Рекреація та здоров’я людини

(блок вибіркових дисциплін)

Обсяг: 20 кредитів ЄКТС (5 дисциплін по 4 кредити ЄКТС)

Протягом скількох семестрів викладається: двох

Дні, Час, Місце: згідно розкладу

Мова викладання: українська

Опис блоку дисциплін

Блок вибіркових дисциплін розроблений для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти освітніх програм природничо-історичного спрямування. Він складається з 5 дисциплін: «Географічне середовище і здоров’я людини», «Оздоровче та спортивне харчування», «Демографія», «Основи профілактики основних груп захворювань людини», «Технології зберігання здоров'я». Набуті знання, вміння та навички будуть корисними як у майбутній професійній діяльності, так і для підтримання активного здорового способу життя.

Географічне середовище і здоров’я людини. Протягом багатовікової історії людства дослідженню проблем здоров’я завжди приділялася значна увага. Ще більш вагоме значення це має сьогодні, коли здійснюється значене антропогенне навантаження на природне середовище. На стан здоров’я населення суттєвий вплив мають природні та соціальні чинники. Основна увага при вивченні дисципліни буде приділятися формуванню уявлень про здоров’я людини як медико-біологічну та соціальну категорію, природні та соціальні фактори, які впливають на захворюваність населення, а також географічні особливості формування осередків хвороб.

Навчальна дисципліна **«Оздоровче та спортивне харчування»** розроблена для набуття системою знань здобувачами вищої освіти про основи харчування людей різного віку та професійної діяльності (розумова/фізична праця); особливості харчування спортсменів при тренуваннях в місцевості жаркого та холодного клімату, а також в гірських умовах; складання раціону харчування людини, з урахуванням основного обміну речовин для різних категорій населення; складання раціону харчування спортсменів в тренувальний або змагальний періоди; складання дієт відповідно до різних захворюваннях людини.

Навчальна дисципліна “**Демографія**” передбачає опанування матеріалу, що стосується історії розвитку демографічної науки, методів демографічних досліджень, основних характеристик руху населення, різних видів його структури, регулювання демографічних процесів і розрахований на формування у студентів базових теоретичних знань, а також формування практичних навичкок роботи в загальноосвітніх навчальних закладах та громадських організаціях.

Навчальна дисципліна **«Основи профілактики основних груп захворювань людини»** має на меті формування у здобувачів освіти осмисленого вивчення основних засад профілактики основних груп захворювань людини, детального вивчення факторів, та шляхів їх попередження які негативно впливають на здоров’я людини. У здобувачів вищої освіти розвиватимуться уміння 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.

Навчальна дисципліна **«Технологія зберігання здоров’я»** призначена сформувати у студентів

знання, уміння й навички організації оздоровлення та застосування основних складових збереження здоров'я. Дисципліна надасть розуміння з широкого кола питань, що стосуються вивчення основних принципів, методів та технологій збереження здоров'я, використання відповідних рекреаційних ресурсів та різних видів терапії в якості базових основ для подальшого поліпшення якості життя.

Організація навчання

№	Назва навчальної дисципліни	Семестр	Кредити ЄКТС	Всього годин	Лекції	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота
ВД1	Географічне середовище і здоров'я людини	1-й весняний	4	120	20	20	-	80
ВД2	Оздоровче та спортивне харчування	1-й весняний	4	120	20	20	-	80
ВД3	Демографія	1-й весняний	4	120	20	20	-	80
ВД4	Основи профілактики основних груп захворювань людини	1-й весняний	4	120	20	20	-	80
ВД5	Технології зберігання здоров'я	2-й осінній	4	120	20	20	-	80

Підсумковою формою оцінювання з кожної вибіркової дисципліни (ВД) є залік.