

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту



Затверджую:

Декан факультету економіки і менеджменту

Є. В. Мироненко

«___» _____ 2021 р.

Гарант освітньо-професійної програми, к.п.н., доцент

Ю. О. Долинний

«___» _____ 2021 р.

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту
Протокол № 21 від 27.08.2021 р.

В.о. завідувача кафедри

Ю. О. Долинний

«___» _____ 2021 р.

Робоча програма навчальної дисципліни

«Основи теорії здоров'я та здорового способу життя»

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет економіки і менеджменту

Розробник: Кошева Л.В., к.п.н., доцент кафедри фізичного виховання і спорту

Краматорськ – 2021 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Показники		Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки		денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки
Кількість кредитів		ОПП (ОНП) <u>Фізична культура і спорт</u>	Обов'язкова	
4	4			
Загальна кількість годин				
120	120			
Модулів		Професійна кваліфікація: <u>бакалавр з фізичної культури і спорту</u>	Рік підготовки	
1	1		4	2
Змістових модулів			Семестр	
2	2		8а, 8б	4а, 4б
Індивідуальне навчальне-дослідне завдання виконання творчих завдань в межах підготовки до практичних робіт			Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4/4 самостійної роботи студента – 6/6			Освітньо-кваліфікаційний рівень: <u>бакалавр</u>	26
		Практичні		
		26		26
		Самостійна робота		
		68		68
		Вид контролю		
		Іспит 8б		Іспит 4б

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить для денної форми навчання - 4 / 4(4 / 4прискор)

2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

Програма вивчення навчальної дисципліни «Основи теорії здоров'я та здорового способу життя» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів за спеціальністю 017 «Фізична культура та спорт»), має прикладний характер і базується на знаннях таких фундаментальних дисциплін, як: «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Фізіологія людини та рухової активності», забезпечує послідовність та взаємозв'язок з дисциплінами «Теорія і методика дитячо-юнацького спорту», «Адаптивний спорт», «Спортивні споруди і

обладнання», «Олімпійський і професійний спорт», та передбачає інтеграцію викладання з навчальними дисциплінами в процесі подальшого їх вивчення.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Загальна теорія здоров'я.
2. Формування здорового способу життя.

Метою дисципліни є : формування у здобувачів освіти осмисленого, відповідального відношення до свого здоров'я через засвоєння сучасних наукових знань про здоров'я та здоровий спосіб життя, традиційних та інноваційних технологій, а також моделей оздоровлення; загальних уявлень про критерії фізичного і психічного здоров'я людини, основ раціонального харчування.

Завдання дисципліни передбачає:

- методичні
формування знань, вмінь і навичок дотримуватися основних принципів здорового способу життя та пропаганда його засобами просвітницької діяльності серед населення;
- пізнавальні
засвоєння закономірностей формування, збереження та зміцнення індивідуального здоров'я людини,;
- практичні
засвоєння методик дослідження індивідуального здоров'я людини та профілактики хвороб і девіантної поведінки.

Програмні компетентності:

Загальні компетентності (ЗК) :

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- навички використання інформаційних і комунікаційних технологій;
- навички міжособистісної взаємодії;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові компетентності спеціальності (ФКС) :

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення;
- здатність зміцнювати здоров'я людини завдяки використанню рухової активності, раціонального харчування, здорового способу життя;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання (ПРН)

- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового

способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення;

- використовувати засвоєні уміння й навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

3. Програма та структура навчальної дисципліни

Денна форма навчання на базі ПЗСО, ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями 8 а; 4а семестри								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Практ. роботи	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Сам. робота	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Індивідуальні зан									
Консультації									
Модулі	Зм.М1								
Контроль по модулю									к;

Денна форма навчання на базі ПЗСО, ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями 8б, 4б; семестри							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Лекції	2	–	2	–	2	–	2	–
Практ. роботи	–	2	–	2	–	2	–	2
Сам. робота	4	4	4	4	4	4	4	4
Індивідуальні зан								
Консультації								
Модулі	Зм.М2							
Контроль по модулю								к

4 Лекції

Змістовий модуль 1 Загальна теорія здоров'я.

Тема 1.1 Вступ до дисципліни «Основи теорії здоров'я та здорового способу життя». Поняття про здоров'я і аналіз його критеріїв.

Зміст теми: Вступ до дисципліни «Основи теорії здоров'я та здорового способу життя». Поняття здоров'я за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) та інших інституцій. Фізичне, психічне, духовне, соціальне здоров'я. Стан здоров'я, стан хвороби, “3-й стан”. Культура здоров'я, безпека життєдіяльності. Показники здоров'я людини й та тривалості життя у світі, в Україні, в регіоні.

Література [8,11,14-16.]

Тема 1.2 Валеологічні аспекти адаптації.

Зміст теми: Поняття про адаптацію. Основні види адаптації. Стадії адаптації. Взаємозв'язок між поняттям «адаптація» і «здоров'я». Поняття про адаптивні типи.

Література: [1-2,4,8,15-16.]

Тема 1.3 Загартовування

Зміст теми: Поняття загартовування та його основне значення. Основні принципи загартовування. Загартовування повітрям. Біологічна дія сонця. Загартовування водою. Загартовування ходінням босоніж.

Література [2,5,7,9-10,12-13.]

