**Міністерство освіти і науки УКРАЇНИ**

**МИКОЛАЇВСЬКИЙ МІЖРЕГІОНАЛЬНИЙ ІНСТИТУТ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ ВНЗ «УНІВЕРСИТЕТ «УКРАЇНА»**

**Кафедра психології та спеціальної освіти**

“**ЗАТВЕРДЖУЮ**”

Проректор

з науково-педагогічної роботи

О.В. Гуріна

“ ” 2016 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Загальна теорія здоров’я**

***галузь знань: 01 Освіта***

***спеціальності: 016 Спеціальна освіта***

**2016-2017 навчальний рік**

Робоча програма для студентів з дисципліни **«Загальна теорія здоров’я»**

галузі знань 01 Освіта, спеціальності 016 Спеціальна освіта – 14 с.

Розробник:

Зеркаліна Ганна Романівна – к.пед. н., доцент кафедри психології та спеціальної освіти.

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри психології та спеціальної освіти

Протокол від “ 1 ” вересня 2016 року № 1\_\_\_\_

Завідувач кафедри В.Й. Бочелюк

Схвалено науково-методичною радою інституту

Протокол № 1 від 6 вересня 2016 року

Голова науково-методичної ради Р.П.Вдовиченко

©\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, 2016 рік

© \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, 2016 рік

**1. Опис навчальної дисципліни**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Найменування показників | Галузь знань, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень | Характеристика навчальної дисципліни | |
| денна форма навчання | заочна форма навчання |
| Кількість кредитів – 3 | Галузь знань 01 Освіта | Нормативна | |
| Модулів – 1 | Спеціальності  016 Спеціальна освіта | **Рік підготовки:** | |
| Змістових модулів –4 | третій | третій |
| Загальна кількість годин – 108 | 6 | 6 |
| **Лекції** | |
| Тижневих годин для денної форми  навчання:  аудиторних (56 год на 14 тижнів) - 4  самостійної роботи  студента (52 год. на 14 тижнів) – 4 | Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр | 24 год. | 8 год. |
| **Практичні, семінарські** | |
| 14 год. | 2 год. |
| **Семінарські** | |
| 18 год. |  |
| **Самостійна робота** | |
| 52 год. | 98 год. |
| Вид контролю: залік | |

**Примітка**.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 1: 1

для заочної форми навчання – 1: 10

**2. Мета та завдання навчальної дисципліни «Загальна теорія здоров’я**»**:**

**2.1. Мета викладання дисципліни:** формування цілісного уявлення про здоров’я людини та його фізичну, психологічну, соціальну, духовну складові. Ознайомлення з методами наукового пізнання в плані визначення понять «загальна теорія здоров’я», «здоров’я», «різні форми здоров’я».

**2.2. Основними завданнями вивчення дисципліни є:**

* ознайомити студентів з сучасними поглядами на здоров’я людини, розкрити сутність здоров’я, хвороби, «третього стану».
* ознайомити студентів з окремими методиками оцінки здоров’я та оздоровлення.
* сформувати у студентів необхідний запас знань для вирішення практичних питань організації самостійних оздоровчо-тренувальних занять.
* навчити студентів використовувати науково-методичні знання з метою розробки та реалізації індивідуальних оздоровчо-тренувальних програм.

**2.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми** **студенти повинні:**

***знати:***

* сучасні методики кількісної оцінки рівня здоров’я;
* засоби, програми та системи оздоровчих занять;
* принципи та правила складання програм оздоровчих занять;
* методику організації та проведення оздоровчого тренування.

***вміти:***

* кількісно оцінювати рівень соматичного здоров’я;
* застосовувати окремі прийоми та методики оздоровчого тренування ;
* самостійно складати програми оздоровчих занять;
* використовувати на практиці прийоми контролю та самоконтролю за рівнем фізичного здоров’я.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться **108 год. / 4 кредити ECTS.**

