

Дисципліна: Загальна теорія здоров'я

Кількість годин (кредитів ЄКТС): 150 (5)

Мета навчальної дисципліни: формування цілісного уявлення про здоров'я людини та його фізичну, психологічну, соціальну, духовну складові, озброєння студентів знаннями про теоретичні основи та практичні навички управління фізичним здоров'ям людини.

Завдання навчальної дисципліни:

- ознайомити студентів з сучасними поглядами на здоров'я людини, розкрити сутність здоров'я, хвороби «третього стану»;
- ознайомити студентів з окремими методиками оцінки здоров'я та оздоровлення;
- сформувати у студентів необхідний запас знань для вирішення практичних питань організації самостійних оздоровчо-тренувальних занять;
- навчити студентів використовувати науково-методичні знання з метою розробки та реалізації індивідуальних оздоровчо-тренувальних програм.

Попередні умови для вивчення даної дисципліни:

Передумовами вивчення навчальної дисципліни «Загальна теорія здоров'я» є опанування таких навчальних дисциплін як: «Анатомія», «Фізіологія людини», «Основи практичної діяльності у фізичній терапії (вступ до спеціальності)»; «Громадське здоров'я», «Основи медичних знань».

Навчальні цілі дисципліни полягають у формуванні у студентів:

інтегральної компетентності: здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі і практичні проблеми пов'язані із складовими здоров'я у реабілітаційному процесі та корекційно-педагогічній, діагностико-консультативній, дослідницькій та культурно-просвітницькій діяльності.

загальних компетентностей:

- знання і розуміння предметної області та професійної діяльності.
- здатність спілкуватися державною мовою, взаємодіяти з іншими людьми, правильно інтерпретуючи одержану інформацію.
- здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- здатність виявляти творчий підхід до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
- вміння самостійно, виявляти, ставити та вирішувати проблеми, керуючись часовими обмеженнями.
- здатність приймати обґрунтовані рішення.
- здатність працювати в команді й брати на себе відповідальність за окремі завдання.

фахових компетентностей:

- здатність навчати людей самообслуговуванню, догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.
- здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

Програмні результати навчання:

- демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращення довкілля громади.
- застосовувати у професійній діяльності знання про методики, технології, форми і засоби реабілітації та корекційно-розвивального навчання дітей з особливими освітніми потребами.

В результаті вивчення дисципліни студент повинен знати:

- сучасні погляди на проблему здоров'я людини;
- сутність здоров'я, хвороби «третього стану»;
- зміст та критерії психічного здоров'я;
- умови розвитку психічно здорової особистості;
- сучасні методики кількісної оцінки рівня здоров'я;
- засоби, програми та системи оздоровчих занять.
- принципи, засоби та форми звітності, що застосовуються при проведенні моніторингу здоров'я.

вміти:

- кількісно оцінювати рівень соматичного здоров'я;
- застосовувати окремі прийоми та методики оздоровчого тренування ;
- самостійно складати програми оздоровчих занять;
- використовувати на практиці прийоми контролю та самоконтролю за рівнем фізичного здоров'я.

Зміст дисципліни (тематика):

Змістовний модуль 1. Загальна теорія здоров'я як навчало-наукова дисципліна.

Механізми управління здоров'ям. Оздоровлення.

Тема 1. Витоки та історія розвитку науки про здоров'я. Проблема здоров'я у сучасному суспільстві.

Тема 2. Здоров'я та хвороба Людина та її здоров'я з позиції системного підходу. здоров'я.

Тема 3. Діагностика здоров'я за функціональними показниками.

Тема 4. Психічне і репродуктивне здоров'я.

Тема 5. Рухова активність та здоров'я людини.

Тема 6. Стан хребта і здоров'я людини.

Тема 7. Загартування, гіпоксичне тренування як чинники оздоровлення.

Тема 8. Масаж як засіб оздоровлення та профілактики.

Змістовний модуль 2. Профілактика соматичних захворювань засобами фізичного культури та оздоровлення

Тема 9. Принципи складання індивідуальних оздоровчих програм.

Тема 10. Фізичні вправи у профілактиці порушень діяльності серцево-судинної системи.

Тема 11. Фізичні вправи у профілактиці порушень функції обміну речовин.

Тема 12. Фізичні вправи в забезпеченні емоційної гармонії людини.

Тема 13. Методика оздоровлення організму дихальною гімнастикою.

Тема 14. Профілактика травматизму при виконанні фізичних вправ та перша допомога при травмуванні.

Тема 15. Контроль та самоконтроль у оздоровчому тренуванні.

Види робіт: лекції, практичні заняття, модульні контрольні роботи, індивідуальні роботи студентів з викладачем, самостійна робота студентів, консультації, підготовка до заліку.

Форма підсумкового контролю: залік.