Тема 1.4 Біоритми

Зміст теми: Поняття «біоритми» та «гомеостаз». Зв'язок факторів зовнішнього середовища з формуванням біоритмів. Види біоритмів. Механізми формування біоритмів. Циркадійні біоритми. Біоритмологічні типи. Сезонні біоритми. Зв'язок між біоритмами і працездатністю людини. Біологічний годинник

Література [2-3,5,8,9-10,13.]

Тема 1.5 Імунна система і здоров'я

Зміст теми: Визначення поняття «іmunітет» та «іmunна система». Види іmunітету. Механізми захисту організму. Неспецифічний іmunітет. Специфічний іmunітет. Ознаки ослаблення іmunітету. Іmunітет і здоров'я

Література [2-3,5,8-10,13.]

Тема 1.6 Раціональне харчування

Зміст теми: Раціональне харчування. Харчові речовини. Білки. Жири. Вуглеводи. Водний і мінеральний обмін. Вітаміни. Вегетаріанство. Голодування.

Література [1,5,9,15-16.]

Тема 1.7 Природа психічної діяльності людини

Зміст теми: Психіка людини. Психофізіологічна типологія людини. Неврози. Функціональна асиметрія головного мозку. Змінені стани свідомості: сон, його фази; теорії і механізми сну; сновидіння; патологічні форми сну; гіпноз.

Література [3,5,8-10.]

Тема 1.8 Емоції і здоров'я

Зміст теми: Історичний нарис про стрес. Стадії розвитку стресової реакції. Стресогенні фактори. Конструктивний і деструктивний стрес. Захворювання, пов'язані зі стресом. Основні методи подолання стресу. Релаксація; Концентрація як метод боротьби зі стресом; Ауторегуляція подиху; Аутотренінг.

Література [3,5,8-10.]

Тема 1.9 Соціальна складова здоров'я

Зміст теми: Наркоманія. Тютюнокуріння. Алкоголізм.

Література до змістовного М1

1. Амосов Н.М. Моя система здоров'я /Н.М.Амосов // – К.: Здоров'я. 1997. – 56 с.
2. Апанасенко Г.Л. Санологія (медичні аспекти валеології) [підручник]/Г.Л.Апанасенко, Л.А.Попова, А.В.Магльований. – Київ-Львів, 2011. – 303 с.
3. Бобрицька В.І. Валеологія: [навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: В 2ч.] /В.І.Бобрицька, М.В.Гриньова та ін.; за ред. В.І.Бобрицької. - Полтава: Скайтек, 2000. - Ч.І - 146 с.
4. Брехман И. И. Введение в валеологию – наука о здоровье / И.И.Брехман. –Л.:1987. – 125 с.
5. Булич Е.Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології / Е.Г.Булич. - К.: ІЗМН, 1997. - 224 с.
6. Буянов М.И. Размышления о наркомании /М.И.Буянов.- М.: 1990.
7. В.І.Бобрицької. - Полтава: Скайтек, 2000. - Ч.І - 146 с.
8. Грибан В.Г. Валеологія: [підручник] /В.Г.Грибан.- К.:Центр учбової літератури, 2008.- 214 с.- Грибан В.Г. Валеологія: [підручник] /В.Г.Грибан.- К.:Центр учбової літератури, 2008.- 214 с.- ISBN 978-966-364-604-6.
9. Грушко В.С. Основи здорового способу життя.[навч. посіб. з курсу «Валеологія»] / В.С.Грушко. - Тернопіль: СМП «Астон», 1999.-368 с.
10. Зайцев Г.К. Валеология. Культура здоровья: [Книга для учителей и студентов педагогических специальностей] /Г.К.Зайцев, А.Г.Зайцев. - Самара: Издательский дом «Бахрах - М», 2003. - 272 с.
11. Івашук Л.Ю. Валеологія. [Навчальний посібник] /Л.Ю.Івашук, С.М.Онишкевич. – Тернопіль: Навчальна книга-Богдан,2010.-400 с.
12. Лаптев А.П. Закаляйтесь на здоровье / А.П.Лаптев.- М.: 1991.
13. Основы валеологии. Книга 1./ Под общей ред. В.П.Петленко. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 434 с.
14. Плахтій П.Д. Вікова фізіологія і валеологія: [навч. посібник] / П.Д.Плахтій, С.В.Страшко, В.К.Підгірний. – Кам'янець-Подільський,2010. – 308 с. - ISBN 978-966-2937-95-4.
15. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я :[Навчальний посібник для студ. вищ.навч.закл.]/ М.Ф.Хорошуха, О.О.Приймаков, В.Г.Ткачук. –К.:НПУ імені М.П.Драгоманова,2009.-372 с.
16. Цимбал Н.М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я:[навч.-метод.посібник] / Н.М.Цимбал.- Тернопіль: «Навчальна книга–Богдан», 2005.-168 с.- ISBN 966-7520-21-8.

Змістовий модуль 2 Формування здорового способу життя

Тема 2.1 Теоретичні засади формування здорового способу життя

Зміст теми: Здоровий спосіб життя та його критерії (рівень життя, якість та стиль життя). Складові здорового способу життя. Зміст діяльності щодо формування здорового способу життя. Передумови покращення здоров'я.

Напрями формування здорового способу життя. Класифікація сучасних оздоровчих технологій.