**3.** **Програма навчальної дисципліни**

**ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1**. **Загальна теорія здоров’я як навчало-наукова дисципліна**

**Тема 1.** Витоки та історія розвитку науки про здоров’я. Мета, завдання, область практичної діяльності.

**Тема 2.** Проблема здоров'я у сучасному суспільстві.

**Тема 3.** Здоров'я та хвороба. "Третій стан".

**Тема 4.** Людиа та її здоров’я з позиції системного підходу.

**ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2.** **Діагностика індивідуального здоров’я**

**Тема 5.** Діагностика здоров’я за функціональними показниками.

**Тема 6.** Діагностика здоров’я за прямими показниками.

**Тема 7.** Діагностика фізичного здоров’я за показниками біоенергетики.

**Тема 8.** Психічне здоров’я.

**Тема 9.** Репродуктивне здоров’я.

**ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3.** **Механізми управління здоров’ям. Оздоровлення.**

**Тема 10.** Рухова активність та здоров’я людини.

**Тема 11.** Стан хребта і здоров’я людини.

**Тема 12.** Фізичні вправи та імунна система.

**Тема 13.** Загартування, гіпоксичне тренування як чинники оздоровлення.

**Тема 14.** Масаж як засіб оздоровлення та профілактики.

**ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ** **4. Профілактика соматичних захворювань**

**засобами фізичного вправляння та оздоровлення**

**Тема 15.** Принципи складання індивідуальних оздоровчих програм.

**Тема 16.** Фізичні вправи у профілактиці порушень діяльності серцево-судинної системи.

**Тема 17.** Фізичні вправи у профілактиці порушень функції обміну речовин.

**Тема 18.** Фізичні вправи в забезпеченні емоційної гармонії людини.

**Тема 19.** Методика оздоровлення організму дихальною гімнастико.

**Тема 20.** Профілактика травматизму при виконанні фізичних вправ та перша допомога при травмуванні.

**Тема 21.** Контроль та самоконтроль у оздоровчому тренуванні.

**4. Структура навчальної дисципліни**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Назви змістових модулів і тем | Кількість годин | | | | | | | | | | | |
| денна форма | | | | | | заочна форма | | | | | |
| усього | у тому числі | | | | | усього | у тому числі | | | | |
| л | пр. | с. | інд. | с. р. | л | пр. | с. | інд. | с. р. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| **Змістовий модуль 1. Загальна теорія здоров’я як навчало-наукова дисципліна** | | | | | | | | | | | | |
| Тема 1. Витоки та історія розвитку науки про здоров’я. Мета, завдання, область практичної діяльності. | 5 | 1 | 2 |  |  | 2 | 4 |  |  |  |  | 4 |
| Тема 2. Проблема здоров'я у сучасному суспільстві | 3 | 1 |  |  |  | 2 | 6 |  |  |  |  | 6 |
| Тема 3. Здоров'я та хвороба. "Третій стан". | 5 | 1 | 2 |  |  | 2 | 6 | 2 |  |  |  | 4 |
| Тема 4. Людина та її здоров’я з позиції системного підходу | 7 | 1 | 2 |  |  | 4 | 4 |  |  |  |  | 4 |
| Разом за змістовим модулем 1 | 20 | 4 | 6 |  |  | 10 | 20 | 2 |  |  |  | 18 |
| **Змістовий модуль 2. Діагностика індивідуального здоров’я** | | | | | | | | | | | | |
| Тема 5. Діагностика здоров’я за функціональними показниками. | 6 | 2 |  |  |  | 2 | 8 | 2 | 2 |  |  | 4 |
| Тема 6. Діагностика здоров’я за прямими показниками. | 7 | 1 | 2 |  |  | 4 | 6 |  |  |  |  | 6 |
| Тема 7. Діагностика фізичного здоровя за показниками біоенергетики | 7 | 1 | 2 |  |  | 4 | 4 |  |  |  |  | 4 |
| Тема 8. Психічне здоровя. Сучасні підходи та методики психічного оздоровлення | 5 | 1 | 2 |  |  | 2 | 4 |  |  |  |  | 4 |
| Тема 9. Репродуктивне здоровя. | 5 | 1 | 2 |  |  | 2 | 6 |  |  |  |  | 6 |
| Разом за змістовим модулем 2 | 28 | 6 | 8 |  |  | 14 | 28 | 2 | 2 |  |  | 24 |
| **Змістовий модуль 3. Механізми управління здоров’ям. Оздоровлення.** | | | | | | | | | | | | |
| Тема 10. Рухова активність та здоров’я людини. Фізичні вправи та функціональні резерви організму | 6 | 2 |  | 2 |  | 2 | 4 |  |  |  |  | 4 |
| Тема 11. Стан хребта і здорово людини | 5 | 1 |  | 2 |  | 2 | 8 | 2 |  |  |  | 6 |
| Тема 12. Фізичні вправи та імунна система | 5 | 1 |  | 2 |  | 2 | 4 |  |  |  |  | 4 |
| Тема 13. Загартування, гіпоксичне тренування як чинники оздоровлення | 5 | 1 |  | 2 |  | 2 | 4 |  |  |  |  | 4 |
| Тема 14. Масаж як засіб оздоровлення та профілактики | 5 | 1 |  | 2 |  | 2 | 6 |  |  |  |  | 6 |
| Разом за змістовим модулем 3 | 26 | 6 |  | 10 |  | 10 | 26 | 2 |  |  |  | 24 |
| **Змістовий модуль 4. Профілактика соматичних захворювань засобами фізичного вправляння та оздоровлення** | | | | | | | | | | | | |
| Тема 15. Принципи складання  індивідуальних оздоровчих  програм | 6 | 2 |  |  |  | 4 | 8 | 2 |  |  |  | 6 |
| Тема 16. Фізичні вправи у профілактиці  порушень діяльності серцево-  судинної системи | 7 | 1 |  | 2 |  | 4 | 4 |  |  |  |  | 4 |
| Тема 17. Фізичні вправи у профілактиці  порушень  функції обміну речовин | 5 | 1 |  | 2 |  | 2 | 4 |  |  |  |  | 4 |
| Тема 18.Фізичні вправи в забезпеченні  емоційної  гармонії людини | 3 | 1 |  |  |  | 2 | 4 |  |  |  |  | 4 |
| Тема 19. Методика  оздоровлення організму  дихальною  гімнастикою | 5 | 1 |  | 2 |  | 2 | 4 |  |  |  |  | 4 |
| Тема 20. Профілактика  травматизму при виконанні  фізичних вправ та перша  допомога при травмуванні | 5 | 1 |  | 2 |  | 2 | 4 |  |  |  |  | 4 |
| Тема 21. Контроль та  самоконтроль у оздоровчому  тренуванні | 3 | 1 |  |  |  | 2 | 6 |  |  |  |  | 6 |
| Разом за змістовим модулем 4 | 34 | 8 |  | 8 |  | 18 | 34 | 2 |  |  |  | 32 |
| **Усього годин** | 108 | 24 | 14 | 18 |  | 52 | 108 | 8 | 2 |  |  | 98 |

