



LABORE ET ZELO

Оздоровче харчування та туризм

(блок вибірових дисциплін)

Обсяг: 16 кредитів ЄКТС (4 дисципліни по 4 кредити ЄКТС)

Протягом скількох семестрів викладається: двох

Дні, Час, Місце: згідно розкладу

Мова викладання: українська

Опис блоку дисциплін

Блок дисциплін розроблений для здобувачів вищої освіти освітнього рівня бакалавр. Основна увага буде приділятися формуванню практичних навичок.

Зазначений блок вибірових дисциплін складається з 4 дисциплін: «Оздоровчо-спортивний туризм», «Основи раціонального харчування», «Географія культури», «Діагностика і моніторинг стану здоров'я людини».

Вибіркова навчальна дисципліна **«Оздоровчо-спортивний туризм»** розроблена для набуття системою знань здобувачами вищої освіти про значення оздоровчо-спортивного туризму для підтримання активного способу життя та збереження здоров'я, сучасний стан оздоровчо-спортивного туризму в Україні та світі; розуміння особливостей основних організаційних форм оздоровчо-спортивного туризму, сприятиме формуванню практичних навичок з організації та проведення спортивних туристських заходів, зокрема оздоровчих і спортивних походів. Вивчення дисципліни сприяє набуттю здобувачами програмних компетентностей як використовувати можливості та засоби оздоровчо-спортивного туризму для гармонійного розвитку особистості; планувати й реалізовувати туристсько-спортивну діяльність з урахуванням засад збереження довкілля й особистої безпеки; працювати в команді, зокрема під час оздоровчо-спортивних туристських заходів.

Вибіркова навчальна дисципліна **«Основи раціонального харчування»** має на меті формування у здобувачів освіти осмисленого розуміння основних складових харчових продуктів, їх значення для здоров'я людини; основ раціонального харчування, особливості лікувально-дієтичного харчування та нетрадиційних методів харчування (голодування, сиродіння, вегетаріанство), оволодіння концепцією збалансованого харчування, визначення фізіологічних потреб здорової людини у харчових речовинах і енергії, загальних вимог складання харчового раціону для різних груп населення.

Вибіркова навчальна дисципліна **«Географія культури»** розроблена для набуття системи знань здобувачами вищої освіти у визначенні геопросторових особливостей буття культури, методології геокультурних досліджень; розкритті взаємозв'язку етногенезу, культурогенезу та соціогенезу з розвитком природного середовища; формуванні особливостей географії елементів матеріальної та духовної культури; специфіки формування географічної та екологічної культури; характеристики геокультурної ситуації в світі та в Україні. Вивчення дисципліни сприяє набуттю здобувачами компетентностей як знання основних історичних етапів розвитку географії культури та геокультурних досліджень, основних геокультурних зон, регіонів України та світу, уміння складати характеристику геокультурних районів світу; виділяти геокультурні системи.

Вибіркова навчальна дисципліна **«Діагностика і моніторинг стану здоров'я людини»** присвячена вивченню валеологічних процесів, свого особистісного розвитку, орієнтуванню у видах та закономірностях розвитку здоров'я людини у нормі та патології;

інтерпретації та оцінюванню інформації і даних про стан розвитку дитини, про можливості удосконалення власної здоров'язбережувальної діяльності.

Мета навчання

З'ясування закономірностей оздоровчо-спортивного туризму для підтримання активного способу життя та збереження здоров'я, осмисленого розуміння основних складових харчових продуктів, їх значення для здоров'я людини; здоров'я людини у нормі та патології; специфіки формування географічної та екологічної культури, інтерпретації та оцінюванню інформації і даних про стан здоров'я людини.

Форми і методи навчання

Курси будуть викладені у формі лекцій та лабораторних занять, організації самостійної роботи студентів в бібліотеках та комп'ютерних мережах. Викладач використовуватиме проблемні та інтерактивні методи навчання, консультації.

Навчання відбуватиметься на платформі Уніком та звикористанням за стосунків Google, тому здобувачам вищої освіти потрібно мати обліковий запис у навчальному середовищі Уніком та Google.

Організація навчання

№	Назва навчальної дисципліни	Семестр	Кредит и ЕКТС	Всього годин	Лекції	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота
1	Оздоровчо-спортивний туризм	осінній	4	120	20	0	20	80
2	Основи раціонального харчування	осінній	4	120	20	0	20	80
3	Географія культури	весняний	4	120	20	0	20	80
4	Діагностика і моніторинг стану здоров'я людини	весняний	4	120	20	0	20	80