Література [6-7,13,16]

Тема 2.2 Основні оздоровчі системи фізичного розвитку

Зміст теми: Унікальна система Джозефа Пілатеса Системи Амосова: «Режим здоров'я» та «1000 рухів». Система «Бодіфлекс». Методика оздоровчих занять бігом за Артуром Лідьярдом. Профілактико-відновна гімнастика Ф.Т. Ткачова

Література [1,4,17]

Тема 2.3 Технології оздоровчого харчування

Зміст теми: Програми здоров'я Ханса Моля. Методика оздоровчого харчування Мішеля Монтиньяка. Роздільне харчування і здоров'я. Система американських дієтологів Джеймса і Пітера Д'адамо

Література [12-14]

Тема 2.4 Оздоровчі методики загартування

Зміст теми: Методика А. Залманова. Методика С.Кнейппа. Методика загартування П.Іванова. Нетрадиційні системи загартування

Література [2-3,5,9,]

Література до змістовного М2

1. Амосов Н. Энциклопедия здоровья.- Д.: «Издательство Сталкер», 2003.-464с.
2. Батмангхелидж Ф. Вода для здоровья // Пер. с англ. О. Г. Белошеев.- 3 изд. – Мн.: ООО «Попурри», 2005.
3. Бахман Р., Шлайнкофер Г. Естественное оздоровление по Кнайппу //Пер. с нем. В.Куковякин. – СПб.: Питер, 2004.
4. Вейдер С. Пилатес от А до Я. // С. Вейдер. Ростов на Дону: Феникс. – 2007. – 320 с.
5. Водолечение. Средства для лечения болезней и сохранения здоровья / Севастиан Кнейпп // Пер. с нем. Б. И. Зифферман. – Ростов н/Д: «Феникс», 2005.
6. Грибан В.Г. Валеологія: підручник. – К. : Центр учбової літератури, 2008.– 214 с. 2. Мойсеюк В. П. Сучасні підходи до вивчення феномену культури здоров'я. – Тернопіль : Богдан, 2012. – 125 с.
7. Іващук Л.Ю. Валеологія. [Навчальний посібник] /Л.Ю.Іващук, С.М.Онишкевич. – Тернопіль: Навчальна книга-Богдан,2010.-400 с.
8. Кісіль З. Р. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів IV Всеукраїнської науковопрактичної конференції (18 жовтня 2019 року) / уклад. З. Р. Кісіль. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2019. –312 с.
9. Лапп С.К..Капилляротерапия. Чудесный метод доктора Залманова / 2изд. Ростов н/Д: Феникс, 2004.

10. Маккензи Р., Кьюби К. 7 шагов к жизни без боли Пер. с англ. –Мн. :ООО «Попури», 2003.-272 с.
11. Мойсеюк В. П. Сучасні підходи до вивчення феномену культури здоров'я. – Тернопіль : Богдан, 2012. – 125 с.
12. Моль Х. Семь программ здоровья: Пер. с нем. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 72 с
13. Монтиньяк М. Ужинайте и худейте! Для всех, особенно для мужчин /М.Монтиньяк Пер. с фр.Е.Д.Вознесенской.- М.:Издательский дом «ОНИКС 21 век».- 2003.-220с.
14. Петровський Н. В. Роздільне харчування. - Львів.: Синергія, 2009
15. Руженкова И.В. Основы фитотерапии.- М.: Феникс, 2005
16. Страшко С. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу / за ред. С. В. Страшка : Навчально-методичний посібник для викладачів валеології, основ медичних знань та безпеки життєдіяльності, вчителів основ здоров'я, студентів вищих педагогічних навчальних закладів. – 2-ге видання, перероблене і доповнене. – К. : Освіта України, 2006. – 260 с.
17. Чайлдс Г. Великолепная фигура за 15 минут в день /Пер. с англ; Е.А.Мартинкевич.-МН.; 000 «Попурри»,2002.- 208с.

5. Практичні заняття

Мета проведення практичних (семінарських) занять спрямована на отримання навичок оцінювати функціональний стан організму, фізичну підготовленість та вільно володіти методиками оздоровлення

Внаслідок практичних (семінарських) занять студенти повинні *уміти*:

- практично використовувати методи та засоби впливу гігієнічних чинників на стан здоров'я людей різного віку; прогнозувати санітарно-гігієнічну ситуацію на найближчу та віддалену перспективи;
- володіти знаннями про теоретичні основи та методологічні особливості застосування системного підходу у вивченні валеології, науки яка стосується наукових знань про формування, збереження, зміцнення, відновлення та передачу здоров'я наступним поколінням;
- володіти методами і прийомами визначення рівня фізичного розвитку і функціонального стану організму, чинників, що сприяють проявам патологічних процесів;
- вміти аналізувати причини і фактори підвищеного впливу на суспільство, зокрема на молодь, наркотичних речовин і наслідки їхньої дії на особистість;
- володіти методикою формування здорового способу життя, системне відстеження індивідуального самопочуття, індивідуальне та групове приєднання до цілеспрямованих ефективних зусиль на життєзабезпечення.

Змістовий модуль 1 Загальна теорія здоров'я.

Практичне заняття №1. Тема 1.1 Вступ до дисципліни «Основи теорії здоров'я та здорового способу життя». Поняття про здоров'я і аналіз його критеріїв.

