

Дніпровський національний університет ім. Олеся Гончара

Біолого-екологічний факультет
Кафедра фізіології людини та тварин

“ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ”

ПРОГРАМА

вибіркової навчальної дисципліни

підготовки бакалаврів

спеціальності 091 Біологія

Дніпро – 2018 рік

Робоча програма дисципліни “Психофізіологічні основи здорового способу життя”
складена на основі освітньо-професійної програми СВО
для студентів за спеціальністю 091 Біологія (фізіологія людини і тварин) „ ”, 2017 року- __ с.

Розробник: Кофан І. М., кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізіології людини та тварин біолого-екологічного факультету ДНУ ім. Олеся Гончара

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізіології людини та тварин

Протокол від. « _____ » _____ 2018 року № _____

Завідувач кафедри фізіології людини та тварин

_____ (О.М. Хоменко)
(підпис) (прізвище та ініціали)
. « _____ » _____ 2018 року

Схвалено науково-методичною комісією за напрямом підготовки/спеціальністю

091 Біологія

(шифр, назва)

Протокол від. “ _____ ” _____ 2018 року № _____

Голова _____ (О.М. Масюк)
(підпис) (прізвище та ініціали)

. « _____ » _____ 2018 року

Схвалено Вченою радою факультету _____ біолого-екологічного

Протокол від. « _____ » _____ 2018 року № _____

Голова _____ (О.В.Севериновська)
(підпис) (прізвище та ініціали)

. « _____ » _____ 2018 року

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки/спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3/1,5	Галузь знань <u>10 Природничі науки</u> (шифр і назва)	За вибором	
Модулів – 1	Спеціальність: <u>091 Біологія</u>	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		3-й	3,4-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання <u>немає</u> (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин - 90/45		6-й	6,7-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2,27 самостійної роботи студента – 3,73	бакалавр	Лекції	
		18 год.	4
		Практичні, семінарські	
		-	-
		Лабораторні	
		16 год.	2
		Самостійна робота	
		56 год.	39
У тому числі індивідуальні завдання: -			
Вид контролю: залік			

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 1/1,65

для заочної форми навчання – 1/6,5

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Мета викладання дисципліни

Навчальний курс «Психофізіологічні основи здорового способу життя» займає важливе місце в системі медичних та біологічних дисциплін, знайомство з якими необхідне для майбутнього фахівця – медика чи біолога, чия професійна діяльність пов'язана з профілактичною чи лікувальною діагностикою. Вивчення психофізіологічних основ здорового способу життя має важливе значення для формування дійсно наукового світогляду і набуття практичних навичок студентами.

Мета викладання дисципліни полягає у наступному: 1) забезпечити мінімальне накопичення наукових знань, які необхідні для формування студентом власного здоров'я та індивідуальної програми здорового способу життя; 2) ліквідувати прогалини в базовій освіті щодо збереження і зміцнення здоров'я; 3) попереджувати негативні прояви поведінки студентів з урахуванням їх вікових особливостей (зокрема, вживання наркотиків, алкоголю, тютюну, нерозбірливі статеві стосунки тощо).

1.2. Завдання вивчення дисципліни.

Задачі вивчення дисципліни такі:

1. Розробка й реалізація уявлень про здоров'я, побудова діагностичних моделей і методів його оцінки та прогнозування.

2. Кількісна оцінка рівня здоров'я практично здорової людини, його прогнозування, характеристика образу та якості її життя, розробка на цій основі систем скринінгу і моніторингу за станом здоров'я індивіда, формування індивідуальних оздоровчих програм.

3. Формування «психології» здоров'я, мотивації до корекції образу життя індивідом із метою закріплення здоров'я.

4. Реалізація індивідуальних оздоровчо-тренувальних програм, первинної та вторинної профілактики захворювань, оцінка ефективності оздоровчих заходів.

5. Поглибити знання та уміння діагностики фізичного стану студентів, визначення мети, завдань та мотивів здорового способу життя, засобів їх реалізації та дозування фізичного навантаження відповідно до індивідуальних особливостей людини.

Сформувані у студентів професійний понятійний апарат, що буде сприяти успішному оволодінню матеріалу спеціальних розділів загальної та експериментальної фізіології, складе основу цілісного сприйняття основ здорового способу життя і спорту та їх напрямів.

