

## Силабус курсу

### Основи здорового способу життя

Ступінь вищої освіти – бакалавр  
Освітньо-професійна програма Спеціальна освіта «Фізична реабілітація»

Дні занять: четвер 4 пара, п'ятниця, 3 пара

Консультації: п'ятниця, 4 пара

Рік навчання: 1, Семестр:2

Кількість кредитів: 3 Мова викладання: українська

### Керівник курсу

ПШ к.м.н., доц. Грушко В.С.

Контактна інформація 0673500611

### Опис дисципліни

Предметом вивчення навчальної дисципліни є сучасні уявлення про здоровий спосіб життя людини. Метою викладання навчальної дисципліни “Основи здорового способу життя” є вивчення складових здорового способу життя, а також шляхів і методів формування здорового способу життя.

### Структура курсу

Години (лек./сем.)	Тема	Результати навчання	Завдання
2 / 0	Вступ. Поняття про здоров'я. Складові здорового способу життя.	Знати предмет і завдання курсу “Валеологія”. Валеологія як наука про індивідуальне здоров'я. Філософські і гносеологічні корені валеології. Валеологія як інтегратор наук про людину. Галузі валеології (педагогічна валеологія, практична валеологія, антропологічна валеологія тощо). Поняття і визначення здоров'я. Фізичні навантаження, раціональне харчування, психоемоційний контроль і загартування як основні складові здорового способу життя. Роль педагога у формуванні здорового способу життя як важливої умови формування, збереження і	Питання

		зміцнення здоров'я учнівської молоді.	
0 / 2	Антропометричні показники.	Вивчити основні антропометричні точки і методами антропометрії. Антропометричні дані: зріст, вага, об'єм грудної клітки.. Розрахунок основних індексів і пропорцій тіла.	Питання
2 / 2	Типи конституції. Критерії здоров'я	Знати конституційно-морфологічні типи (соматотипи, серотипи, дактилотипи). Встановлення типу конституції. Епігастральний кут. Артеріальний тиск. Частота серцевих скорочень. ЖСЛ. Дихальні функціональні проби. Термометрія. Динамометрія. Функціональний стан хребта.	Питання
0 / 4	Методи дерматогліфічних досліджень	Знати про дерматогліфіку – науку про особливості шкірного рельєфу. Основні види пальцевих малюнків. Дерматогліфічні особливості і схильність до певних видів фізичних вправ. Дерматогліфіка в расовій і етнічній антропології.	Питання
0 / 2	Біологічні ритми в живих системах. Десинхронози.	Знати про біоритми та їх механізм. Часова організація людини. Індивідуальні біоритми, їх види. Хронодіагностика. Планування робочого часу. Періодичність сонячної активності і здоров'я. Особливості зовнішнього середовища і захворюваність. Метеопатичні реакції і їх види. Профілактика десинхронозів.	Питання
2 / 2	Принципи раціонального харчування.	Знати принципи і правила раціонального харчування. Основні складові їжі і здоров'я. Роль білків і амінокислот в організмі людини. Ліпіди. Роль холестерину в організмі людини. Вуглеводи і здоров'я людини. Харчові волокна. Механізми утворення надлишкової маси тіла. Ожиріння. Розрахунок нормальної ваги тіла. Профілактика надлишкової ваги як один із шляхів зміцнення здоров'я.	Питання

2 / 2	Розрахунок добових енерговитрат.	Вміти розрахувати енерговитрати організму в залежності від виду діяльності і типу конституції людини.	Питання
0 / 2	Харчовий раціон.	Вміти зробити аналіз добового харчового раціону студента. Складання ідеального харчового раціону.	Питання
2 / 2	Види фізичних вправ і здоров'я.	Знати про фізичну активність і функціональні можливості організму. Фізична активність і тривалість життя. Показники фізичного розвитку при різних видах організації фізичного виховання. Ізометричні вправи, ізотонічні вправи, ізокінетичні вправи, анаеробні вправи, аеробні вправи. Види аеробних вправ та серцево-судинна система. Оптимальний пульс.	Питання
0 / 2	Оцінка стану серцево-судинної системи.	Вміти провести ортостатичну пробу. Пробу з 20-ма присіданнями. Пробу Руф'є-Діксона. Пробу з підйомом на 4-й поверх.	Питання
0/4	Фізична працездатність людини.	Знати методику проведення навантажувальних проб. Визначення трудових можливостей людей за результатами навантажувальних тестів.	Питання
0/2	Загартовування. Масаж.	Знати загартовування і його види. Принципи загартовування. Особливості загартованого організму. Шкірні покриви і здоров'я. Основи рефлексопрофілактики. Зони Геда. Проекції органів та ділянок тіла на долонних поверхнях рук та підшовових поверхнях стоп. Види і прийоми масажу. Механізм впливу масажу на організм людини.	Питання
2/2	Поняття про психічне здоров'я. Емоції і здоров'я.	Знати вплив психіки на здоров'я. Психосоматична цілісність людини. Психічне здоров'я. Раціональні і ірраціональні переконання. Стрес, види стресу, стадії стресу. Поняття про соматопсихічні розлади і неврози.	Питання