Мета заняття : сформувані уявлення про дисципліну «Основи теорії здоров'я та здорового способу життя», про поняття здоров'я за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) та інших інституцій, про фізичне, психічне, духовне, соціальне здоров'я, про стан здоров'я, стан хвороби, “3-й стан”, культуру здоров'я, безпеку життєдіяльності, показники здоров'я людини та тривалості життя у світі, в Україні, в регіоні.

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання.

1. Дати визначення мети навчальної дисципліни «Основи теорії здоров'я та здорового способу життя»
2. Якими вагомими категоріями визначається поняття “величина здоров'я”
3. Дати визначення поняття “здоров'я (ВООЗ)
4. Від чого залежить стан і рівень здоров'я людини?
5. На які групи згідно до стану здоров'я можна розподілити населення?
6. Який розподіл населення згідно до адаптаційних можливостей організму ?
7. Дати визначення фізичного здоров'я людини.
8. Дати визначення психічного здоров'я.
9. Дати визначення духовного здоров'я.
10. Охарактеризуйте соціальне здоров'я.
11. Які стани здоров'я ви знаєте?
12. Які фактори впливають на здоров'я по Петленко В.П. (1998)
13. Дати визначення поняття культури здоров'я

II. Розкрийте зміст понять:

здоров'я, фізичне, психічне, духовне, соціальне, генетичне здоров'я, хвороба, культура здоров'я.

III. Підготуйте реферат на задану тему.

Література:[5, 9-10,14-18]

Практичне заняття №2. Тема 1.2 Валеологічні аспекти адаптації

Мета заняття :

сформувані уявлення про адаптацію, основні види адаптації, стадії адаптації. взаємозв'язок між поняттям «адаптація» і «здоров'я», поняття про адаптивні типи.

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізувати зміст лекції. Дати відповіді на такі запитання:

1. Дайте визначення та охарактеризуйте поняття адаптація.
2. Взаємозв'язок яких механізмів регуляції лежить в основі адаптації.
3. Охарактеризуйте адаптацію як процес и як результат.

4. Які види адаптивних змін ви знаєте?
5. Дайте визначення поняття загальний адаптаційний синдром.
6. Розкрийте зміст стадій розвитку адаптації.
7. Які ознаки досягнення адаптації ви знаєте?
8. Охарактеризуйте три параметри адаптації
9. Що є причиною розгортання процесу адаптації?

II. Розкрийте зміст понять:

адаптація, термінова, кумулятивна, спадкова, стадія тривоги, стадія резистентності, стадія виснаження.

III. Підготуйте реферат на задану тему.

Література: [1-2,4,8,15-16]

Практичне заняття №3. Тема 1.3 Загартовування.

Мета заняття :

сформувати уявлення про загартовування та його основне значення, основні принципи загартовування, загартовування повітрям, біологічну дію сонця, загартовування водою, загартовування ходінням босоніж.

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізувати зміст лекції. Дати відповіді на такі запитання:

1. Дайте визначення поняття загартовування.
2. Яке значення має загартовування
3. Охарактеризувати основні принципи загартовування.
4. Особливості загартовування повітрям.
5. Які види повітряних ван ви знаєте?
6. Від чого залежить біологічна дія сонячних променів на організм людини ?
7. Охарактеризувати вплив ультрафіолетового опромінення на організм людини.
8. Особливості впливу води на організм людини.
9. Які види водних процедур ви знаєте
10. Проаналізувати прискорений засіб загартовування
11. Доведіть користь від ходіння босоніж.

II. Розкрийте зміст понять:

загартовування, основні принципи загартовування, самоконтроль, загартовування повітрям, ходіння босоніж.

III. Підготуйте реферат на задану тему.

Література [2,5,7,9-10,12-13]

Практичне заняття №4. Тема 1.4 Біоритми

Мета заняття :

сформувати уявлення про поняття «біоритми» та «гомеостаз», зв'язок факторів зовнішнього середовища з формуванням біоритмів, види біоритмів, механізми формування біоритмів, циркадні біоритми, біоритмологічні типи, сезонні біоритми, зв'язок між біоритмами і працездатністю людини, біологічний годинник

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізувати зміст лекції. Дати відповіді на такі запитання:

1. Розкрити поняття біологічні ритми людського організму.
2. Розкрити поняття «циркадні ритми».
3. Розкрити поняття «гормон ночі» – мелатонін.
4. Розкрити поняття «гормон пробудження» – кортизол.
5. Розкрити поняття хронотипу «жайворонки».
6. Розкрити поняття хронотипу «сови».
7. В чому полягає роль супрахіазматичного ядра?
8. Вплив зміни світлового дня на сезонну депресію.
9. Розкрити поняття десинхрозу і його наслідків.
10. Наслідки недосипання для організму людини.
11. Розкрити поняття раціональний режим дня.
12. Рекомендації щодо організації сну.
13. Розкрити поняття біологічний годинник

III. Підготуйте реферат на задану тему.

1. Механізми формування біоритмів

Література[2-3,5,8,9-10,13]

Практичне заняття №5 Тема 1.5 Імунна система і здоров'я

Мета заняття :

сформувати уявлення про поняття «іmunітет» та «іmunна система», види іmunітету, механізми захисту організму, неспецифічний іmunітет, специфічний іmunітет, ознаки ослаблення іmunітету, іmunітет і здоров'я.