Сформувані у студентів вміння використовувати надбані знання на практиці. Розвивати науковий світогляд, ціннісні орієнтації та мотивацію вчення майбутніх професіоналів.

У результаті вивчення дисципліни студент повинен **засвоїти**: основні поняття валеології; особливості впливу на організм людини фізичних навантажень; роль харчування, дихання, серцево-судинної системи у збереженні здоров'я; принципи і правила складання та методик організації оздоровчого тренування; ознайомитись з його основними засобами, оздоровчими програмами та системами; оволодіти навичками самоконтролю.

Підготовлений фахівець повинен **вміти**: діагностувати і прогнозувати здоров'я індивіда; описати основні засоби зміцнення здоров'я та профілактики професійних захворювань.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I. Проблема здорового способу життя в сучасному суспільстві

Тема 1. Поняття про валеологію. Об'єкт, метод та методологічні основи. Валеологія як наука. Здоров'я та хвороба. Об'єкт валеології. Методологічні основи валеології. Основні завдання валеології. Початок та історія розвитку валеології. Дефініції та понятійний апарат.

Вплив екологічних факторів на здоров'я людини. Валеологія та нетрадиційні і народні методи діагностики і стимуляції здоров'я людини.

Тема 2. Людина та її здоров'я з позиції системного підходу. Людина як система, феномен людини, принципи її організації, свідомість і несвідомість, біополя. Давні холистичні системи. Здоров'я та його механізми з позиції системного підходу.

Визначення «здоров'я» за Г. Сигеристом на рівні популяції. Визначення «здоров'я» за Б. М. Коганом на рівні індивідуальності. Визначення «здоров'я» за ВООЗ. Фізичне, психічне та соціальне здоров'я: визначення та діагностик. Вчення М. М. Амосова про «кількість здоров'я». здоров'я як динамічний атрибут.¹

Тема 3. Загальна характеристика чинників, що визначають стан здоров'я людини. Фактори, що визначають здоров'я людини: генетичні, спосіб життя, стан навколишнього середовища, недостатність знань про здоровий спосіб життя.

Спадковість у системі чинників, які впливають на здоров'я людини. Конституція людини та норми реакції, що формуються генетичним потенціалом здоров'я – основні елементи групи генетичних факторів. Поняття конституції людини. Сутність конституції: рефлексивна, фенотипічна, лімфогематологічна, гормонально-статева, дерматогліфічна, енерго-акупунктурна. Фактори, що викликають порушення генома статевих клітин.

Фактори, що визначають спосіб життя людини: особливості харчування, рухова активність, режим праці і відпочинку, шкідливі звички, матеріали і культурні потреби людини.

Стан навколишнього середовища у забезпеченні здоров'я людини.

Недостатність знань про здоровий спосіб життя та відсутність навичок його підтримання як чинник, що визначає стан здоров'я людини.

Тема 4. Адаптаційні потенціали людини як критерій здоров'я. Адаптація як процес пристосування людини до змін, що відбуваються в організмі та навколишньому середовищі. Адаптивність як рівень впроваджених та набутих якостей, які забезпечують процес пристосування. Фізіологічні та психологічні властивості, що забезпечують процес адаптації. Єдність вроджених та набутих якостей індивіда, які забезпечують здатність пристосуватися. Вікові зміни адаптації.

Види адаптації. Адаптація в залежності від соціального статусу та діяльності людини. Види адаптації: професійна, соціально-психологічні, дидактична, до фізичних навантажень, до клімато-географічних умов. Стадії адаптації до фізичних навантажень. Адаптаційний потенціал людини. Поняття «перехресної адаптації».

Тема 5. Діагностика індивідуального здоров'я. Класифікація діагностичних моделей. До нозологічна діагностика здоров'я за функціональними показниками. Діагностика рівня здоров'я за прямими показниками. діагностика рівня здоров'я за резервами біоенергетики.