**5. Теми практичних занять**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Назва теми** | **Кількість годин** |
| 1. | Історія та витоки розвитку науки про здоров’я | 2 |
| 2. | Здоров’я, хвороба, третій стан | 2 |
| 3. | Людина та її здоров’я з позиції системного підходу | 2 |
| 4. | Діагностика здоров’я за функціональними та прямими показниками | 2 |
| 5. | Діагностика фізичного (соматичного) здоров’я за показниками біоенергетики | 2 |
| 6. | Психічне здоров’я людини | 2 |
| 7. | Репродуктивне здоров’я людини | 2 |
| **Всього:** | | **14** |

**6.Теми семінарських занять**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Назва теми** | **Кількість годин** |
| 1. | Рухова активність та здоров’я людини. Фізичні вправи та функціональні резерви організму | 2 |
| 2. | Стан хребта і здорово людини | 2 |
| 3. | Фізичні вправи та імунна система | 2 |
| 4. | Загартування, гіпоксичне тренування як чинники оздоровлення | 2 |
| 5. | Масаж як засіб оздоровлення та профілактики | 2 |
| 6. | Фізичні вправи у профілактиці порушень діяльності серцево-судинної системи | 2 |
| 7. | Фізичні вправи у профілактиці порушень функції обміну речовин | 2 |
| 8. | Методика оздоровлення організму дихальною гімнастикою | 2 |
| 9. | Профілактика травматизму при виконанні фізичних вправ та перша допомога при травмуванні | 2 |
| **Всього:** | | **18** |