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізувати зміст лекції. Дати відповіді на такі запитання:

1. Хто був засновником практичної імунології?
2. Кого вважають творцем нової науки імунології?
3. Визначити поняття «іmunітет» та «іmunна система».
4. Проаналізувати види іmunітету.
5. Охарактеризувати природний іmunітет, його види.
6. Дати визначення поняттям вакцина та сироватка.
7. Проаналізувати механізми захисту організму.
8. Охарактеризувати чинники неспецифічного іmunітету.
9. Охарактеризувати чинники специфічного іmunітету.
10. Проаналізувати ознаки ослаблення іmunної системи.

II. Розкрийте зміст понять:

іmunітет, іmunна система, види іmunітету, вакцина, сироватка, специфічний іmunітет, неспецифічний іmunітет.

III. Підготуйте реферат на задану тему.

Література [2-3,5,8-10,13]

Практичне заняття №6 Тема 1.6 Раціональне харчування

Мета заняття :

сформувати уявлення про раціональне харчування, харчові речовини, білки, жири. вуглеводи, водний і мінеральний обмін, вітаміни. вегетаріанство. голодування.

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізувати зміст лекції. Дати відповіді на такі запитання:

1. Визначити термін “раціональне харчування”.
2. Дати визначення, норми споживання білка із розрахунку на 1 кг маси тіла для забезпечення нормальної життєдіяльності людини.
3. Проаналізувати, з чого синтезуються білки в організмі людини.
4. Охарактеризувати, кількість споживання жирів із розрахунку на 1 кг маси тіла, що забезпечує нормальну життєдіяльність людини.
5. Дати визначення кількості глюкози у крові, що підтримується на відносно сталому рівні.
6. Визначити добову потребу дорослої людини у воді.
7. Охарактеризувати значення та безпосередню дію вітамінів.
8. Проаналізувати, що сприяє накопиченню надлишкової маси тіла.
9. Дати визначення з нестачею яких речовин в їжі може бути пов’язано погіршення зору.

II. Розкрийте зміст понять:

харчування, білки, жири, холестерин, вуглеводи, питний режим, вітаміни, вегетаріанство, голодування.

III. Підготуйте реферат на задану тему.

Література [1,5,9,15-16.]

Практичне заняття №7 Тема 1.7 Природа психічної діяльності людини

Мета заняття :

сформувати уявлення про психіку людини. психофізіологічну типологію людини, неврози, функціональну асиметрію головного мозку, змінені стани свідомості: сон, його фази; теорії і механізми сну; сновидіння; патологічні форми сну; гіпноз.

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізувати зміст лекції. Дати відповіді на такі запитання:

1. Дати визначення поняття “психіка”.
2. Визначити автора вчення про стрес.
3. Дати визначення поняття стрес.
4. Проаналізувати, що можна віднести до поняття “емоції”.
5. Охарактеризувати фази розвитку стресу.
6. Дати визначення поняття невроз.
7. Охарактеризувати, який з темпераментів вважається сильним, врівноваженим, рухливим.
8. Дати визначення, що необхідно використовувати для підвищення стійкості психіки до несприятливих дій, стресу.
9. Проаналізувати, що необхідно робити при появі ознак втоми під час розумової роботи.

II. Розкрийте зміст понять:

психіка, психічне здоров’я, психофізіологічна типологія людини, неврози, сон, сновидіння.

III. Підготуйте реферат на задану тему.

Література [3,5,8-10.]

Практичне заняття №8 Тема 1.8 Емоції і здоров'я

Мета заняття :

сформуванню уявлення про стрес, стадії розвитку стресової реакції, стресогенні фактори, конструктивний і деструктивний стрес, захворювання, пов'язані зі стресом, основні методи подолання стресу, релаксацію; концентрацію як метод боротьби зі стресом; ауторегуляцію подиху; аутотренінг.

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізувати зміст лекції. Дати відповіді на такі запитання:

1. Дати визначення поняття стрес.
2. Визначити автора вчення про стрес.
3. Охарактеризувати фази розвитку стресу.
4. Дати визначення поняття стресогенний фактор.
5. Проаналізувати класифікацію стресорів.
6. Охарактеризувати види стресів.
7. Проаналізувати основні ознаки стресової напруги.
8. Визначити основні методи подолання стресу.

II. Розкрийте зміст понять:

стрес, стресової реакції, стресогенний фактор, релаксація, аутотренінг.

III. Підготуйте реферат на задану тему.

Література [3,5,8-10.]

Практичне заняття №9 Тема 1.9 Соціальна складова здоров'я

Мета заняття :

сформуванню уявлення про наркоманію, тютюнокуріння, алкоголізм.

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізувати зміст лекції. Дати відповіді на такі запитання:

1. Дати визначення поняття наркоманія.
2. Визначення та характеристика психічної (психологічної) залежності.
3. Визначення та характеристика фізичної залежності.
4. Охарактеризувати за яких умов за рекомендацією ВООЗ людину слід вважати наркоманом.

5. Дати визначення та характеристику поняття морфіноманія.

6. Охарактеризувати залежність від кокаїну.

7. Проаналізувати особливості наркоманії амфетамінового типу.

8. Дати визначення та характеристику поняття алкоголізм.

II. Розкрийте зміст понять:

наркоманія, морфіноманія, алкоголізм.