Тема 6. Валеологічні аспекти психічного здоров'я. Поняття про психіку здоров'я, структура психіки. Природні особливості психіки. Набуті у процесі життя особливості психіки. Вчення про стрес, загальний адаптаційний синдром. Механізми психічного та фізіологічного стресу. *Наслідки стресу. Профілактика психічного стресу та корекція його наслідків. Сучасні підходи до психічного оздоровлення.*

Тема 7. Репродуктивне здоров'я та хвороби, що передаються статевим шляхом. Фізіологія репродуктивної системи. Статевий цикл людини та статева поведінка. Загальне уявлення про репродуктивну здатність, репродуктивний потенціал. Фактори формування та збереження репродуктивного здоров'я. *Статева культура, як передумова репродуктивного здоров'я. Венеричні хвороби як фактор ризику репродуктивного здоров'я.*

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II . Оздоровлення та оздоровче тренування в системі забезпечення здоров'я людини

Тема 8. Оздоровлення, механізми управління здоров'ям. Залежність здоров'я людини від стану хребта. Передумови порушення функцій хребта та причини дегенеративно-дистрофічних процесів у ньому. Остеохондроз і його прояви у людини. Профілактика остеохондрозу та оздоровлення хребта. Поняття гіподинамії та гіпокінезії. Вплив обмеженої та надмірної рухової діяльності на функціонування органів та систем організму (опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну, нервову системи).

Механізм оздоровчої дії фізичних вправ. Працездатність, робота, стомлення, відпочинок. Роль фізичної активності в розвитку перехресної адаптації. Фізичні вправи та функціональні резерви організму. Фізичні вправи та імунна система. Фізичні вправи як засіб загартовування. Фізичні фактори, що сприяють формуванню, зростанню та зміцненню здоров'я людини. Техніка та методика самоконтролю за фізичним навантаженням. Методи загартовування. Масаж. Коротка характеристика прийомів масажу.

Тема 9. Функції органів травлення. Принципи оздоровчого харчування. Їжа та характер харчування. Поживні речовини – білки, жири, вуглеводи. Вітаміни (від vita - життя). Мінеральні речовини (від minera - руда). Голодування, фізичні процеси під час голодування. Використання голодування з метою оздоровлення. Норми харчування. Енергетична калорійність харчування. Витрати енергії людини та добовий раціон. Роздільне харчування та збалансованість прийомів їжі. Дієти та дієтичне харчування.

Тема 10. Дихання та механізм оздоровлення організму дихальною гімнастикою. Механізм газообміну між повітрям та тканинами організму. Регуляція дихання. Дихання як спосіб оздоровлення. Методика навчання правильному диханню. Техніка основних типів дихання та контроль за її виконанням. Поняття повного дихання: фази і співвідношення між ними. методика навчання диханню при виконанні циклічних вправ. Формування дихальних навичок при виконанні ациклічних вправ. Навчання правильному диханню при виконанні силових вправ. Техніка виконання заспокійливого, тонізуючого та мобілізуючого дихання. Прийоми регулювання навантаження при виконанні дихальних вправ.

Значення дихальних вправ та необхідність дотримання техніки правильного дихання під час та після виконання фізичних вправ. Вплив дихальних вправ та правильного дихання на основні системи організму. Правила правильного дихання. Переваги носового дихання. Особливості виконання вдиху та видиху. Загальні правила виконання циклу повного дихання у стані спокою. Загальні вимоги до процесу дихання при виконанні фізичних та дихальних вправ.

Тема 11. Загальне уявлення про серцево-судинну систему. Серце та його функції. Будова та функції судин. Порушення діяльності серцево-судинної системи та їх запобігання.

Вплив надлишкової маси тіла на діяльність серцево-судинної системи. Атеросклероз та причини його виникнення. Гіпертонічна хвороба. Варикоз та варикозне розширення вен (передумови виникнення та профілактика захворювань).

Тема 12. Медико-соціальні проблеми наркотизму. Наркоманія та її розповсюдження. Вплив наркотиків на психічне та фізичне здоров'я, репродуктивну функцію людини. Вплив алкоголю на організм людини. Вплив паління на організм людини.

Вірус імунодефіциту людини – особливості будови та шляхи зараження. Як уберегти себе від ВІЛ-інфекції? Групи ризику. ВІЛ-позитивні та ВІЛ-негативні люди. Реабілітаційні центри – шлях до розуміння та підтримки. Лікування ВІЛ – реалії та перспективи.