**7 . Самостійна робота**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Назва теми** | **Кількість годин** |
| 1. | Основні завдання загальної теорії здоров’я як навчальної дисципліни.. Поняття категорії здоров’я, критерії індивідуального здоров’я. Валеологічний моніторинг та скринінг. Співвідношення станів здоров’я та хвороби. | 2 |
| 2. | Стан здоров’я населення України. Три різновиди валеологічних знань. Шляхи становлення валеологічної освіти на Україні та країнах зарубіжжя | 2 |
| 3. | Здоров'я та хвороба. "Третій стан". Поняття “третього стану” організму. Сутність та основні показники популяційного здоров’я. Поняття категорії хвороби. Погляди на дослідження здоров’я вчених сучасності і розвиток медицини. Шляхи ранньої профілактики здоров’я. | 2 |
| 4. | Здоров’я з позиції системного підходу. Поняття фізичного, соціального, психічного, духовного здоров’я, їх загальна характеристика. Критерії здоров’я, їх порівняльна характеристика із критеріями нездоров’я. | 4 |
| 5. | Діагностика здоров’я за функціональними показниками. Загальна характеристика адаптації. Види адаптації: професійна, соціально- психологічна, дидактична, до фізичних навантажень, до клімато- географічних умов. Стадії адаптації до фізичних навантажень.  Поняття «перехресної адаптації». | 2 |
| 6. | Діагностика здоров’я за прямими показниками. Біологічний вік та темпи старіння організму. Методика Войтенка для оцінки БВ. | 4 |
| 7. | Діагностика фізичного здоров’я за показниками біоенергетики здоров’я як біологічний потенціал енергетичної системи організму. Мітохондріальний обмін. Безпечний рівень здоров’я. | 4 |
| 8. | Психічне здоров’я. Сучасні методики психічного оздоровлення. Стрес. Механізм його дії на організм. Методики профілактики стресу. Фізичні вправи як профілактика психічних стресових ситуацій. | 2 |
| 9. | Репродуктивне здоров’я. Загальне уявлення про репродуктивну здатність, репродуктивний потенціал людини. Фактори формування та збереження репродуктивного здоров’я людини. Сексуальна та психічна сумісність. Передумови репродуктивного здоров’я. | 2 |
| 10. | Рухова активність та здоров’я людини. Фізичні вправи та функціональні резерви організму. Оздоровчий ефект рухової активності середньої інтенсивності. Рекомендовані норми підвищення навантажень в оздоровчому тренуванні від заняття до заняття, потижнево, в межах окремого заняття. | 2 |
| 11. | Стан хребта і здоров’я людини. Засоби фізичного виховання для профілактики порушень постави. Правила збереження правильної постави при ходьбі, сидінні, під час сну. | 2 |
| 12. | Фізичні вправи та імунна система. Взаємозв’язок рівня рухової активності та активності імунної системи  організму. Режими виконання вправ, які сприяють підвищенню імунітету. | 2 |
| 13. | Загартування, гіпоксичне тренування як чинники оздоровлення. Методи загартовування. Загартовування повітрям. Загартовування сонцем. Загартовування водою. Сучасні СПА-процедури як методи оздоровлення. Правила загартовування. | 2 |
| 14. | Масаж як засіб оздоровлення. Вплив масажу на функції різних систем організму. Види масажу: Лікувальний, гігієнічний тощо. Характеристика прийомів масажу. | 2 |
| 15. | Принципи складання індивідуальних оздоровчих програм. Планування системи оздоровчих тренувань.  Відповідність видів рухової активності індивідуальним особливостям людини. | 4 |
| 16. | Фізичні вправи у профілактиці порушень діяльності  серцево-судинної системи. Профілактика серцево-судинних захворювань. Механізми оздоровчого впливу рухової активності на серцево-судинну систему. Раціональне використання засобів фізичного виховання з метою профілактики захворювань ССС. | 4 |
| 17. | Фізичні вправи у профілактиці порушень функції  обміну речовин. Основні принципи оздоровчого харчування. Режим харчування. Рекомендації в галузі харчування зарубіжних вчених, “піраміда валеологічного харчування”. Обмін речовин та здоров’я. | 2 |
| 18. | Фізичні вправи в забезпеченні емоційної гармонії  людини. Фізичні вправи як природній транквілізатор. Роль фізичних вправ у підвищенні інтенсивності метаболізму катехоламінів. Вплив рухової активності на психічну сферу людини. | 2 |
| 19. | Методика оздоровлення організму дихальною  гімнастикою. Дихання і здоров'я. Дихання за методом А.Н. Стрельникової, К.П. Бутейко. Дихальні вправи спеціального призначення за методом К. Дінейки. Навчання правильному диханню при виконанні силових вправ. Техніка виконання заспокійливого, тонізуючого та мобілізуючого дихання. Правила складання комплексу оздоровчої дихальної гімнастики. | 2 |
| 20. | Профілактика травматизму при виконанні фізичних вправ та перша допомога при травмуванні. Перша  допомога при травмах (переломи, вивихи, пошкодження). Перша допомога при гострих патологічних станах. Перша допомога при травмуванні та патологічних станах під час занять фізичними вправами. | 2 |
| 21. | Контроль та самоконтроль у оздоровчому  тренуванні. Самопочуття. Суб’єктивні та об’єктивні критерії контролю. Методики їх вимірювання та  розрахунку. | 2 |
| **Всього:** | | **52** |

