

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА ОСТРОГРАДСЬКОГО**

**ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
ТА КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я**

**ПРОГРАМА
нормативної навчальної дисципліни
підготовки фахівців освітнього ступеня
«бакалавр»**

спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

Шифр за ОПІ 227 «Фізична терапія, ерготерапія»: ЗПІ 3)

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО:

Кафедрою здоров'я людини та фізичної культури

Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ:

Кушч Олександр Сергійович, канд.психол.наук, доцент

ЗАТВЕРДЖЕНО на засіданні кафедри здоров'я людини та фізичної культури

Протокол № _____ від “ _____ ” _____ 2018 року.

В.о.завідувача кафедри _____ (Антонова О.І.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

ОБГОВОРЕННО ТА РЕКОМЕНДОВАНО до видання методичною комісією
КрНУ зі спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

Протокол від “ _____ ” _____ 2018 року № _____

Голова _____ (Антонова О.І.)
(підпис)

© КрНУ імені Михайла Остроградського, 2018 рік

© Кафедра ЗЛФК, 2018 рік

© Кушч О.С. 2018 рік

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя та культура здоров'я» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки БАКАЛАВРІВ спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є вивчення індивідуального, групового та популяційного здоров'я, фактори впливу на нього та здоровий спосіб життя.

Міждисциплінарні зв'язки: курс «Основи здорового способу життя та культура здоров'я» пов'язаний із психологією, психологією здоров'я, теорією і методикою фізичного виховання, безпекою життєдіяльності, охороною праці, основами медичних знань, видами оздоровчо-рекреативної рухової активності, теорією і методикою спортивного тренування.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя та культура здоров'я» є формування у студентів комплексних професійних знань, уміння синтезувати матеріал для успішного виховання бережливого ставлення до свого здоров'я, підвищення мотивації до його зміцнення та збереження, формування високого рівня культури здоров'я.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Основи здорового способу життя та культура здоров'я» є:

– ознайомити студентів з основами наукових знань, з нормативними документами щодо охорони і поліпшення здоров'я населення, в гігієнічному вихованні;

– навчити врахувати розмаїття впливів, умов та факторів, що визначають характер і рівень здоров'я людини, групи людей і населення;

– допомогти засвоєнню студентами навичок аналізу сучасних процесів розвитку фізичної культури і спорту, пропаганди формування престижності здоров'я і впровадження фізкультури в спосіб життя всіх верств населення;

– навчити основам науково-дослідної та методичної роботи, формування умінь застосування різноманітних засобів фізичної культури в лікувально-профілактичній роботі;

– допомогти студентам набути теоретичних знань та практичних навичок користуватися отриманими знаннями при вирішенні освітніх, виховних, науково-дослідних завдань по спеціальності.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні

знати:

– історію становлення науки про здоров'я та сучасні погляди на здоров'я людини;

– сутність поняття «здоров'я» як медико-соціальної категорії;

– основні принципи щодо оздоровлення людини;

– основні засоби пропаганди та навчання здоровому способу життя у навчально-виховній сфері;

– напрямки цілеспрямованого розвитку можливостей людини, пропаганди та профілактики здорового способу життя серед дорослих у виробничій та соціально-побутовій сферах;

уміти:

- грамотно використовувати поняття й категорії валеології в дискусіях і рішеннях проблемних завдань і питань;
- оволодіти навичками чіткого формулювання понять та категорій, диференціації схожих термінів;
- володіти поняттями щодо сутності понять «здоров'я як медико-соціальна категорія», «безпечний рівень здоров'я»;
- знати основні підходи до виховання здорового способу життя та культура здоров'я;
- уміти ставити й вирішувати проблемні питання й задачі, самостійно визначати методи й моделі виховання на основі одержаних теоретичних знань;
- застосовувати методики планування та проведення основних видів фізкультурно-оздоровчих занять.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 годин / 3 кредитів ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Тема 1. Рівні організації управління та всесвітні тенденції розвитку в сфері здоров'я людини. Рівні організації управління в сфері здоров'я людини в Україні та всесвітні тенденції розвитку охорони здоров'я.

Тема 2. Основні поняття здоров'я людини. Основні складові здорового способу життя. Визначення поняття «здоров'я». Критерії здоров'я. Аналіз стану здоров'я дітей та молоді, демографічна ситуація в Україні. Причини та наслідки втрат серед населення. Стан здоров'я молоді.

Тема 3. Значення фізичного виховання і спорту у збереженні здоров'я людей. Демографічна ситуація, що склалася в Україні та світі. Показники тривалості життя в Україні та інших країнах світу. Теоретичні обґрунтування середньої тривалості життя людини. Форми організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи.

Тема 4. Здоровий спосіб життя та його вплив на здоров'я людини. Оцінка та самооцінка здоров'я. Оздоровчі ефекти фізичної культури. Вплив фізичних вправ на організм. Рухова активність і здоров'я. Індивідуальна оздоровча система як основа повноцінного довгого життя.

Тема 5. Пропаганда та навчання здоровому способу життя у навчально-виховній сфері. Фізкультурно-оздоровча робота в дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних закладах та ВНЗ. Фізична культура як профілактика розвитку гіподинамічного синдрому. Необхідний рівень фізичного навантаження, його критерії.

Тема 6. Збереження здоров'я працівників виробничої та соціально-побутової сфери. Організація роботи в групах здоров'я. Залежність здоров'я від умов життя людини в суспільстві. Соціальне напруження, економічні та екологічні умови життя людини.

