


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ біології, географії та екології  
КАФЕДРА біології людини та імунології

ЗАТВЕРДЖЕНО  
на засіданні кафедри біології людини  
та імунології  
протокол № 1. від 21.09.2020р.  
завідувач кафедри  
 (Тасма О.М.)

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ/ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ**

Діагностика та моніторинг здоров'я

Освітньо-професійна програма Середня освіта (Біологія та здоров'я людини) першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
Спеціальність 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)  
Галузь знань 01 Освіта/ Педагогіка

Херсон 2020

Назва навчальної дисципліни/освітньої компоненти	Діагностика та моніторинг здоров'я
Викладач (і)	Головченко Ігор
Посилання на сайт	
Контактний тел.	
E-mail викладача	IGolovchenko@ksu.ks.ua
Графік консультацій	

**1. Анотація курсу.** Вивчення цієї дисципліни надає можливості здобувачам вищої освіти здійснювати прогнозування стану індивідуального та громадського здоров'я, аналізувати здоров'я як системну категорію, володіти інформацією про інноваційні підходи до підвищення резервних можливостей організму людини, що має важливе фізичне, соціальне, педагогічне значення.

**2. Мета та завдання курсу:** формування професійних компетентностей здобувачів фундаментальних знань, щодо питання діагностики рівня здоров'я та основних чинників збереження здоров'я в сучасних умовах.

Орієнтація здобувачів на можливість застосування біологічних знань в майбутній професійній діяльності; засвоєння основних методик оцінки власного стану здоров'я; оволодіти вміннями попередження захворювань та пошкоджень; визначати ступені фізичної втоми за зовнішніми ознаками; застосовувати «паспорт здоров'я» з метою покращення стану здоров'я; знати чинники, що формують здоров'я і складові здорового способу життя; чинники негативного впливу на стан здоров'я людини; ознайомлення з методами діагностики індивідуального здоров'я.

Здобувач освіти, вивчаючи дисципліну отримує повну інформацію про здоров'я людини, моделі і програми діагностики і моніторингу стану здоров'я, методами і засобами користування ними.

### **3. Програмні компетентності та результати навчання**

#### **Загальні компетентності**

**ЗК2.** Базові загальні наукові знання в обсязі, достатньому для формування природно-наукового світогляду та здорового способу життя.

**ЗК7.** Здатність до пошуку, обробки та аналізу інформації, вміння виявляти проблеми і формулювати завдання, збирати дані, аналізувати їх та пропонувати рішення.

**ЗК8.** Здатність адаптуватися до динамічного сьогодення та майбутнього, діяти в новій ситуації, готовність застосовувати набутий досвід для збереження власного здоров'я та здоров'я інших.

**ЗК10.** Здатність застосовувати математичні методи, сучасні цифрові технології та пристрої для розв'язання біологічних, валеологічних проблем, створювати інформаційні продукти та застосовувати їх у шкільній практиці.

#### **Спеціальні (фахові, предметні) компетентності**

**ФК8.** Базові теоретичні та методологічні знання в галузі біологічних наук та на межі предметних галузей, знання сучасної наукової проблематики в галузі спеціалізації та вміння аналізувати шляхи розвитку сучасної біології та здоров'язбережувальних технологій.

**ФК9.** Здатність розуміти і застосовувати базові знання про здоров'я, його значення для людини, прихильність необхідності збереження здоров'я та вміння використовувати оздоровчих технологій в педагогічній діяльності.

**ФК19.** Вміння аналізувати спосіб життя особи та його вплив на здоров'я, створювати рекомендації щодо раціоналізації здорового способу життя, розробляти здоров'язбережувальні програми, добирати адекватні методи й засоби оздоровлення, реалізовувати відповідні вміння в освітньому процесі.

**ФК20.** Здатність здійснювати професійні функції в процесі інклюзивного навчання, адекватно вибирати засоби і методи навчання для осіб з особливими освітніми потребами, створюючи умови для їх розвитку і саморозвитку, повноцінної соціалізації з допомогою здоров'язбережувальних технологій.

#### **РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ:**

**ПРН 1.** Уміння застосовувати сучасні освітні технології, доступно транслювати систему наукових біологічних знань у площину навчальних предметів біологія та основи здоров'я, з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів.