Тема 13. Організація активного способу життя. Види занять фізичними вправами щодо потреб і можливостей людини. Визначення занять і характеру оздоровчих фізичних вправ в залежності від потреб людини. Зміст рухової активності і можливості людини.

Характеристика мотивів активного способу життя: зменшення ризику захворювань; зниження артеріального тиску; зменшення маси тіла; підвищення функціональних можливостей організму; покращення самопочуття; покращення зовнішнього вигляду.

Завдання активного способу життя: формування звички активного способу життя; етапи реалізації завдання; ведення активного способу життя.

Самоконтроль в оздоровчому тренуванні: поняття самоконтролю та його значення; щоденник самоконтролю; об'єктивні та суб'єктивні показники самоконтролю; правила самоконтролю за станом власного здоров'я.

Тема 14. Засоби оздоровчого тренування. Характеристика східних оздоровчих систем. Комплексність тріади: рух, дихання, свідомість – основна особливість східних оздоровчих систем. Загальна ха-

рактика сучасних засобів фізичного виховання, що використовуються в оздоровчому тренуванні: аеробних, анаеробних, силового спрямування, на розтягування.

Китайські оздоровчі гімнастичні системи. Завдання цигун. Елементи цигун. Характеристика основних шкіль цигун.

Гімнастика тай-цзи-цюань як сучасний спортивно-оздоровчий стиль. Оздоровчий ефект тай-цзи-цюань.

Індійська оздоровча гімнастика. Індійська оздоровча гімнастика його як філософсько-релігійна система. Хатха-йога як напрямок його. Елементи хатха-йоги. Асани та їх оздоровче значення. Пранояма як аспект практики хатха-йоги.

Аеробіка. Особливості спрямованого використання техніки і дихання бігу підтупцем. Переваги занять бігом.

Оздоровчий вплив плавання на здоров'я людини.

Ритмічна гімнастика: переваги та недоліки. Особливості оздоровчої ритмічної гімнастики. Музика у ритмічній гімнастиці.

Шейпінг – оздоровча система для корекції фігури жінки.

Фітнес як комплексна оздоровча система.

Колланетика – оздоровча система з використанням засобів переважно ізометричного спрямування.

Загальна характеристика різновидів аеробіки: каратебіка, степаеробіка, хай-імпект, лоу-імпект, бодітонінг, фанк-аеробіка, стріт-денс та ін.

Оздоровчі системи, спрямовані на розвиток гнучкості.

Стречінг – спеціальна система вправ на розтягування.

Бойовий гопак – комплексна система гармонійного розвитку особистості. Оздоровчий напрямок гопака. Гопак – єдність сили духу, сили розуму та сили тіла. Загальна характеристика технічних елементів Бойового гопака. Моральні вимоги до гопаківців та їх формування. Засоби розвитку духовності гопаківців.

Індивідуальні та авторські системи оздоровчого тренування.

Система К. Купера «Нова аеробіка». Система М. Амосова «Тисяча рухів».

Тема 15. Втома та відпочинок у забезпеченні здоров'я людини. Втома як фізіологічний стан організму. Значення втоми. Характеристика видів втоми в оздоровчому тренуванні. Загальна характеристика зовнішніх ознак втоми. Перевтома як патологічний стан організму. Причини її виникнення. Ознаки перевтоми. Стомленість як суб'єктивне переживання людини.

Принципи організації відпочинку. Значення відпочинку у житті людини. Систематичність відпочинку – принцип, що забезпечує ритмічність роботи організму. різноманітність відпочинку людини. Оздоровчий характер відпочинку. Активний відпочинок. Поєднання активного та пасивного відпочинку (сну). відмінність понять, змісту і впливу на організм активного відпочинку та оздоровчого тренування. Поєднання активного відпочинку з оздоровчим тренуванням як умова підвищення його результативності.

Тема 16. Принципи складання індивідуальних оздоровчих програм. Різноманітність фізичних вправ та їх специфічний вплив на організм людини. Значення принципу та шляхи його реалізації в оздоровчому тренуванні. Оздоровчий ефект рухової активності середньої інтенсивності. Хвилеподібна, прямолінійна та ступінчаста форми підвищення навантаження. рекомендовані норми підвищення навантаження в оздоровчому тренуванні від заняття до заняття, потижнево, в межах окремого заняття. Визначення максимально допустимих та оптимальних фізичних навантажень в залежності від віку та фізичної підготовки. Відповідність видів рухової активності індивідуальним особливостям людини.