Тема 7. Культура життя і здоров'я. Збалансоване та раціональне харчування. Сутність кількісного підходу до оцінки здоров'я. Групи показників, що застосовуються для оцінки здоров'я. Поняття про методи очищення організму. Оздоровче голодування.

Тема 8. Оздоровчі системи Сходу та Заходу. Оздоровчі системи Сходу: Індія, Китай, Японія – йога, ушу, цигун та ін.. Оздоровчі системи Заходу: фітотерапія, ароматерапія, системи оздоровлення П.К. Іванова, Болотова, Г. Малахова, стародавні слов'янські методи по укріпленню здоров'я.

Рекомендована література

Базова

1. Апанасенко Г.Л. Книга о здоровье /Г.Л.Апанасенко. – К.: Медкнига, 2007.– 132 с.
2. Гончаренко В.С. Валеологія в схемах /В.С.Гончаренко. – Харків: Бурун- книга, 2005. – 187 с.
3. Горащук В.П. Організація навчально-виховного процесу з валеології в загальноосвітній школі: навч.посіб. для ст-тів вищ. навч. закл-ів /В.П.Горащук.– Луганськ: Альма-матер, 2005. – 112 с.
4. Горащук В.П. Загальна і педагогічна валеологія в схемах, таблицях й коментарях: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. /В.П.Горащук. - Луганськ: Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка", 2010. - 214 с.
5. Грибан В.Г. Валеологія: навч.посіб. /В.Г.Грибан. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.
6. Концепція національного виховання //Рідна школа. – 1995. – № 6. – С. 18-25.
7. Концепція позашкільної освіти і виховання //Освіта України. – 1997. – 14 березня.
8. Концепція трудової підготовки школярів України //Освіта. – 1993. – 30 серпня.
9. Концепція фізичного виховання в системі освіти України //Інформ. збірник МО України. – 1997. – № 13.
10. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учеб.пособ. для студ. высш. пед. учеб. зав-й /В.В.Марков. – М.: Академия, 2001. – 320 с.

Допоміжна

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я /М.М.Амосов. – К.: Здоров'я, 1990. – 168 с.
2. Баранов В.М. Заняття в групах здоров'я: учеб.пособ. /В.М.Баранов. – К.: Здоров'я, 1983. – 118 с.
- 3.Булич Е. Г. Валеологія.Теоретичні основи валеології: навч. посіб./Е.Г.Булич, І.В.Муравов. - К.: ІЗМН, 1997. - 224 с.
- 4.Валеологія: навч. посібник для студ-тів вищ. навч. закл. освіти: в 2ч./В.І.Бобрицька, М.В. Гриньова. та ін.; за ред. В.І. Бобрицької. – Полтава:«Скайтек», 2000. – ч. I.- 146 с.
- 5.Вайнер Э.Н. Валеология: Учебный практикум /Э.Н.Вайнер, Е.В.Волынская.– М.: Флинта: Наука, 2002. – 312 с.
- 6.Валеологія. навч. посіб. для студ-тів вищ. навч. закл. освіти: в 2ч./В.І.Бобрицька, М.В. Гриньова. та ін.; за ред. В.І. Бобрицької. – Полтава:«Скайтек», 2000. – ч. II.- 160 с.

7. Васьков Ю.В. Робочий зошит учителя. 5-11 класи: навч. посіб. / Ю.В. Васьков, І.М. Пашков. – Харків: Торсінг, 2004. – 144 с.
8. Герцик М.С. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: навч. посіб. / М.С. Герцик, О.М. Вацеба. - Х.: ОВС, 2004. - 176 с.
9. Гончаренко М.С. Валеологический словарь. / М.С. Гончаренко. – Х.: ХГУ, 1999. – 316 с.
10. Горащук В.П. Валеологія: підручник для 10-11 класів середньої загальноосвітньої школи / В.П. Горащук. - К.: Генеза, 1998. - 144 с.
11. Горащук В.П. Культура здоров'я як основа виховання здорового покоління в сучасній школі / В.П. Горащук // Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи: матеріали Всеукр. наук.-метод. конф. / гол. ред. А.Г. Рибковський – Донецьк: ДонДУ, 2000. – С. 18 – 20.
12. Грінченко М.Ф. Шлях до здоров'я: навч. посіб. / М.Ф. Грінченко. – К.: Здоров'я, 1981. – 148 с.
13. Іващук Л.Ю. Валеологія: навч. посіб. / Л.Ю. Іващук, С.М. Онишкевич. – Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2011. – 400 с.
14. Казин З.М. Основи індивідуального здоров'я людини: вступ до загальної та прикладної валеології: навч. посіб. / З.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. – М.: Владос, 2000. – 192 с.
15. Норбеков М. Енергетичне здоров'я: навч. посіб. / М. Норбеков, Ю. Хван. – СПб: Пітер, 2006. – 224 с.
16. Чусов Ю.Н. Закалювання школярів: посіб. для вчителя. / Ю.Н. Чусов. – М.: Просвіщення, 1985. – 128 с.

3. Інформаційні ресурси

1. www.education.gov.ua – сайт Міністерства освіти і науки України.
2. www.nduv.gov.ua — сайт бібліотеки ім. В. Вернадського.
3. www.edu.yar.ru/russian/navigator/index.html
4. http://www.osvita.org.ua/articles/?article_id=56

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання

Іспит

5. Засоби діагностики успішності навчання

Питання для поточного контролю.

Тестові завдання.