**ПРН 2.** Застосовує базові знання природничих та суспільних наук щодо біології та здоров'я людини: об'єктно-предметна область, поняттєво термінологічний апарат, теорії і концепції, закони і закономірності, методи дослідження біології і здоров'я людини, знає особливості розвитку сучасної біологічної науки та наук про здоров'я, основні методологічні принципи наукового дослідження, методологічний і методичний інструментарій проведення наукових досліджень за спеціалізацією..

**ПРН 13.** Добирає міжпредметні зв'язки курсів біології та основ здоров'я в базовій середній школі з метою формування в учнів наукової компетентності, відповідно до вимог Державного стандарту загальної середньої освіти

**ПРН 15.** Самостійно вимірює антропометричні, фізіометричні й функціональні показники за допомогою апаратної та інструментальної діагностики, використовує біоетичні принципи проведення валеологічних експериментів.

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

Кількість кредитів/годин	Лекції (год.)	Практичні заняття (год.)	Самостійна робота (год.)
<b>3/ 90</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>48</b>

#### **5. Ознаки курсу**

Рік викладання	Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Обов'язкова/ вибіркова компонента
<b>2020/2021</b>	<b>1</b>	<b>014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)</b>	<b>1</b>	<b>Обов'язкова</b>

#### **6. Технічне й програмне забезпечення (обладнання)**

Ноутбук, персональний комп'ютер, мобільний пристрій (телефон, планшет) з підключенням до Інтернет для: комунікації та опитувань; виконання домашніх завдань; виконання завдань самостійної роботи; проходження тестування (поточний, підсумковий контроль). Програмне забезпечення для роботи з освітнім контентом дисципліни та виконання передбачених видів освітньої діяльності: Програмне забезпечення MS Windows XP; Star Office; 1C 7.7; CS Trade Quote 8; Internet Explorer; Win RAR; Adobe Reader 9; ростомир, ваги, сантиметрові

(антропометричні) стрічки, кистьові та станові динамометри, спірометр, тонометр, фонендоскоп, секундомір, бланки анкет, секундомір, тонометр, сходинка, лінійка, гімнастичний килим.

### 7. Політика курсу

- Курс передбачає роботу в колективі.
- Середовище в аудиторії є дружнім, творчим, відкритим до конструктивної критики.
- На практичні заняття приходити попередньо підготовленими, ознайомлені з питаннями даної роботи.
- Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в дистанційному режимі за погодженням із керівником курсу та презентувати виконані завдання під час консультації викладача. Без об'єктивних причин відпрацювання пропущеного заняття передбачає конспект з теми (якщо пропущена лекція, перегляд відеозапису лекції) або контрольна робота (пропущена практична робота) та відпрацювання у позаурочний час.

- Задавати питання, цікавитися додатковими відомостями, сучасними науковими журналами з предмету та консультуватися з викладачем

- Аргументовано відстоювати свою думку стосовно тематики занять, якщо вона не співпадає з думкою викладача

- Вимагати від викладача додаткових роз'яснень на практичних або лекційних заняттях у випадку їх недостатнього висвітлення

- У випадку незгоди із отриманою оцінкою вимагати перезалік тем.

- Самостійна робота включає в себе теоретичне вивчення питань, що стосуються тем лекційних занять, які не ввійшли до теоретичного курсу, або ж були розглянуті коротко, їх поглиблена проробка за рекомендованою літературою, а також виконання завдань з метою закріплення теоретичного матеріалу.

- Усі завдання, передбачені навчальною програмою, мають бути виконані у встановлений термін.

- Дотримуватися Кодексу академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету.

