

Освітній компонент	<b>Вибірковий освітній компонент 12 «Основи біоритмології»</b>
Рівень ВО	Перший (бакалаврський)
Назва спеціальності/освітньо-професійної програми	Спеціальність 091 Біологія та біохімія, освітньо-професійна програма Біологія
Форма навчання	Денна, заочна
Курс, семестр, протяжність	Курс – 4, семестр – 8, 17 тижнів
Семестровий контроль	Залік
Обсяг годин (усього: з них лекції/практичні)	Очна форма 150 годин: лекції – 10 год., лабораторні роботи – 20 год. Заочна форма 150 годин: лекції – 4 год., лабораторні роботи – 6 год.
Мова викладання	Українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	Фізіології людини і тварин
Автор ОК	Журавльов Олександр Анатолійович, кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізіології людини і тварин
<b>Короткий опис</b>	
Вимоги до початку вивчення	Базові знання з біології
Що буде вивчатися	Дисципліна «Основи біоритмології» спрямована на вивчення особливостей формування та функціонування біологічних ритмів у живих системах, їх ролі у процесах життєдіяльності та усунення негативних впливів порушення ритмічної активності.
Чому це цікаво/треба вивчати	Вивчення дисципліни «Основи біоритмології» дає можливість студентам зрозуміти природу біологічних ритмів, їх вплив на функціонування організму та взаємозв'язок з зовнішнім середовищем, керувати своїм фізичним та емоційним станом, планувати активність та відпочинок відповідно до них, що може сприяти підвищенню ефективності роботи, поліпшенню сну, зниженню ризику виникнення стресу та хронічних захворювань.
Чому можна навчитися (результати навчання)	Впродовж вивчення дисципліни «Основи біоритмології» допомагає створювати оптимальні графіки роботи, вирішувати проблеми зі зміною часових поясів, прогнозувати найбільш сприятливий час для виконання певних завдань та підвищення загального рівня продуктивності.
Як можна користуватися набутими знаннями й уміннями (компетентності)	Студенти-бакалаври зможуть використати набуті знання та вміння, щодо основних понять, які стосуються біоритмів, включаючи циркадіанні ритми, сезонні ритми та інші, розуміють природу та механізми цих ритмів, їх вплив на функціонування різних систем організму, таких як сон, гормональна активність, температурний режим, психологічний стан

	тощо, вплив зовнішніх факторів на біоритми, отримують інструменти для оптимізації добового режиму, поліпшення ефективності та збереження здоров'я.
--	--