**Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича**  
(повне найменування закладу вищої освіти)  
 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Факультет фізичної культури та здоров’я людини**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
(назва інституту/факультету)  
 **Кафедра** \_\_\_\_\_ **Кафедра фізичної реабілітації, ерготерапії та домедичної допомоги**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
(назва кафедри)

**СИЛАБУС  
 навчальної дисципліни  
\_Загальна теорія здоров’я\_\_\_\_\_\_**(вкажіть назву навчальної дисципліни (іноземною, якщо дисципліна викладається іноземною мовою))  
**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ обов’язкова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  
(вказати: обов’язкова)

**Освітньо-професійна програма \_\_\_\_\_** **фізична терапія та ерготерапія \_\_\_\_\_\_\_\_\_**  
 (назва програми)  
**Спеціальність \_227 «Фізична терапія, ерготерапія»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**   
 (вказати: код, назва)  
**Галузь знань \_\_\_\_\_\_\_\_22** **охорона здоров’я \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  
 (вказати: шифр, назва)  
**Рівень вищої освіти \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ бакалаврський**\_**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  
 (вказати: перший (бакалаврський)/другий (магістерський)/третій (освітньо-науковий)  
**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  
(назва факультету/інституту, на якому здійснюється підготовка фахівців за вказаною освітньо-професійною програмою)  
   
**Мова навчання \_\_\_\_\_\_\_\_українська\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  
 (вказати: на яких мовах читається дисципліна)

Розробники:\_\_\_**Гуліна Л.В. аистент**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
 (вказати авторів (викладач (ів)), їхні посади, наукові ступені, вчені звання)  
  
**Профайл викладача (-ів)** <http://fizreab.chnu.edu.ua/>

**Контактний тел.** Моб.тел. 0505231686

**E-mail:** [**l.gulina@chnu.edu.ua**](mailto:l.gulina@chnu.edu.ua)

**Сторінка курсу в Moodle**

**Консультації** Очні консультації: за попередньою домовленістю  
 .

**1. Анотація дисципліни (призначення навчальної дисципліни).**

Основні завдання, методи і принципи загальної теорії здоров’я та здорового способу життя. Суть поняття “здоровий спосіб життя” , дію зовнішніх та внутрішніх факторів на здоров’я людини, основи психічного та соціального здоров’я, основи раціонального харчування, причини ризику та основи профілактики різних соматичних і психосоматичних захворювань ,основні ознаки патологічних станів у дітей дошкільного та шкільного віку, вплив екологічних чинників, нераціонального харчування, стресу та шкідливих звичок на стан здоров’я та шляхи їх подолання, основи статевого виховання та планування сім'ї.

**2. Мета навчальної дисципліни:** Володіти основними методами діагностики рівня здоров’я і принципами підтримки здорового способу життя; володіти навичками, щодо формування мотивації здорового способу життя; навичками подолання стресових ситуацій, негативного впливу гіподинамії, нераціонального харчування, шкідливих звичок; використовувати набуті знання з загальної теорії здоров’я та здорового способу життя та викоритовувати в подальшій професійній діяльності. Здатність адаптувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов. Здатність шукати шляхи постійного покращення якості реабілітаційних послуг.

**3. Завдання:**

1.Вивчення закономірностей формування здоров’я людини

2.Дослідження та кількісна оцінка стану здоров’я і резервів здоров’я людини

3.Формування установки на здоровий спосіб життя

4.Збереження і зміцнення здоров’я і резервів здоров’я людини через залучення її до здорового способу життя.

**4. Пререквізити.**

Здобувач вищої освіти має вивчити до початку або разом із цією дисципліною такі предмети: «Медична етика і деонтологія», що буде підвищувати ефективність засвоєння курсу.

**5. Результати навчання.** Студент повинен, згідно стандартів вищої освіти (освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм)