Тема 17. Профілактика травматизму при виконанні фізичних вправ та перша допомога при травмуванні. Причини травмувань при заняттях фізичними вправами. Больові відчуття та їх роль. Види травм та їх характеристика. Гострі патологічні стани, що можуть виникати при заняттях фізичними вправами. Тренування колін та спини – найбільш розповсюджені травми в оздоровчому тренуванні. Попередження травматизму при організації оздоровчого тренування.

Особливості реанімації при утопленні. Перша допомога при переохолодженні та відмороженні. Перша допомога при перегріванні, тепловому та сонячному ударах. Перша допомога при травмах (переломи, вивихи, пошкодження). Перша допомога при гострих патологічних станах.

4. Структура 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
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I. Проблема здорового способу життя в сучасному суспільстві												
Тема 1. Поняття про валеологію. Об'єкт, метод та методологічні основи	5	1				4	2	1				2
Тема 2. Людина та її здоров'я з позиції системного підходу	5	1				4	3	1				2
Тема 3. Загальна характеристика чинників, що визначають стан здоров'я людини	5	1				4	4					4
Тема 4. Адаптаційні потенціали людини як критерій здоров'я	7	1		2		4	2					2
Тема 5. Діагностика індивідуального здоров'я.	9	2		2		5	6			2		4
Тема 6. Валеологічні аспекти психічного здоров'я	7	1		2		4	3					3
Тема 7. Репродуктивне здоров'я та хвороби, що передаються статевим шляхом.	6	1				5	2					2
Разом за змістовим модулем I	44	8		6		30	23	2		2		19
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. Оздоровлення та оздоровче тренування в системі забезпечення здоров'я людини												
Тема 8. Оздоровлення, механізми управління здоров'ям	6	1		2		3	4	2				2
Тема 9. Функції органів травлення. Принципи оздоровчого харчування	3	1				2	2					2
Тема 10. Дихання та механізм оздоровлення організму дихальною гімнастикою	4	1				3	2					2
Тема 11. Загальне уявлення про серцево-судинну систему	4	1				3	2					2
Тема 12. Медико-соціальні проблеми наркотизму	6	1		2		3	2					2
Тема 13. Організація активного способу	6	1		2		3	2					2

життя											
Тема 14. Засоби оздоровчого тренування	6	1		2		3	2				2
Тема 15. Втома та відпочинок у забезпеченні здоров'я людини.	3	1				2	2				2
Тема 16. Принципи складання індивідуальних оздоровчих програм	5	1		2		2	2				2
Тема 17. Профілактика травматизму при виконанні фізичних вправ та перша допомога при травмуванні	3	1				2	2				2
Разом за змістовим модулем 2	46	10		10		26	22	2			20
<i>Усього годин</i>	90	18	0	16		56	45	4		2	39

5. Теми семінарських занять
Семінарські заняття не передбачені.

6. Теми практичних занять
Практичні роботи не передбачені.

7. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин, д/з
1	Оцінка біологічного віку студента.	1/0
2	Оцінка фізичного розвитку студента.	1/0
3	Визначення типів конституції людини.	2/0
4	Комплексна оцінка рівня здоров'я.	2/2
5	Принципи та методи тренування рухових якостей у оздоровчій фізкультурі. Методи психічної саморегуляції (аутотренінг).	2/0
6	Визначення типу вищої нервової діяльності людини. Оцінка особистісної тривожності (Дж. Тейлор).	2/0
7	Правила складання комплексу оздоровчої дихальної гімнастики.	2/0
8	Методи та засоби профілактики та терапії простудних та простудно-інфекційних захворювань.	2/0
9	Складання добового та дієтичного раціону харчування.	2/0
	Разом	16/2

8. Самостійна робота

№ змістового модуля, теми	Вид завдання, тема	Кількість годин, д/з
1.1	Вплив екологічних факторів на здоров'я людини.	1/1
1.2	Валеологія та нетрадиційні і народні методи діагностики і стимуляції здоров'я людини.	1/1
1.3	Визначення «здоров'я» за Г. Сигеристом на рівні популяції.	1/1
1.4	Визначення «здоров'я» за Б. М. Коганом на рівні індивідуальності.	

