

Повна назва: Загальна теорія здоров'я

Статус: Нормативна

Мета: оволодіння системою знань, принципів та методів з основ технології реалізації спадкових механізмів та резерві життєдіяльності людини, підтримки адаптації до умов зовнішнього та внутрішнього середовища.

Обсяг, методики, і технології викладання дисципліни:

Тематичний план дисципліни «Загальна теорія здоров'я» складається з п'яти змістових модулів, кожен з яких поєднує в собі відносно окремий самостійний блок дисципліни, який логічно пов'язує кілька навчальних елементів дисципліни за змістом і взаємозв'язками.

Для визначення рівня засвоєння слухачами навчального матеріалу використовуються такі форми та методи навчання:

1) лекційні заняття, на яких викладається теоретичний матеріал, наводяться практичні приклади; заняття проводяться з використанням технічних та програмних засобів;

2) практичні заняття, що передбачають підготовку теоретичних та практичних питань та їх обговорення в аудиторії;

3) консультації, які проводяться з метою допомоги студентам у виконанні їх індивідуальних завдань та роз'яснення окремих розділів теоретичного матеріалу, відпрацювання студентами пропущених занять.

Структура навчальної дисципліни

№ з/п	Назви розділів та тем	Всього годин	За формами занять, годин				
			Аудиторні				Самостійна робота студента
			лекційні	семінарські	практичні	лабораторні	
Змістовний модуль 1. Фізичне, психічне та соціальне здоров'я людини							
1	Загальна теорія здоров'я як навчально-наукова дисципліна	6	2				4
2	Поняття про фізичне, психічне та соціальне здоров'я людини	6	2				4
3	Стрес як фактор ризику для здоров'я.	10	2		2		6
Змістовний модуль 2. Здоров'я людини та чинники які на нього впливають							
4	Вплив спадковості на здоров'я людини	10	2		2		6
5	Вплив екологічних факторів на здоров'я людини	6	2				4
6	Біоритми і здоров'я людини	10	2		2		6
Змістовний модуль 3. Здоровий спосіб життя							
7	Поняття про здоровий спосіб життя. Шкідливі звички та їх профілактика	10	2		2		6
8	Основи раціонального харчування	10	2		2		6
Змістовний модуль 4. Роль фізичної культури у зміцненні здоров'я							
9	Рухова активність і	8	2		2		4

	здоров'я людини						
10	Загартування у системі зміцнення здоров'я	8	2		2		4
11	Стан хребта і здоров'я людини	8	2		2		4
Змістовний модуль 5. Гігієнічні основи статевого виховання							
12	Захворювання, що передаються статевим шляхом	8	2		2		4
13	Хвороби цивілізації та їх профілактика	8	2		2		4
Всього		120	26		20		62

Знання та навички: студенти повинні

знати:

- основні поняття теми («здоров'я», «хвороба», «третій стан», «здоровий спосіб життя», «рухова активність»);
- вплив факторів довкілля на здоров'я людини;
- методи і засоби захисту від негативних чинників зовнішнього середовища з метою збереження резервів здоров'я;
- методи накопичення резервів здоров'я.

вміти:

- діагностувати рівень здоров'я людини;
- контролювати рівень здоров'я на етапах виконання індивідуальних оздоровчих програм і при необхідності вносити корекцію;
- володіти методами оцінки здоров'я;
- використовувати знання щодо залучення людей до здорового способу життя;
- використовувати знання з валеології для складання програм оздоровчих тренувань;
- використовувати фізіологічні показники рівня здоров'я при дозуванні фізичних навантажень

Кількість годин (кількість кредитів ЄКТС): На вивчення навчальної дисципліни відводиться 120 годин / 4 кредити ECTS.

Види робіт: Контроль за рівнем засвоєння матеріалу та знань студентів проводиться у таких формах: виконання індивідуальних завдань; виконання самостійних письмових аудиторних робіт; усні відповіді на семінарських заняттях; залік.

Протягом триместру здійснюється поточний та підсумковий контроль. Поточний контроль здійснюється під час захисту індивідуальних завдань, перевірки самостійних робіт, надання відповідей біля дошки тощо. Підсумковий контроль з дисципліни «Загальна теорія здоров'я» проводиться відповідно до навчального плану у вигляді заліку в 3 і 4 триместрах, в терміни, встановлені графіком навчального процесу та в обсязі навчального матеріалу.

Оцінювання:

Форма контролю	Максимальна оцінка одиниці контролю	Кількість заходів	Сума балів
III триместр			
Доповідь на сем. заняттях	4	2	8
Опитування на сем. заняттях	4	3	12
Виконання індивідуального завдання	10	1	10
Виконання аудиторної письмової самостійної роботи	20	2	40
Загальна кількість балів			70
Залік			30

Всього за триместр			100
IV триместр			
Доповідь на сем. заняттях	3	3	9
Опитування на сем. заняттях	3	7	21
Індивідуальне завдання	6	1	6
Виконання аудиторної письмової самостійної роботи	17	2	34
Загальна кількість балів			70
Залік			30
Всього за триместр			100

Викладач:

Вербицький Віталій Анатолійович, кандидат історичних наук, доцент кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації ЧНУ ім. Петра Могили. Стаж педагогічної діяльності – 17 років. Кількість виданих наукових праць – більше 20. В 2009 році захищено дисертацію на здобуття наукового ступеня кандидата історичних наук зі спеціальності 07.00.01 – Історія України. Тема дисертації: «Фізичне виховання і спорт у середніх навчальних закладах Півдня України: 1864-1917 рр. (на матеріалах Херсонської губернії).

Сфера наукових інтересів – історія фізичної культури та спорту, релігієзнавство.

III триместр I-го курсу

Опитування – $3 \cdot 4$ бали=12

Доповідь – $2 \cdot 4$ бали=8 балів

Творчо-пошукова робота

Самостійна робота (тести) – 40

індивідуальне завдання – $1 \cdot 10$ балів=10 балів

залік – 30 балів

I триместр II курсу

Опитування – $7 \cdot 3$ бали=21 бал

Доповідь або презентація – $3 \cdot 3$ =9 балів

Самостійна робота (тести) – 34 балів

Індивідуальне завдання – $1 \cdot 6$ балів

Залік – 30 балів