

Силабус курсу:



СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

ОСНОВИ ТЕОРІЇ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Ступінь вищої освіти:	Магістр
Спеціальність:	A7 «Фізична культура і спорт»
Рік підготовки:	2
Семестр викладання:	осінній
Кількість кредитів ЄКТС:	5
Мова(-и) викладання:	українська
Вид семестрового контролю	залік

Автор курсу та лектор:

канд.пед.наук, Ткачук Олена Геннадіївна			
вчений ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я та по-батькові			
доцент кафедри фізичної культури і спорту			
посада			
tkachuk@snu.edu.ua	+380662872127		за розкладом
електронна адреса	телефон	месенджер	консультації

Викладач лабораторних занять:*

вчений ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я та по-батькові			
посада			
електронна адреса	телефон	месенджер	консультації

Викладач практичних занять:*

посада			
електронна адреса	телефон	месенджер	консультації

* – 1) дані підрозділи вносяться до силабусу в разі, якщо практичні та (або) лабораторні заняття проводить інший викладач, котрий не є автором курсу та лектором;

2) припустимо змінювати назву підрозділу на «Викладач лабораторних та практичних занять:», якщо лабораторні та практичні заняття проводить один викладач, котрий не є автором курсу та лектором.

Анотація навчального курсу

Цілі вивчення курсу:

Метою навчальної дисципліни є формування в студентів свідомого ставлення до свого життя і здоров'я, оволодіння основами здорового способу життя, життєвими навичками безпечної для життя і здоров'я поведінки. Сформувати у студентів глибоке розуміння необхідності підтримки здорового способу життя; допомогти здобути глибокі знання в області фізичної, соціальної та психічної складових здоров'я. Навчити їх практично застосовувати набуті вміння і навички у своїй діяльності з метою профілактики захворювань, рекреації та оптимізації здоров'я особистості, орієнтації її на здоровий спосіб життя; формування свідомого та відповідального ставлення до індивідуального здоров'я та здоров'я нації.

Основними завданнями вивчення дисципліни є:

- сформувати цілісну систему знань щодо впливу різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності на стан фізичного здоров'я, застосування різних форм і видів організації оздоровчо-рекреаційних занять у процесі фізичної терапії пацієнтів та в процесі життєдіяльності людини;
- ознайомити студентів з особливостями реалізації технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності в різні вікові періоди життя (згідно з класифікацією ВООЗ);
- сформувати у студентів уміння та навички організації практичних занять, у яких реалізуються технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності;
- надати інформацію стосовно показань і протипоказань до застосування різних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності у процесах відновного лікування та фізичної терапії;
- навчити студентів самостійно складати індивідуальні програми реабілітації на основі використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у відновному лікуванні захворювань опорно-рухового апарату, дихальної, нервової, серцево-судинної та ін. систем;
- навчити студентів оцінювати ефективність застосування засобів оздоровчорекреаційної рухової активності у процесах відновного лікування та фізичної терапії при різних формах нозологій та патоморфозних станах.

Результати навчання:

Згідно з вимогами ОПП здобувачі повинні:

знати:

- основні завдання, методи і принципи дисципліни «Основи теорії здоров'я та здорового способу життя»;
- сутність поняття «здоровий спосіб життя», дію зовнішніх та внутрішніх факторів на здоров'я людини;
- основи раціонального харчування;
- причини ризику та основи профілактики різних соматичних та психосоматичних захворювань;
- основні принципи та закономірності життєдіяльності людини в природному та соціальному середовищах, спрямованої на збереження життя і зміцнення здоров'я;
- основні принципи, шляхи й методи збереження життя і зміцнення усіх складових здоров'я;

- методи самооцінки і контролю стану і рівня здоров'я;
- розвиток життєвих навичок, спрямованих на заохочення вести здоровий спосіб життя;

вміти:

- оцінювати стан здоров'я за допомогою різних методів дослідження;
- скласти рекомендації з дотримання рухового режиму для осіб шкільного віку;
- обґрунтувати здоровий режим харчування;
- застосовувати різні методи, прийоми і засоби під час викладання даного курсу, складати плани-конспекти з цієї дисципліни.

Передумови до початку вивчення:

Базові знання та уявлення з «Анатомії та фізіології людини», «Основи фізичної реабілітації», «Медико-соціальних основ здоров'я» тощо.

Мета курсу (набуті компетентності)

В наслідок вивчення даного навчального курсу здобувач вищої освіти набуде наступних **компетентностей**:

- ЗК2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
- ЗК4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
- ЗК5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
- СК4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.
- СК5. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності

та результатів навчання:

- Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.

Структура курсу

№	Тема	Години (Л/ЛБ/ПЗ) за формами навчання	Стислий зміст	Інструменти і завдання
1.	СТАН ЗДОРОВ'Я ТА СПОСІБ ЖИТТЯ	денна 2/0/2 заочна 0,5/0/0,5	Стан здоров'я та спосіб життя людини. Фактори ризику та захисні фактори різних сфер життєдіяльності, що впливають на здоров'я та спосіб життя людини	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
2.	ДЕРЖАВНА ПОЛІТИКА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ	денна 2/0/2 заочна 0,5/0/0,5	Національне нормативно-законодавче підґрунтя формування здорового способу життя молоді. Діяльність державних структур та закладів щодо формування здорового способу життя молоді. Діяльність громади з формування здорового способу життя молоді	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання

№	Тема	Години (Л/ЛБ/ПЗ) за формами навчання	Стислий зміст	Інструменти і завдання
3.	ПОНЯТТЯ ПРО МОНІТОРИНГ ТА ОЦІНКУ ЗДОРОВ'Я.	денна 2/0/4 заочна 0,5/0/0	Історичні підходи до визначення стану організму людини. Поняття «здоров'я та критерії його оцінки». Роль та функції моніторингу здоров'я у профілактиці захворювань. Принципи, правила, етапи та рівні реалізації моніторингу. Використання даних моніторингу з метою прогнозування розвитку захворювань для статистичної звітності. Групи ознак та показники, за якими можна оцінити здоров'я.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
4.	СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ДІАГНОСТИКИ ЗДОРОВ'Я РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ	денна 4/0/4 заочна 0,5/0/0	Діагностики здоров'я: поняття, мета та завдання. Види контролю стану здоров'я. Алгоритм постановки клінічного діагнозу та види діагнозів. Види, норми та підходи до його визначення	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
5.	КЛАСИФІКАЦІЯ МЕТОДІВ ДІАГНОСТИКИ ЗДОРОВ'Я ТА МЕТОДИ ДОНОЗОЛОГІЧНОЇ ДІАГНОСТИКИ	денна 2/0/4 заочна 1,0/0/0,5	Вимоги до відбору методів діагностики здоров'я людини. Класифікація діагностичних підходів до оцінки стану здоров'я людини. Визначення адаптаційного потенціалу та рівня напруження механізмів адаптації. Методи донозологічної діагностики здоров'я	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання
6.	ДІАГНОСТИКА ЗДОРОВ'Я ЗА ПРЯМИМИ ПОКАЗНИКАМИ	денна 4/0/4 заочна 1,0/0/1,0	Методика експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я. Оцінка біологічного віку людини. Оцінка фізичного розвитку. Функціональні проби та оцінка фізичної працездатності.	Участь в обговоренні Тести Індивідуальні завдання

Індивідуальні завдання для здобувачів

Підготувати презентацію на одну з запропонованих тем.

1. Роль діагностики у прогнозуванні стану здоров'я організму.
2. Біологічний вік людини як критерій стану здоров'я людини. Методики оцінювання біологічного віку людини.
3. Функціональні проби, які застосовують для оцінки здоров'я.
4. Особливості використання даних моніторингу з метою прогнозування здоров'я людини.
5. Методи дослідження показників генетичного здоров'я людини.
6. Використання даних моніторингу з метою прогнозування здоров'я.
7. Діагностика фізичної складової здоров'я.

8. Методологія оцінки рівня здоров'я людини за різними авторами.
9. Критерії діагностики психічного здоров'я.
10. Методи діагностики психологічного здоров'я людини.
11. Способи оцінки громадського здоров'я.

Рекомендована література

Основна література

1. Бойчук Ю. Д. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. а. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
2. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни «Основи здорового способу життя» / Укладачі: В.В. Брич, І.С. Миронюк, М.М. Дуб, В.Й. Білак-Лук'янчук; Ужгород, 2020. 75 с..

Додаткова

1. Глобальні рекомендації щодо фізичної активності та здоров'я / пер. Медичний центр фізичної терапії та медицини болю «Інново». 2016. 60 с
2. Терміни в системі громадського здоров'я. Термінологічний словник. Друга частина/ Г.О. Слабкий, І.С. Миронюк, В.В. Брич, В.Й. Білак-Лук'янчук та ін. Ужгород, 2020. 198 с.

Інформаційні ресурси в мережі Інтернет

1. Сайт ВООЗ: <https://www.who.int/>
2. Сайт Центру громадського здоров'я України: <https://phc.org.ua/>
3. Портал превентивної освіти: <http://autta.org.ua/>

Методичне забезпечення

1. Текст лекцій з дисципліни «Основи теорії здоров'я та здорового способу життя» (для здобувачів спеціальності А7 Фізична культура і спорт).

Оцінювання курсу

За повністю виконані завдання здобувач може отримати визначену кількість балів:

Інструменти і завдання	Кількість балів	
	Для денної форми навчання	Для заочної форми навчання
Участь в обговоренні	20	10
Тести	30	30
Індивідуальні завдання	10	20
Заліковий тест	40	40
Разом	100	

Шкала оцінювання здобувачів

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS
90-100	A
82-89	B
74-81	C
64-73	D
60-63	E
35-59	FX
0-34	F

Політика курсу

<i>Плагіат та академічна доброчесність:</i>	Під час виконання завдань здобувач має дотримуватись політики академічної доброчесності. Запозичення мають бути оформлені відповідними посиланнями. Списування є забороненим.
<i>Завдання і заняття:</i>	Всі завдання, передбачені програмою курсу мають бути виконані своєчасно і оцінені в спосіб, зазначений вище. Аудиторні заняття мають відвідуватись регулярно. Пропущені заняття (з будь-яких причин) мають бути відпрацьовані з отриманням відповідної оцінки не пізніше останнього тижня поточного семестру. В разі поважної причини (хвороба, академічна мобільність тощо) терміни можуть бути збільшені за письмовим дозволом декана. Здобувач може пройти певні онлайн-курси, які пов'язані з темами дисципліни, на онлайн-платформах. При поданні документу про проходження курсу здобувачу можуть бути зараховані певні теми курсу та нараховані бали за завдання.
<i>Поведінка в аудиторії:</i>	На заняття здобувачи вчасно приходять до аудиторії відповідно до діючого розкладу та обов'язково мають дотримуватися вимог техніки безпеки. Під час занять здобувачи: - не вживають їжу та жувальну гумку; - не залишають аудиторію без дозволу викладача; - не заважають викладачу проводити заняття. Під час контролю знань здобувачи: - є підготовленими відповідно до вимог даного курсу; - розраховують тільки на власні знання (не шукають інші джерела інформації або «допомоги» інших осіб); - не заважають іншим; - виконують усі вимоги викладачів щодо контролю знань.