1.5	Визначення «здоров'я» за ВООЗ.	
1.6	Фізичне, психічне та соціальне здоров'я: визначення та діагностик.	1/1
1.7	Вчення М. М. Амосова про «кількість здоров'я». здоров'я як динамічний атрибут.	1/1
1.8	Спадковість у системі чинників, які пливають на здоров'я людини.	1/1
1.9	Конституція людини та норми реакції, що формуються генетичним потенціалом здоров'я – основні елементи групи генетичних факторів.	1/1
1.10	Поняття конституції людини. Сутність конституції: рефлексивна, фенотипічна, лімфо-гематологічна, гормонально-статева, дерматогліфічна, енерго-акупунктурна. Фактори, що викликають порушення генома статевих клітин.	1/1
1.11	Фактори, що визначають спосіб життя людини: особливості харчування, рухова активність, режим праці і відпочинку, шкідливі звички, матеріалі і культурні потреби людини.	1/1
1.12	Стан навколишнього середовища у забезпеченні здоров'я людини.	1/1
1.13	Недостатність знань про здоровий спосіб життя та відсутність навичок його підтримання як чинник, що визначає стан здоров'я людини.	1/0
1.14	Адаптація в залежності від соціального статусу та діяльності людини.	1/0
1.15	Види адаптації: професійна, соціально-психологічні, дидактична, до фізичних навантажень, до клімато-географічних умов.	1/1
1.16	Стадії адаптації до фізичних навантажень. Адаптаційний потенціал людини. Поняття «перехресної адаптації».	1/1
1.17	Наслідки стресу. Профілактика психічного стресу та корекція його наслідків.	1/0
1.18	Сучасні підходи до психічного оздоровлення.	1/1
1.19	Статева культура, як передумова репродуктивного здоров'я.	1/1
1.20	Венеричні хвороби як фактор ризику репродуктивного здоров'я.	1/0
2.1	Механізм оздоровчої дії фізичних вправ. Працездатність, робота, стомлення, відпочинок.	1/1
2.2	Роль фізичної активності в розвитку перехресної адаптації. Фізичні вправи та функціональні резерви організму. Фізичні вправи та імунна система. Фізичні вправи як засіб загартовування.	1/0
2.3	Фізичні фактори, що сприяють формуванню, зростанню та зміцненню здоров'я людини. Техніка та методика самоконтролю за фізичним навантаженням. Методи загартовування.	1/1
2.4	Масаж. Коротка характеристика прийомів масажу.	1/0
2.5	Голодування, фізичні процеси під час голодування. Використання голодування з метою оздоровлення.	1/0
2.6	Норми харчування. Енергетична калорійність харчування. Витрати енергії людини та добовий раціон.	1/1
2.7	Роздільне харчування та збалансованість прийомів їжі. Дієти та дієтичне харчування.	1/0
2.8	Значення дихальних вправ та необхідність дотримання техніки правильного дихання під час та після виконання фізичних вправ. Вплив дихальних вправ та правильного дихання на основні системи організму.	1/1
2.9	Правила правильного дихання. Переваги носового дихання. Особливості виконання вдиху та видиху.	1/1
2.10	Загальні правила виконання циклу повного дихання у стані спо-	1/1