2/4	Акцентуації характеру.	Знати використання патохарактерологічного питальника для діагностики акцентуацій характеру у підлітків.	Питання
	Типологія характерів і здоров'я	Знати тест Кейрсі і його практичне застосування. Поняття про соціотип і інтегральний темперамент та їх використання у профілактиці захворювань.	
0 / 2	Види темпераментів і здоров'я. Основні потреби людини.	Знати визначення екстраверсії-інтроверсії, емоційної стабільності – нейротизму. Темперамент людини. Діагностика основних потреб і цінностей людини і їх використання в мотивації до здорового способу життя.	Питання

### Формування програмних компетентностей

Індекс в матриці ОП	Програмні компетентності
ІК	Бакалавр спеціальної освіти здатний розв'язувати складні спеціалізовані задачі і практичні проблеми у галузі спеціальної освіти або у процесі професійної діяльності, що передбачає застосування певних теорій та методів відповідної науки і характеризується комплексністю та невизначеністю умов, із застосуванням положень, теорій та методів медико-біологічних, соціальних, психолого-педагогічних наук.
ЗК 11.	Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
ЗК 15.	Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.
СК 01.	Здатність пояснити пацієнтам, клієнтам, родинам, членам міждисциплінарної команди, іншим медичним працівникам потребу у заходах фізичної реабілітації, принципи їх використання і зв'язок зі станом здоров'я.
СК 13.	Здатність навчати пацієнта /опікунів самообслуговуванню /догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.
ПРН 18.	Знання технології оцінювання рівня рухової активності людини.

ПРН 19.	Знання форм, видів та класифікації масажу.
ПРН 20.	Знання критеріїв ефективності масажу.
ПРН 21.	Володіння технікою виконання основних та допоміжних прийомів масажу з урахуванням ділянки тіла та індивідуальних особливостей клієнта.
ПРН 22.	Уміння виконувати самомасаж та надавати рекомендації щодо його проведення іншою особою.
ПРН 23.	Володіння технікою виконання спортивного масажу з урахуванням етапу спортивного тренування, характеру навантажень, функціонального стану спортсмена.
ПРН 24.	Оцінювати і проводити моніторинг рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та індивідуального здоров'я.

### Літературні джерела

1. Грушко В.С. Здоров'я людини та основи здорового способу життя: Навчальний посібник з курсу "Валеологія". – Тернопіль, 2012. – 386 с.
2. Назарова І.Б. Репродуктивне здоров'я та планування сім'ї. – Київ: Медицина, 2007. – 224 с.
3. Безпека харчування: сучасні проблеми. Посібник-довідник/ Укл. В.Баб'юк, О.В.Макарова і ін. – Чернівці: Книги-XXI, 2005. – 456 с.

### Допоміжна:

1. Кузнецова Т.Д., Левитский П.М., Язловский В.С. Дыхательные упражнения в физическом воспитании. — Киев: Здоров'я, 1989. — 135 с.
2. Культура питания / Под ред. И.А.Чаховского. — Минск: Белорусская энциклопедия, 1992. — 541 с.

- **Політика щодо дедлайнів та перескладання:** Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (-10 балів). Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
- **Політика щодо академічної доброчесності:** Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними текстовими запозиченнями не більше 20%. Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування.
- **Політика щодо відвідування:** Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

### Оцінювання

Остаточна оцінка за курс розраховується наступним чином:

<b>Види оцінювання</b>	<b>% від остаточної оцінки</b>
Змістовий модуль 1 – усне опитування	20
Змістовий модуль 2– усне опитування	15
Змістовий модуль 3– усне опитування	15
Змістовий модуль 4– усне опитування	15
ІНДЗ – вирішення ситуативних задач	15
Іспит – усне опитування	20