**знати:**

**-**основні поняття здоров’я та здорового способу життя;

**-**чинники,що формують здоров’я і складові здорового способу життя;

**-**чинники негативного впливу на здоров’я людини

**-**основні причини зростання психосоматичних та інфекційних захворювань,заходи їх профілактики;

**-**показники здоров’я,захворюваності в Україні;

**-**принципові підходи,способи оцінки здоров’я людини

**-**значення,оздоровчий вплив на організм людини природних та соціальних факторів

**-**оздоровчий вплив рухової активності,загартовування на стан організму,негативний вплив гіподинамії.

**вміти:**

**-**оволодіти методиками оцінки особистісного здоров’я;

**-**оволодіти вміннями попередження захворювань та пошкоджень;

**-**визначати ступені фізичної втоми за зовнішніми ознаками;

**-**застосовувати «паспорт здоров’я» з метою покращення стану здоров’я.

**3. Опис навчальної дисципліни**

**3.1. Загальна інформація**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Форма**  **навчання** | **Рік підготовки** | **Семестр** | **Кількість** | | **Кількість годин** | | | | | | **Вид**  **підсумкового**  **контролю** |
| **кредитів** | **годин** | **лекції** | **практичні** | **семінарські** | **лабораторні** | **самостійна робота** | **індивідуальні завдання** |
| **Денна** | 1-й | 1 | 5 | 150 | 30 |  | 30 |  | 90 |  | залік |
| **Заочна** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**3.2. Дидактична карта навчальної дисципліни**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Назви змістових модулів і тем | Кількість годин | | | | | | | | | | | |
| денна форма | | | | | | заочна форма | | | | | |
| усього | у тому числі | | | | | усього | у тому числі | | | | |
| л | п | лаб | інд | с.р. | л | п | лаб | інд | с.р. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| **Теми лекційних занять** | **Змістовий модуль 1**. Загальні положення теорії здоров’я | | | | | | | | | | | |
| Тема 1. Здоров’я-фундамент повноцінного життя людини | 10 | 2 | 2 |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |
| Тема 2. Проблеми здоров’я населення України | 10 | 2 | 2 |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |
| Тема 3. Передумови здоров’я та здорового способу життя | 10 | 2 | 2 |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |
| Тема 4. Санологічний аналіз здоров’я і хвороби | 10 | 2 | 2 |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |
| Тема 5. Прогнозування та управління здоров’ям | 10 | 2 | 2 |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |
| Тема 6. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі | 10 | 2 | 2 |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |
| Тема 7. . Рухова активність і здоров’я | 10 | 2 | 2 |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |
| Разом за ЗМ1 | 70 | 14 | 14 |  |  | 42 |  |  |  |  |  |  |
| **Теми лекційних занять** | **Змістовий модуль 2. Основи раціональної організації життєдіяльності** | | | | | | | | | | | |
| Тема 8. . Основи раціонального харчування | 10 | 2 | 2 |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |
| Тема 9. . Основи психічного здоров’я | 10 | 2 | 2 |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |
| Тема 10. Попередження та профілактика шкідливих звичок | 10 | 2 | 2 |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |
| Тема 11. . Вплив комп’ютерних технологій на здоров’я | 10 | 2 | 2 |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |
| Тема 12. Раціональна організація життєдіяльності сучасної людини | 10 | 2 | 2 |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |
| Тема 13. Іноваційні технології вивчення теоретичних основ здоров’я | 10 | 2 | 2 |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |
| Тема 14. Новітні здоров’я-зберігаючі технології | 10 | 2 | 2 |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |
| Тема 15. Природні оздоровчі методики | 10 | 2 | 2 |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |
| Разом за ЗМ 2 | 80 | 16 | 16 |  |  | 48 |  |  |  |  |  |  |
| **Усього годин** | 150 | 30 | 30 |  |  | 90 |  |  |  |  |  |  |

**3.2.1. Теми семінарських або практичних, або лабораторних занять**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Назва теми |
| 1. | Здоров’я - фундамент повноцінного життя людини |
| 2. | Проблеми здоров’я населення України |
| 3. | Передумови здоров’я та здорового способу життя |
| 4. | Санологічний аналіз здоров’я і хвороби |
| 5. | Прогнозування та управління здоров’ям |
| 6. | Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі |
| 7. | Рухова активність і здоров’я |
| 8. | Основи раціонального харчування |
| 9. | Основи психічного здоров’я |
| 10. | Попередження та профілактика шкідливих звичок |
| 11. | Вплив комп’ютерних технологій на здоров’я |
| 12. | Раціональна організація життєдіяльності сучасної людини |
| 13. | Інноваційні технології вивчення теоретичних основ здоров’я |
| 14. | Новітні здоров’я-зберігаючі технології |
| 15. | Природні оздоровчі методики |

**3.2.2. Тематика індивідуальних завдань**

**Не передбачено навчальним планом**

**3.2.3. Самостійна робота**

|  |  |
| --- | --- |
| №  з/п | Назва теми |
| 1 | Сутність здоров’я та його базові чинники |
| 2 | Історія розвитку науки про здоров’я |
| 3 | Фактори забезпечення здоров’я |
| 4 | Перехідні стани здоров’я і хвороби |
| 5 | Критерії прогнозування здоров’я |
| 6 | Значення рухової активності у життєдіяльності людини |
| 7 | Значення раціонального харчування сучасної людини |
| 8 | Сучасні підходи до психічного оздоровлення |
| 9 | Взаємозв’язок фізичного і психічного здоров’я |
| 10 | Передумови до залучення шкідливих звичок |
| 11 | Шкідливий вплив комп’ютера та мобільного телефону |
| 12 | Раціональна організація життєдіяльності школяра і студента |
| 13 | Організація життєдіяльності працівника розумової праці |
| 14 | Особистісно-орієнтована технологія навчання |
| 15 | Технологія навчання як дослідження |
| 16 | Поняття і класифікація здоров’я – зберігаючи технологій |
| 17 | Методи загартовування |
| 18 | Фітотерапія та ароматерапія |

**4. Система контролю та оцінювання**

**Види та форми контролю**

Форми поточного контролю: усне та письмове опитування, тестування, реферативні доповіді, відпрацювання практичних навичок на тренажерах та реальних об’єктах.