### 8. Схема курсу

Тиждень, дата, години (вказується відповідно до розкладу навчальних занять)	Тема, план	Форма навчального заняття, кількість годин (аудиторної та самостійної роботи)	Список рекомендованих джерел (за нумерацією розділу 11)	Завдання	Максимальна кількість балів
<b>Змістовий модуль 1. Основи діагностики здоров'я</b>					
Тиждень _ дата, академічних годин	Поняття про здоров'я та його критерії.	Лекція 2 год / самостійна робота – 2 год		Присутність. Написання лекції	1
Тиждень _	Медико-соціальні	Лабораторне заняття		Відповіді на питання	4

дата, академічних годин	аспекти здоров'я.	2 год/ самостійна робота – 2 год			
	Концепція цілісності здоров'я людини.	Лабораторне заняття 2 год/ самостійна робота – 2 год		Відповіді на питання	4
Тиждень _ дата, академічних годин	Чинники формування здоров'я і здорового способу життя. Харчування як фактор здоров'я.	Лекція 2 год, / Лабораторне заняття 2 год/ самостійна робота – 2 год		Відповіді на питання.	5
Тиждень _ дата, академічних годин	Харчування як фактор здоров'я.	Лабораторне заняття 2 год/ самостійна робота – 4 год		Відповіді на питання. Засвоїти принципи раціонального харчування осіб різних вікових груп, оволодіти методами визначення добових енергетичних витрат та методикою складання добового харчового раціону.	4
Тиждень _ дата, академічних годин	Стрес як універсальна приспосувальна реакція організму. Втома і перевтома, синдром хронічної втоми.	Лекція 2 год, лабораторне заняття 4 год/ самостійна робота – 6 год.		Відповіді на питання. Оволодіти методикою дослідження рівня фізичного стану організму комплексним методом.	9
Максимальна кількість балів за модуль – 27 балів					
<b>Змістовий модуль 2. Моніторинг стану окремих органів і систем.</b>					
Тиждень ... дата, академічних годин	Сучасні системи діагностики, оцінювання та обліку стану здоров'я.	Лекція 2 год, лабораторне заняття 2 год/ самостійна робота – 4 год		Відповіді на питання Оволодіти методами антропометричного дослідження та оцінки рівня	5

				й гармонійності фізичного розвитку. Оволодіти методикою визначення біологічного віку за допомогою батареї тестів.	
Тиждень ... дата, академічних годин	Методика обстеження опорно- рухового апарату.	Лекція 2 год, лабораторне заняття 2 год/ самостійна робота ь– 6 год		Відповіді на питання. Дати оцінку фізичного стану власного організму за результатами дослідження опорно-рухової системи.	5
Тиждень ... дата, академічних годин	Діагностика серцево- судинної системи людини.	Лекція 2 год, лабораторне заняття 2 год/ самостійна робота ь– 6 год		Відповіді на питання. Оволодіти методами оцінки функціонального стану серцево-судинної системи	5
Тиждень ... дата, академічних годин	Діагностика функціонального стану системи дихання.	Лекція 2 год, лабораторне заняття 2 год/ самостійна робота ь– 2 год		Відповіді на питання. Оволодіти методами оцінки функціонального стану дихальної системи	5
Тиждень ... дата, академічних годин	Функціональні проби для дослідження стану ендокринної системи людини.	Лекція 2 год, самостійна робота – 4 год		Відповіді на питання.	1
Тиждень ... дата, академічних годин	Діагностика функціонального стану системи дихання.	лабораторне заняття 2 год/ самостійна робота ь– 4 год		Відповіді на питання. Оволодіти методами оцінки функціонального стану дихальної системи	4
Тиждень ... дата, академічних годин	Функціональні проби для дослідження стану нервової системи людини.	Лекція 2 год, лабораторне заняття 2 год/ самостійна робота – 4 год		Відповіді на питання. Оволодіти методами оцінки нервової системи	5
Максимальна кількість балів за модуль – 30 балів					

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

Види контролю: поточний, підсумковий.

**Методи контролю:** спостереження за навчальною діяльністю здобувачів вищої освіти, усне опитування, письмовий контроль, перевірка робочих зошитів, тестовий контроль тощо.

Загальна оцінка з навчальної дисципліни складається з 60 балів – поточне оцінювання, 40 балів – результат екзамену. Максимальна кількість – 100 балів.

Оцінювання результатів навчання є сумою балів, одержаних за виконання окремих форм навчальної діяльності: поточне оцінювання рівня засвоєння теоретичного матеріалу під час аудиторних занять, ведення робочого зошиту, виконання завдань самостійної роботи; оцінка (бали) за екзамен. Самостійна робота здобувачів освіти, яка передбачена темою заняття поряд із аудиторною роботою, оцінюється під час поточного контролю теми на відповідному занятті.

