЕННЯ КОРУПЦІЇ
Запорізького національного університету: **Банак Віктор Аркадійович**

Електронна адреса: v_banakh@znu.edu.ua

Гаряча лінія: тел. (061) 227-12-76, факс 227-12-88

РІВНІ МОЖЛИВОСТІ ТА ІНКЛЮЗИВНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ. Центральні входи усіх навчальних корпусів ЗНУ обладнані пандусами для забезпечення доступу осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення. Допомога для здійснення входу у разі потреби надається черговими охоронцями навчальних корпусів. Якщо вам потрібна спеціалізована допомога, будь ласка, зателефонуйте (061) 228-75-11 (начальник охорони). Порядок супроводу (надання допомоги) осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ydhcsagx>.

РЕСУРСИ ДЛЯ НАВЧАННЯ

НАУКОВА БІБЛІОТЕКА: <http://library.znu.edu.ua>. Графік роботи абонементів: понеділок-п'ятниця з 08.00 до 16.00; вихідні дні: субота і неділя.

СИСТЕМА ЕЛЕКТРОННОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАННЯ (MOODLE):
<https://moodle.znu.edu.ua>

Якщо забули пароль/логін, направте листа з темою «Забув пароль/логін» за адресою:
moodle.znu@znu.edu.ua

У листі вкажіть: прізвище, ім'я, по-батькові українською мовою; шифр групи; електронну



адресу.

Якщо ви вказували електронну адресу в профілі системи Moodle ЗНУ, то використовуйте посилання для відновлення паролю <https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=133015>.

ЦЕНТР ІНТЕНСИВНОГО ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ: <http://sites.znu.edu.ua/child-advance/>

ЦЕНТР НІМЕЦЬКОЇ МОВИ, ПАРТНЕР ГЕТЕ-ІНСТИТУТУ:
<https://www.znu.edu.ua/ukr/edu/ocznu/nim>

ШКОЛА КОНФУЦІЯ (ВИВЧЕННЯ КИТАЙСЬКОЇ МОВИ):
<http://sites.znu.edu.ua/confucius>