



Назва навчальної дисципліни  
Спеціальність

## ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ

014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини))

Кількість кредитів  
Шифр навчальної дисципліни  
Прізвище, ім'я, по батькові викладача  
Науковий ступінь  
Вчене звання  
Посада викладача

4  
ВК

*Василюк В.М.*

*Доктор медичних наук  
професор*

*професор кафедри біології, екології та методики їх навчання*

Профайл викладача

[http://www.kogpi.edu.te.ua/images/stories/Henrikh/bio\\_kaf/vykladachi/vasyliuk.pdf](http://www.kogpi.edu.te.ua/images/stories/Henrikh/bio_kaf/vykladachi/vasyliuk.pdf)

Е-mail викладача

*bioecokaf@gmail.com*

Розклад консультацій

*Очні консультації*

Час проведення

*14.40 – 17.00*

Місце проведення

*43 ауд.*

### Опис дисципліни

Навчальна дисципліна «Оздоровчі технології» належить до вибіркових дисциплін циклу професійної підготовки, метою якої є забезпечити теоретичну, практичну та методичну готовність студентів до формування свідомого та відповідального ставлення до індивідуального здоров'я та здоров'я нації; здійснювати профілактику захворювань, рекреації та оптимізації здоров'я особистості, орієнтації її на здоровий спосіб життя.

Теми лекцій	Теми практичних	Види оцінювання	К-ть балів
Витоки та історія розвитку сучасних оздоровчих технологій. Історичні аспекти зародження сучасних оздоровчих технологій	Розрахунок біологічного віку	Усне опитування, тести, завдання	60
Предмет курсу «Сучасні оздоровчі технології». Основні поняття сучасних оздоровчих технологій.	Визначення рівня здоров'я за показниками аеробної продуктивності		
Людина та її здоров'я з позиції системного підходу. Стародавні холістичні системи оздоровлення. Здоров'я і його механізми з позиції системного підходу	Визначення рівня здоров'я за обсягом функціональних резервів		
Профілактика психічного стресу і корекція його наслідків.	Сучасні підходи до психічного оздоровлення.		
Прогнозування здоров'я. Управління здоров'ям з позиції інтегративного підходу.	Дослідження сили м'язів та втоми у разі статичного і динамічного навантажень		
Теоретико-методичні засади формування здорового способу життя.	Дослідження процесів втоми при циклічній роботі		
Соціальні та фізичні компоненти здорового способу життя. Поняття культури здорового способу життя.	Механізм фізіологічного впливу масажного на організм людини		
Оздоровчі технології фізичного	Технологія фізичного		

розвитку.	виховання дітей М. Єфименка		
Засоби рекреації працездатності людини			
Оздоровчі технології загартування	Технології підвищення опірності організму до холоду та тепла		
Технології оздоровлення системи дихання	Традиційні та сучасні оздоровчі дихальні технології		
Технології здорового харчування	Піраміда раціонального харчування.		
Нетрадиційні системи оздоровлення	Енергетична система людини		
<b>Індивідуальне навчально-дослідне завдання</b>		Захист	<b>12</b>
<b>Підсумкове тестування</b>			<b>28</b>
			<b>100</b>

**Вивчення навчальної дисципліни «Оздоровчі технології» дасть змогу здобувачу вищої освіти здобути та підсилити такі програмні компетентності та результати навчання**

Індекс в матриці ОП	Програмні компетентності
<b>ІК.</b>	Здатність розв'язувати складні задачі та проблеми в галузі освіти, що передбачає проведення досліджень і здійснення інновацій та характеризується комплексністю і невизначеністю умов та вимог
<b>ЗК1.</b>	Знання та розуміння предметної області та професійної діяльності.
<b>ЗК2.</b>	Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій
<b>ЗК5.</b>	Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.
<b>ЗК8.</b>	Здатність проводити дослідження на відповідному рівні, діяти на основі етичних правил та академічної доброчесності.
<b>ЗК12.</b>	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
<b>ФК6.</b>	Здатність оперувати поняттями, законами, концепціями, вченнями і теоріями біології.
<b>ФК7.</b>	Здатність розкривати загальну структуру біологічної науки на основі взаємозв'язку основних учень біології для характеристики живих систем різного рівня організації.
<b>ФК8.</b>	Здатність використовувати поглиблені теоретичні та практичні знання, системні методології, міжнародні та професійні стандарти в області природничих наук.
<b>ФК9.</b>	Здатність використовувати сучасні методи біологічних досліджень, інтерпретувати та використовувати їх результати в освітньому процесі.
<b>ФК16.</b>	Здатність формувати в учнів ціннісне ставлення до збереження здоров'я та навколишнього середовища як основи сталого розвитку.
Індекс в матриці ОП	Програмні результати навчання
<b>РН8.</b>	Знати сучасну систему організації природи, закономірності будови, функціонування природних систем різного рівня з використанням сучасних методів біології, пояснювати їх роль для забезпечення сталого розвитку та раціонального природокористування.
<b>РН9.</b>	Знати та розуміти основні концепції, теорії та загальну структуру біологічної науки.