Присутність на кожному занятті оцінюється в один бал. Поточний контроль здійснюється лектором з усіх видів аудиторної роботи (лекції та практичні заняття) протягом навчального семестру. Відповіді на питання оцінюються в один бал. Виконання практичних завдань в 3 бали. Таким чином кожна лекція оцінюється в 1 бал, практичне заняття в 4 бали. Кожний здобувач освіти на початку вивчення предмету отримує індивідуально-творче завдання, яке повинен виконати протягом семестру, за що отримує чотири бали. Підсумковий контроль (екзамен) оцінюється в 40 балів. Екзамен – форма контролю, яка передбачає перевірку розуміння здобувачем освіти теоретичного та практичного матеріалу з усієї дисципліни, здатності творчо використовувати здобуті знання та вміння, формувати власне ставлення до певної проблеми тощо.

#### 10. Критерії оцінювання результатів навчання

Аудиторна робота Самостійна робота		Індивідуальне творче завдання	Підсумковий контроль Екзамен - 40
Модуль 1 27	Модуль 2 30	3	60
<b>Всього</b>			100 балів

#### Шкала оцінювання у ХДУ за ЄКТС

Сума балів /Local grade	Оцінка ЄКТС		Оцінка за національною шкалою/National grade
90 – 100	A	Excellent	Відмінно
82-89	B	Good	Добре
74-81	C		
64-73	D	Satisfactory	Задовільно
60-63	E		
35-59	FX	Fail	Незадовільно з можливістю повторного складання
1-34	FX		Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 11. Список рекомендованих джерел (наскрізна нумерація)

### Рекомендована література

#### Основна

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество / Н. М Амосов. – Донецк : Сталкер, 2002. – 464 с.
2. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов н/Д: Феникс, 2000. – 248 с.
3. Булич Е. Г. Валеология. Теоретичні основи валеології: навч. посібник / Е. Г. Булич, І. В. Муравов. – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.
4. Булич Э. Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
5. Булич Э. Г., Муравов И. В. Здоровье человека. – Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
6. Горобей М. П. Загальна теорія здоров'я : навчальний посібник для студентів напряму підготовки 6.010203 «Здоров'я людини» та спеціальностей 227 «Фізична реабілітація», 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / М. П. Горобей, О. В. Осадчий. – Чернігів : ЧНТУ, 2017. – 210 с.
7. Грибан В. Г. Валеология: підручник / В. Г. Грибан. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 214 с.
8. Грибан В. Г. Валеология: навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.
9. Здоровья школа: аспекти освітньої політики: навч. посіб / За наук. ред. Шиян О. І. - Л.: Літопис. - 2010. – 216 с.
10. Лозинський В. С. Техніки збереження здоров'я. Відповідальність підлітка / В. С. Лозинський. – К.: Главник, 2008. – 160 с.
11. Методическое пособие по валеологическим аспектам диагностики здоровья // М. С. Гончаренко, Н. В. Самойлова. – Харьков, 2003. – 156 с.
12. Міхеєнко О. І. Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій : теоретико-методичні аспекти / О. І. Міхеєнко. – Суми : ВТД «Університетська книга», 2015. – 316 с.
13. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Муравов. – К.: Здоров'я, 1989. – 272 с.
14. Плахтій П. Д. Вікова фізіологія і валеологія / П. Д. Плахтій, С. В. Страшко, В. К. Підгірний. – Кам'янець-Подільський: ПП «Буйницький О.А.», 2010. – 308 с.
15. Плахтій П. Д. Медико-біологічні основи валеології / П. Д. Плахтій. – Кам'янець-Подільський: ПП «Буйницький О. А.», 2006. – 408 с.
16. Присяжнюк С. І. Курс лекцій з фізичного виховання : навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев. – К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.
17. Рябуха О. Основи медичних знань: навч. посіб. / Ольга Рябуха. – Львів: ЛДУФК, 2013. – 256 с. – ISBN 978-966-2328-60-8.
18. Санологія (медичні аспекти Валеології): підручник для лікарів – слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – Л.: ПП «Кварт», 2011. – 303 с.
19. Школа сприяння здоров'ю від А до Я: перші кроки / упор. Н. Черненко. – К.: Шкільний світ, 2010. – 112 с.
20. Головченко, І.В. Електрична активність мозку дітей з порушенням рухової активності центрального походження / І. В. Головченко // Природничий альманах. Біологічні науки: зб. наук. пр. – Херсон: ПП Вишемирский, 2015. – Вип. 22. – С. 17-29. <http://na.kspu.edu/index.php/na/article/view/452/387>