III. Підготуйте реферат на задану тему.

Література [3,5-6,8-10]

Змістовий модуль 2 Формування здорового способу життя

Практичне заняття №1 Тема 2.1 Теоретичні засади формування здорового способу життя

Мета заняття :

сформувати уявлення про здоровий спосіб життя та його критерії (рівень життя, якість та стиль життя), складові здорового способу життя, зміст діяльності щодо формування здорового способу життя, передумови покращення здоров'я, напрями формування здорового способу життя, класифікацію сучасних оздоровчих технологій.

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізувати зміст лекції. Дати відповіді на такі запитання:

1. Дати визначення поняття рівень життя?
2. Охарактеризувати суть якості та стилю життя.
3. Охарактеризувати категорії здорового способу життя.
4. Визначити шляхи поліпшення здоров'я.
5. Обґрунтувати зміст принципів здорового способу життя.
6. Охарактеризувати методи та стратегії здорового способу життя.

II. Розкрийте зміст понять:

здоровий спосіб життя, якість та стиль життя, рухова активність, шкідливі звички, оздоровчі технології.

III. Підготуйте реферат на задану тему.

Література [6-7,13,16]

Практичне заняття № 2. Тема 2.2 Основні оздоровчі системи фізичного розвитку.

Мета заняття :

сформувати уявлення про унікальну систему Джозефа Пілатеса, систему Амосова: «Режим здоров'я» та “1000 рухів”, систему «Бодіфлекс», методiku оздоровчих занять бігом за Артуром Лідьярдом, профілактико-відновну гімнастику Ф.Т. Ткачова.

Задачі та зміст роботи:

I. Проаналізувати зміст лекції. Дати відповіді на такі запитання:

1. Охарактеризувати основу та методiku системи Пілатес
2. Проаналізувати вплив системи Пілатес на організм людини
3. Дати визначення базовим принципами системи Пілатеса
4. Охарактеризувати види тренувань системи Пілатеса
5. Проаналізувати найголовніші ідеї АМОСОВА що до збереження і зміцнення здоров'я.
6. Визначити складові здоров'я по М.М. Амосову
7. Охарактеризувати система 1000 рухів
8. Охарактеризувати систему БОДІФЛЕКС
9. Проаналізувати методiku оздоровчих занять бігом за Артуром Лідьярдом.
10. Визначити методичні вказівки, щодо бігу підтюпцем.
11. Охарактеризувати профілактико-відновну гімнастику Ф.Т. Ткачова

II. Розкрийте зміст понять:

методика Пілатес, системи Амосова: «Режим здоров'я», система 1000 рухів, Бодіфлекс, фартлек.

III. Підготуйте реферат на задану тему.

Література [1, 4, 17]

Мета заняття :

сформувати уявлення про програми здоров'я Ханса Моля, методику оздоровчого харчування Мішеля Монтиньяка, роздільне харчування і здоров'я, систему американських дієтологів Джеймса і Пітера Д'адамо

Задачі та зміст роботи:

- I. Проаналізувати зміст лекції. Дати відповіді на такі запитання:
1. Охарактеризувати 7 програм здоров'я Ханса Моля.
 2. Проаналізувати основні принципи методики оздоровчого харчування Мішеля Монтиньяка.
 3. Розкрити сутність роздільного харчування.
 4. Визначити основні правила системи роздільного харчування.
 5. Проаналізувати систему раціонального харчування за дієтологами Джеймса і Пітера Д'адамо
- II. Розкрийте зміст понять:
сім програм здоров'я, роздільне харчування, група крові,
III. Підготуйте реферат на задану тему.
Література [12-14]

Практичне заняття № 4. Тема 2.4 Оздоровчі методики загартування

Мета заняття:

сформувати уявлення про методику А. Залманова, методику С.Кнейппа, методику загартування П.Іванова, нетрадиційні системи загартування, задачі та зміст роботи.

- I. Проаналізувати зміст лекції. Дати відповіді на такі запитання:
1. Охарактеризувати капіляротерапію Залманова.
 2. Проаналізувати основні принципи програми С. Кнейппа.
 3. Розкрити особливі властивості води по С. Кнейппу.
 4. Охарактеризувати суть методу доктора Бака.
 5. Розкрити суть методу ароматерапії
- II. Розкрийте зміст понять:
скипидарні ванни, водолікування, загартування, "ДЕТКА", квітова терапія, ароматерапія.
- III. Підготуйте реферат на задану тему. Література [2-3,5,9]

7. Контрольні заходи

В контрольні заходи входить:

- дидактичне тестування;
- контрольні опитування в семестрі;
- захист індивідуальних завдань;
- іспит/залік.