Формами підсумкового контролю: залік.

**Засоби оцінювання**

* + усне опитування;
  + стандартизовані тести;
  + реферати;
  + реферативні доповіді;
  + студентські презентації;
  + виступи на наукових заходах;
  + контрольні роботи;
  + завдання на тренажерах;
  + завдання на реальних об'єктах.

**Критерії оцінювання результатів навчання з навчальної дисципліни**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Оцінка за національною шкалою** | **Оцінка за шкалою ECTS** | |
| **Оцінка (бали)** | **Пояснення за**  **розширеною шкалою** |
| **Відмінно** | A (90-100) | відмінно |
| **Добре** | B (80-89) | дуже добре |
| C (70-79) | добре |
| **Задовільно** | D (60-69) | задовільно |
| E (50-59) | достатньо |
| **Незадовільно** | FX (35-49) | (незадовільно)  з можливістю повторного складання |
| F (1-34) | (незадовільно)  з обов'язковим повторним курсом |

**Розподіл балів, які отримують студенти**

Для прикладу **(залік)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Поточне тестування та самостійна робота | | | | | | | | | | | | | | | Залік | Сума |
| Змістовий модуль №1 | | | | | | | Змістовий модуль № 2 | | | | | | | |
| Т1 | Т2 | Т3 | Т4 | Т5 | Т6 | Т7 | Т8 | Т9 | Т10 | Т11 | Т12 | Т13 | Т14 | Т15 | 40 | 100 |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |

Т1, Т2 ... Т15 – теми змістових модулів.

**5. Рекомендована література**

**5.1. Базова**

**1**.Теоретичні основиздоров’я: навчальний посібник для студентів ВНЗ /

Ю.Ю Мосейчук,О.О. Мороз,ОЮМ. Киселиця,М.М. Осадець – Чернівці:Чернівецький національний університет,2014.**-**224 с.

2.Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця,К.П. Мелега,О.А.Дуло,Н.В.Розумикова.**-** Ужгород: ТОВ «РІК-У»,2016.-264 С.

**5.2. Допоміжна**

1. Амосов М.М. Здоров’я.**-**К.: Нива, 1997.-144с

2. Апанасенко Г.Л. Здоровье: методология и методика количественной оценки // Здоровье и функциональные возможности человека. М.,1985.- С.21

3. Брехман И.И. "Валеологія - наука о здоровье" М.: ФиС, 1990.

4. Булич Е.Г., Муравов І.В. Валеологія.**-**К.: ІЗМН, 1997

5. Валеологія /інфоpмаційно - методичний збіpник.-К.: Т**-**во "Знання" Укpаїни, 1996.**-** 336 с.

6. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни.– М.: RETORIKAA, 2001. – 560 c.

7. Калька Н. М., Синдром хронічної втоми

8. Концепція неперервної валеологічної освіти в Україні // шкільний курс "валеологія". - Київ "Освіта", 1994. - 94 с.

9. Микитюк О.М., Шиян О.І. Лікарські рослини. Навчально- методичний посібник. – Львів: ЦПД ЛНУ ім. І.Франка, 2008. – 31 с.

10. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология. Генезис. Тенденции развития. Санкт**-**Петербург, "Петроградский и К”,1997. – 416 ст.

11. Топор І., Сотнікова Н., Шиян О. Посібник для вчителя. Урок –тренінг. Ріст, вага і фізична форма // Воронцова Т., Пономаренко В. Основи здоров’я. 7 клас: Посібник для вчителя. – К. : Алатон, 2007. - С.119-122 Рек. МОН

12. Турчик І.Х. Освітня політика Англії з фізичного виховання (національний курикулум) Навч. - метод. посібник. – Львів. Ред.-вид. відділ ЛОІППО, 2008.104 с.

13. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи /О. Яременко, О. Балакірєва, О. Вакуленко та ін. – К.: УІСД, 2000. -207 с.

14. Шиян О.І. , Худоба О. В. Удосконалення багато секторального підходу до профілактики ВІЛ – інфекції/ СНІДу та наркоманії на прикладі Львівської області Навч. – наук. видання – Львів: Добра справа, 2008 - 96с.

15. Шиян О.І. Валеопрактикум. Методичний посібник. Львів, 2004. – c.36