### Додаткова

1. Бубновский С. М. Здоровые сосуды, или зачем человеку мышцы? / С. М. Бубновский. – М.: Эксмо, 2013. – 192 с.
2. Гончаренко М. С. Екологія людини: навч. посіб. / М. С. Гончаренко, Ю. Д. Бойчук. – Суми: Університетська книга, 2008. – 391 с.
3. Гудзевич Л.С. Основи медичних знань: Навчально-методичний посібник. Вінниця, 2013.162 с.
4. Оганян М. В. Экологическая медицина. Путь будущей цивилизации / М. В. Оганян, В. С. Оганян – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Концептуал, 2013. – 544 с.
5. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский; Под общ. ред. Р. Т. Раевского. – Одесса: Наука и техника, 2008. – 556 с.
6. Синдром хронічної втоми: діагностика, профілактика і лікування / Н.М. Калька, І.Я. Середницька, О. І. Шиян – Тернопіль: Астон, 2008. – 40 с.
7. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом [Практичний посібник]. Вип.1. Київ, 2007. 164 с.
8. Татарникова Л. Г. Педагогическая валеология : Генезис. Тенденции развития / Л. Г. Татарникова. – СПб.: РЕТРОС, 1995. – 348 с.
9. Третьякова Н. В. Основы здоровьесбережения : практикум / Н. В. Третьякова. – Екатеринбург: РГППУ, 2011. – 138 с.
10. Фрейд З. Психология людских мас и анализ людского «Я» [Роман: пер. с нем.] - СПб. - Издательский дом «Азбука классика», 2008.- 192с.
11. Яремко Є. О. Фізіологічні проблеми діагностики рівня соматичного здоров'я / Є. О. Яремко, Л. С. Вовканич. – Л.: Сполом, 2009. – 76 с.
12. Головченко І. В. Особливості змін ферментів амінотрансфераз в крові жінок 18-21 років в умовах використання різних видів фітнесу / Головченко І.В., Боднар А. І., Чабан І. О., Міненко О. В. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт». – 2017. - №147(1). – С. 79-85. [visnyk.chnpu.edu.ua/?wpfb\\_dl=3440](http://visnyk.chnpu.edu.ua/?wpfb_dl=3440).
13. Ігор Головченко Особливості змін електролітів у крові жінок 18-21 років під час занять різними видами фітнесу / А. Бондар, І. Головченко, О. Міненко, О. Петренко // Фізична активність, здоров'я і спорт. - 2017. №3(29). - С. 3-13. <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/fazis/article/view/659>
14. Головченко І.В. Особливості обміну електролітів у крові жінок 18-21 років в умовах використання різних видів фітнесу / Головченко І.В., Шкуропат А.В. // Природничий альманах. Біологічні науки, випуск 28. Збірник наукових праць. – Херсон: Вид-во ПП Вишемирський В. С., 2020. – С. 33 - 43. ISSN 2524-0838 GoogleScholar, реферативная база данных "Украиника наукова" <https://doi.org/10.32999/ksu2524-0838/2020-28-3>

### Інформаційні ресурси

1. Український біологічний сайт. <http://www.biology.org.ua>
2. Сайт для всіх, хто вивчає біологію. <http://www.noosfera.org.ua/>
3. Національна наукова медична бібліотека <https://library.gov.ua>
4. Здоров'я України - <https://health-ua.com>
5. Центр громадського здоров'я України - <https://phc.org.ua>

6. [Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України](https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/visnyk-gigieny) <https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/visnyk-gigieny>
7. Індекс здоров'я України - <http://health-index.com.ua>