

Валеологічні основи фізичного здоров'я

Викладач - **Дух О.І.**, доцент кафедри біології, екології та методики їх викладання, кандидат біологічних наук, доцент

Загальна кількість годин – 120 годин

Аудиторних годин – 50 години

Лекції – 26 годин

Практичні роботи – 24 годин

Форма контролю – залік



Мета та завдання навчальної дисципліни

- **Мета навчальної дисципліни** — сформувати у студентів глибоке розуміння медико-біологічних механізмів фізичного здоров'я та методологічних засад формування здорового способу життя та культури здоров'я особистості; навчити практично застосовувати набуті вміння і навички у професійній діяльності з метою профілактики захворювань.

Завданнями курсу визначено:

- формувати у студентів ґрунтовні знання про фізичне здоров'я та фактори, що його визначають;
- допомогти студентам оволодіти основними методами діагностики рівня здоров'я і принципами підтримки здорового способу життя;
- формувати у студентів ціннісні орієнтації на здоровий спосіб;
- сформувати у студентів розуміння основних факторів ризику розвитку захворювань та методів їх профілактики.

Структура навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Загальна теорія фізичного здоров'я

Поняття про фізичне здоров'я. Фізична культура і здоров'я.

Вплив рухової активності на здоров'я людини

Фізіологічні механізми формування рухових навиків і рухових якостей

Втома м'язів та особливості її розвитку при виконанні вправ різного характеру та інтенсивності

Вплив режиму дня на стан здоров'я людини

Засоби рекреації працездатності людини

Генетика і здоров'я людини

Антропогенні фактори навколишнього середовища і фізичне здоров'я людини

Змістовий модуль 2. Сучасні технології щодо оздоровлення організму

Оздоровчі технології фізичного розвитку

Оздоровчі технології загартування

Технології оздоровлення системи дихання

Технології здорового харчування

Нетрадиційні системи оздоровлення

- **Розподіл балів, які отримують студенти**

Модуль 1 65 балів													Модуль 2	Модуль 3	Сума
Практичні роботи													ІНДЗ*	Підсумковий тест	
T 1	T 2	T 3	T 4	T 5	T 6	T 7	T 8	T 9	T 10	T 11	T 12	T 13	15 балів	20 балів	100 балів
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			

- **Методи навчання**

Студентоцентроване та проблемно-орієнтоване навчання з використанням загально- та спеціально-наукових методів викладання (лекція, розповідь, пояснення, бесіда, ілюстрування, демонстрування, дослід), методів навчання (самонавчання, практичні роботи), методів активного навчання (дискусія, лекція-візуалізація, кейс-метод, стендова доповідь).

- **Методи контролю**

Усне та письмове опитування, виконання проєктів, презентація робіт, підсумковий тест.

Контаки

Кафедра біології екології та методики їх викладання

Кандидат біологічних наук, доцент

Дух Ольга

olja_dykh@ukr.net

Будь здоровим, живи довше!