Поточний контроль знань та умінь студентів денної форми навчання проводиться шляхом оцінювання лабораторних робіт, практичних робіт та проведення письмових контрольних робіт із застосуванням індивідуальних тестових завдань. Оцінювання виконується за стобальною системою з подальшим урахуванням вагового коефіцієнту в межах кожного модулю та вагового коефіцієнту кожного модулю для підсумкової атестації. Табл.1

Таблиця 1 Контрольні заходи і максимальна оцінка за модуль

	ЗМ1									ЗМ2				К-ть балів	Коеф.
№ теми	Т 1.1	Т 1.2	Т 1.3	Т 1.4	Т 1.5	Т 1.6	Т 1.7	Т 1.8	Т 1.9	Т 2.1	Т 2.2	Т 2.3	Т 2.4		
Тести	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
	45									20				65	0.65
ІНДЗ														10	0.1
Контр. опитув.														25	0.25
										Усього				100	1.0

Таблиця 2 Система оцінки ІНДЗ з курсу до спеціальності «Фізичне виховання»

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	2	0.5	без оцінки
2	В ІНДЗ визначені мета і завдання дослідження	1	0.5	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	1	0.5	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	1	0.5	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	1	0.5	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	1995—2006	1985—1994	1960—1984
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	2	1	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	1	0.5	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	1	0.5	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекинуті терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки

Максимальна кількість балів (100) при оцінюванні знань студентів з навчальної дисципліни, яка завершується екзаменом, формується з двох частин, з коефіцієнтом 0,5 кожна:

- за поточну успішність 100балів (сума балів, зароблена студентом у семестрі, але не менше 55);
- на екзамені 100балів (мінімально необхідна кількість балів за екзамен 55).

Загальний бал за засвоєння дисципліни, що підлягає внесенню в заліково-екзаменаційну відомість, розраховується наступним чином:

$$\Sigma R = 0,5(P_y) + 0,5(E_p)$$

(P_y) – підсумковий бал за тестову контрольну роботу та індивідуальне завдання(реферат);

(E_p) – підсумковий бал за дистанційну екзаменаційну роботу.

Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (табл. 3).

Таблиця 3 Система оцінки знань з курсу «Фізичне виховання»

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

Тестові завдання до змістового М1

1. Виберіть фактори, які впливають на здоров'я людини:
2. Перерахуйте компоненти здоров'я:
3. Що є складовою здорового способу життя:
4. Третій стан – це:
5. За даними академіка Ю.П.Лісичина, одним із факторів, що визначає здоров'я виступає здоровий спосіб життя, на який припадає:
6. Гіподинамія – це:
7. Гіпокінезія – це:
8. Біоритми – це:
9. Біоритми середньої частоти тривають:
10. Вплив сонячних ванн оптимальної тривалості на організм людини:
11. Купання у відкритих водоймах починають при температурі води:
12. Під загартовуванням розуміють

13. Основні принципи загартування:
14. Процес пристосування організму до зміни умов зовнішнього середовища
15. Гарячими повітряними ваннами вважають:
16. Короткочасний холодний душ:
17. Дія ультрафіолетових променів:
18. Оптимальний час для прийняття сонячних ванн:
19. За температурним відчуттям до холодних водних процедур відносяться:
20. . Періодичні повторювання змін біологічних процесів і явищ в живих
21. Час, протягом якого ритмічний процес робить повний цикл і повертається у вихідне положення називається?
22. Біоритми високої частоти тривають:
23. “Сови” це люди для яких характерно:
24. “Жайворонки” це люди для яких характерно:
25. . У людей протягом доби виявлені два спади працездатності:
26. У людей протягом доби виявлено два піки працездатності:
27. Оберіть найбільш повне визначення поняття “психіка”:
28. Що можна віднести до поняття “емоції”:
29. Біоритми середньої частоти тривають:
30. Періодичні повторювання змін біологічних процесів і явищ в живих організмах називають:
31. . Час, протягом якого ритмічний процес робить повний цикл і повертається у вихідне положення називається
32. Який з темпераментів вважається сильним, врівноваженим, рухливим?
33. Що необхідно використовувати для підвищення стійкості психіки до несприятливих дій, стресу:
34. При появі ознак втоми під час розумової роботи необхідно:
35. Термін “раціональне харчування” означає:
36. Яке споживання білка із розрахунку на 1 кг маси тіла забезпечує нормальну життєдіяльність людини?
37. Білки в організмі синтезуються із:
38. Яке споживання жирів із розрахунку на 1 кг маси тіла забезпечує нормальну життєдіяльність людини?
39. У крові кількість глюкози підтримується на відносно сталому рівні:
40. Що сприяє накопиченню надлишкової маси тіла?
41. Яка добова потреба дорослої людини у воді?
42. З нестачею яких речовин в їжі може бути пов’язано погіршення зору?
43. Яке з перерахованих порушень є проявом дефіциту в організмі вітаміну В1?
44. Яке з перерахованих порушень є проявом дефіциту в організмі вітаміну С?
45. Основним джерелом полінасичених жирних кислот є:
46. Більша частина вуглеводів надходить в організм людини переважно у

вигляді:

47. Калорійний еквівалент 1 г вуглеводів:
48. . Добова потреба людини у вуглеводах:
49. За здатністю синтезуватися в організмі людини амінокислоти поділяються на:
50. Якою повинна бути калорійність добового харчового раціону?
51. Виконують в першу чергу енергетичну функцію:
52. Поживні речовини, які в першу чергу виконують пластичну функцію:
53. Калорійний еквівалент 1 г жирів дорівнює:
54. Добова потреба людини у білках:
55. Вуглеводи розщеплюються до:
56. Добовий раціон харчування дитини повинен бути розподілений на 4 прийоми:

Тестові завдання до змістового М2

1. Які фактори обумовлюють спосіб життя:
2. Рівень життя визначається сукупністю таких показників:
3. З яких основних складових частин складається здоров'я:
4. Духовно здорова людини повинна:
5. Луїза Хей запропонувала три основні принципи, які допомагають людині змінитися:
6. Основна мета йоги:
7. Артуром Лідьярдом була розроблена система:
8. Базовими принципами системи Пілатеса є :
9. Основу системи "пілатес" складають:
10. Основні правила системи роздільного харчування:
11. Термін аутогенне тренування запропонований:
12. Основними принципами оздоровчого харчування М. Монтиньяка є:
13. До об'єктивних чинників, які впливають на здоров'я відносять:
14. Які суб'єктивні чинники впливають на наше здоров'я?
15. Коростильов Н.Б. вказує, що основними формуючими здоров'я факторами є:
16. "Третій стан" може виявлятися такими загальними симптомами:
17. Якими критеріями визначається "величина здоров'я" ?
18. Під ресурсом здоров'я розуміють:
19. За визначенням ВООЗ Здоров'я – це:

8. Самостійна робота

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення. Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесенні на

самостійне вивчення. Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни. Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

- підготовка до аудиторних практичних занять.

вивчити лекцій матеріал та підготуватися до написання тестових завдань.

- виконання домашніх завдань впродовж семестру.

9. Рекомендована література

Основна

1. Амосов Н. Энциклопедия здоровья.- Д.: «Издательство Сталкер», 2003.-464с.
2. Апанасенко Г.Л. Санология (медичні аспекти валеології) [підручник]/Г.Л.Апанасенко, Л.А.Попова, А.В.Магльований. – Київ-Львів, 2011. – 303 с.
3. Батмангхелидж Ф. Вода для здоровья // Пер. с англ. О. Г. Белошеев.- 3 изд. – Мн.: ООО «Попурри», 2005.
4. Бахман Р., Шлайнкофер Г. Естественное оздоровление по Кнайппу //Пер. с нем. В.Куковякин. – СПб.: Питер, 2004.
5. Бобрицька В.І. Валеологія: [навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: В 2ч.] /В.І.Бобрицька, М.В.Гриньова та ін.; за ред. В.І.Бобрицької. - Полтава: Скайтек, 2000. - Ч.І - 146 с.
6. Водолечение. Средства для лечения болезней и сохранения здоровья / Севастиан Кнейпп // Пер. с нем. Б. И. Зифферман. – Ростов н/Д: «Феникс», 2005.
7. Грибан В.Г. Валеологія: підручник. – К. : Центр учбової літератури, 2008.– 214 с. 2. Мойсеюк В. П. Сучасні підходи до вивчення феномену культури здоров'я. – Тернопіль : Богдан, 2012. – 125 с.

Додаткова

1. Зайцев Г.К. Валеология. Культура здоровья: [Книга для учителей и студентов педагогических специальностей] /Г.К.Зайцев, А.Г.Зайцев. - Самара: Издательский дом «Бахрах - М», 2003. - 272 с.
2. Іващук Л.Ю. Валеологія. [Навчальний посібник] /Л.Ю.Іващук, С.М.Онишкевич. – Тернопіль: Навчальна книга-Богдан,2010.-400 с.
3. Ковалевский С. В. Интеллектуальное моделирование для планирования индивидуальных фитнес-програм. Нейромережеві технології та їх застосування НМТіЗ-2017: збірник наукових праць міжнародної наукової конференції «Нейромережні технології та їх застосування НМТіЗ-2017» / за заг. ред. С.В.Ковалевського./ С. В. Ковалевский, Л. В. Кошева.– Краматорськ: ДДМА, 2017. – С. 217-218
4. Кошева Л.В. Калланетика : навчальний посібник для викладачів і студентів /Л. В. Кошева. – Краматорськ : ДДМА, 2012. – 72 с.

5. Кошечая Л.В. Калланетика : методические указания для преподавателей и студентов / сост. Л. В. Кошечая. - Краматорск : ДГМА, 2012. - 76 с.
6. Кошева Л.В. Фітнес : навчальний посібник (для викладачів і студентів) / Л. В. Кошева. – Краматорськ : ДДМА, 2018. – 63 с
7. Кошева Л.В. Формування компетенцій і особистісних цінностей майбутнього тренера з фітнесу.// Сучасна освіта – доступність, якість, визнання: збірник наукових праць міжнародної науково-методичної конференції, 14–15 листопада 2019 року, м. Краматорськ / під заг. ред. д-ра техн. наук., проф. С. В. Ковалевського./ Л.В. Кошева. – Краматорськ : ДДМА, 2019. – С 85-88
8. Лапп С.К..Капилляротерапия. Чудесный метод доктора Залманова / 2изд. Ростов н/Д: Феникс, 2004.
9. Лаптев А.П. Закаляйтесь на здоровье / А.П.Лаптев.- М.: 1991.
10. Маккензи Р., Кьюби К. 7 шагов к жизни без боли Пер. с англ. –Мн. :ООО «Попури», 2003.-272 с.
11. Малахов Г. П. Система оздоровления для пожилых людей. Санкт-Петербург:Невский проспект, 2002.-202с
12. Малахов Г. П. Укрепление здоровья в пожилом возрасте.- Санкт-Петербург: ИД «Весь», 2001.-252с.
13. Мольт Х. Семь программ здоровья: Пер. с нем. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 72 с

10. Електронні ресурси з дисципліни

1. <http://moodle.dgma.donetsk.ua/>
2. <http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1403>