<b>PH10.</b>	Уміти застосовувати знання сучасних теоретичних основ біології для пояснення будови і функціональних особливостей організмів на різних рівнях організації живого, їх взаємодію, взаємозв'язки, походження, класифікацію, значення, використання та поширення.
<b>PH11.</b>	Знати біологічні механізми здоров'я людини та методологічні засади формування здорового способу життя та культури здоров'я особистості, застосовувати набуті вміння і навички у професійній діяльності з метою профілактики захворювань.
<b>PH16.</b>	Вміти організовувати та забезпечувати діяльність учнів на уроках та в позаурочний час із дотриманням правил і рекомендацій щодо здоров'язбереження.

### **Політика оцінювання**

- **Політика щодо дедлайнів та перескладання:** Перескладання тем відбувається під час проведення консультацій керівника курсу.
- **Політика щодо академічної доброчесності:** Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час підготовки практичних завдань в процесі заняття.
- **Політика щодо відвідування:** Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

### **Літературні джерела**

1. Горобей М. П. Загальна теорія здоров'я : навчальний посібник. Чернігів : ЧНТУ, 2017. 210 с.
2. Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров'я: Навчальний посібник Суми: Університетська книга, 2017. 156 с.
3. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с
4. Грибан В.Г. Валеологія. Підручник. К.: Центр учбової літератури, 2008. 214 с.
5. Грушко В.С. Основи здорового способу життя, Тернопіль 1999. 368с

### **Інформаційні ресурси**

1. Основи валеологія: підручник Режим доступу : <https://subject.com.ua/valeology/valecka/index.html>
2. Шкільне середовище: політика та поточний стан. Копенгаген: регіональне бюро ВООЗ для Європи; 2015  
([http://www.euro.who.int/data/assets/pdf\\_file/0009/276624/Schoolenvironment-Policies-current-status-en.pdf](http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0009/276624/Schoolenvironment-Policies-current-status-en.pdf)).
3. Школи мережі «Здоров'я в Європі» (SHE). Брюссель: Європейська комісія; 2014  
(<http://www.schools-for-health.eu/she-network>).
4. Покращення життя дітей та молоді: тематичні дослідження з Європи. Том 3. Школа. Копенгаген: регіональне бюро ВООЗ для Європи; 2013  
([http://www.euro.who.int/data/assets/pdf\\_file/0017/232505/e96926.pdf](http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0017/232505/e96926.pdf))
5. Всесвітня організація охорони здоров'я. Режим доступу : <http://www.who.int>.
6. Глобальний план дій з профілактики та боротьби з неінфекційними хворобами на 2013–2020 роки. Женева: Всесвітня організація охорони здоров'я, 2013  
([http://www.who.int/nmh/events/ncd\\_action\\_plan/en/](http://www.who.int/nmh/events/ncd_action_plan/en/)).
7. Європейський план дій у сфері харчування 2015–2020 рр. Копенгаген: регіональне бюро ВООЗ для Європи, 2015 (<http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/publications/2015/european-foodandandroid-action-plan-20152020>).
8. [http://www.be-health.info/health\\_is-ukr.htm](http://www.be-health.info/health_is-ukr.htm)
9. <http://cikavo.net/cikavi-fakti-pro-zdorovya-lyudini/>
10. <http://healthy.pp.ua/sche-raz-pro-zdorovya-lyudyny-ta-zdorovyj-sposib-zhyttya/>  
[http://lib.pedpresa.ua/wp-content/uploads/2013/10/FizichneV\\_6\\_2012.pdf](http://lib.pedpresa.ua/wp-content/uploads/2013/10/FizichneV_6_2012.pdf)