**8. Методи навчання**

* робота студентів на лекціях;
* робота студентів на практичних заняттях;
* самостійна робота;
* використання інноваційних методів.

**9. Методи та форми контролю**

* атестації студентів
* виступи і оцінка студентів на семінарських заняттях
* оцінювання практичних аудиторних робіт
* оцінювання самостійних робіт студентів
* залік

**10. Розподіл балів, які отримують студенти**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Поточне тестування та самостійна робота | | | | Підсумковий тест | Сума |
| Змістовий модуль 1  Т1-4 | Змістовий модуль 2  Т5-9 | Змістовий модуль 3  Т10-14 | Змістовий модуль 4  Т15-21 | 30 | 100% |
| 10 | 20 | 20 | 20 | 100 балів |

Т1, Т2 ... Т21 – теми змістових модулів.

**Оцінювання знань студентів проводиться за національною шкалою та шкалою ECTS таким чином:**

**Шкала оцінювання: національна та ECTS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сума балів за всі види навчальної діяльності | ОцінкаECTS | Оцінка за національною шкалою | |
| для екзамену, курсового проекту (роботи), практики | для заліку |
| 90 – 100 | **А** | відмінно | зараховано |
| 82-89 | **В** | добре |
| 75-81 | **С** |
| 67-74 | **D** | задовільно |
| 60-66 | **Е** |
| 35-59 | **FX** | незадовільно з можливістю повторного складання | не зараховано з можливістю повторного складання |
| 0-34 | **F** | незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни | не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни |

**11. Методичне забезпечення**

1. Підручники, посібники.

2. Лекції, викладені викладачем у інформаційну мережу.

3. Методичні розробки до проведення практичних, самостійних робіт.

**12. Рекомендована література**

**Базова література:**

1. Ярилов С. Новая медицина: история, теория, практика. Том I. История или путь от невидимого к видимому и обратно. Saardrucken, Deutschland, 2012, 560с.
2. Основи медичних знань. Петриненко Т.В.- Підручник.-К.: Медицина.- 2007.-248 с.
3. Основи здоровя. Грибан В.Г.-Валеологія.-Навч. Посібник.-Київ,Центр. Уч. Літ.-2008.-214 с.
4. Исаев Ю.П., Попова Л.А. Практическая валеология здоров’я.-К..-2009.-190 с.
5. Герберт М. Шелтон Здоровье для всех/ Пер. с анг. Л.А. Владимирского. – М.: Советский спорт, 2001. – 288 с.
6. Амосов Н.М. Энцеклопедия Амосова. Человек и общество.- М.: ООО «Издательство АСТ», 2002.- 464с.
7. Грибан в.Г. Валеологыя. – Киъв: ЦНП, 2005. – 256с.
8. Муратов И.В., Булич Э.Г. Здоровье основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. – К., 2003. - 424с.

**Допоміжна**

1. Акмаев И.Г. В кн. (под ред. Г.Н.Крыжановского) «Дизрегуляторная патология», М., 2002, С.79-96.

2.Джоши С. Аюрведа и панчакарма. М., 2006, 256с.

3.Перлин М. Парацельс – врач провидец. Размышления о Теофрасте фон Гогенгейме. М., 2003, 560с.

4.Полетаев А.Б., Морозов С.Г., Ковалев И.Е. Регуляторная мета система (иммунонейроэндокринная регуляція гомеостаза). М., 2002, 186с.

**Інформаційні ресурси**

http: // [www. helth-ua.com](http://www.helth-ua.com)

http: // www. handsurg.org.ua

http: // www. lestreferats.su/page