	кою. Загальні вимоги до процесу дихання при виконанні фізичних та дихальних вправ.	
12.11	Вплив надлишкової маси тіла на діяльність серцево-судинної системи.	1/1
2.12	Атеросклероз та причини його виникнення.	1/0
2.15	Гіпертонічна хвороба.	1/0
2.16	Варикоз та варикозне розширення вен (передумови виникнення та профілактика захворювань).	1/0
2.17	Вірус імунодефіциту людини – особливості будови та шляхи зараження.	1/1
2.18	Як уберегти себе від ВІЛ-інфекції? Групи ризику. ВІЛ-позитивні та ВІЛ-негативні люди.	1/0
2.19	Реабілітаційні центри – шлях до розуміння та підтримки. Лікування ВІЛ – реалії та перспективи.	1/0
2.20	Характеристика мотивів активного способу життя: зменшення ризику захворювань; зниження артеріального тиску; зменшення маси тіла; підвищення функціональних можливостей організму; покращення самопочуття; покращення зовнішнього вигляду.	1/0
2.21	Завдання активного способу життя: формування звички активного способу життя; етапи реалізації завдання; ведення активного способу життя.	1/0
2.22	Самоконтроль в оздоровчому тренуванні: поняття самоконтролю та його значення; щоденник самоконтролю; об'єктивні та суб'єктивні показники самоконтролю; правила самоконтролю за станом власного здоров'я.	1/1
2.23	Китайські оздоровчі гімнастичні системи. Завдання цигун. Елементи цигун. Характеристика основних шкіл циган.	1/1
2.24	Гімнастика тай-цзи-цюань як сучасний спортивно-оздоровчий стиль. Оздоровчий ефект тай-цзи-цюань.	1/1
2.25	Індійська оздоровча гімнастика. Індійська оздоровча гімнастика його як філософсько-релігійна система. Хатха-йога як напрямок йоги. Елементи хатха-йоги. Асани та їх оздоровче значення. Пранаяма як аспект практики хатха-йоги.	1/1
2.26	Аеробіка. Особливості спрямованого використання техніки і дихання бігу підтупцем. Переваги занять бігом.	1/1
2.26	Оздоровчий вплив плавання на здоров'я людини.	1/1
2.28	Ритмічна гімнастика: переваги та недоліки. Особливості оздоровчої ритмічної гімнастики. Музика у ритмічній гімнастиці.	1/0
2.29	Шейпінг – оздоровча система для корекції фігури жінки.	1/0
2.30	Фітнес як комплексна оздоровча система.	1/1
2.31	Колланетика – оздоровча система з використанням засобів переважно ізометричного спрямування.	1/1
2.32	Загальна характеристика різновидів аеробіки: каратебіка, степаеробіка, хай-імпект, лоу-імпект, бодітонінг, фанк-аеробіка, стріт-денс та ін.	1/1
2.33	Оздоровчі системи, спрямовані на розвиток гнучкості.	1/1
2.34	Стречінг – спеціальна система вправ на розтягування.	1/1
2.35	Бойовий гопак – комплексна система гармонійного розвитку особистості. Оздоровчий напрямок гопака. Гопак – єдність сили духу, сили розуму та сили тіла. Загальна характеристика технічних елементів Бойового гопака. Моральні вимоги до гопаківців та їх формування. Засоби розвитку духовності гопаківців.	1/1
2.36	Індивідуальні та авторські системи оздоровчого тренування.	1/1
2.37	Система К. Купера «Нова аеробіка». Система М. Амосова «Тисяча рухів».	

2.38	Принципи організації відпочинку. Значення відпочинку у житті людини. Систематичність відпочинку – принцип, що забезпечує ритмічність роботи організму. різноманітність відпочинку людини.	1/1
2.39	Оздоровчий характер відпочинку. Активний відпочинок. Поєднання активного та пасивного відпочинку (сну).	1/1
2.40	Відмінність понять, змісту і впливу на організм активного відпочинку та оздоровчого тренування. Поєднання активного відпочинку з оздоровчим тренуванням як умова підвищення його результативності.	1/1
2.41	Особливості реанімації при утопленні.	1/1
2.42	Перша допомога при переохолодженні та відмороженні.	
2.43	Перша допомога при перегріванні, тепловому та сонячному ударах.	
2.44	Перша допомога при травмах (переломи, вивихи, пошкодження).	
	Перша допомога при гострих патологічних станах.	
	Разом	56/39

9. ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

Індивідуальні завдання не передбачені для денної форми, для заочної - КНР

10. МЕТОДИ НАВЧАННЯ:

- словесні;
- наочні;
- практичні;
- інтерактивні.

11. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ:

- практична контрольна перевірка;
- тестовий метод;
- самоконтроль;
- самооцінка.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Змістовий модуль №1							Змістовий модуль № 2										Сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	T15	T16	T17	100
45							55										100

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проєкту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
64-74	D	задовільно	
60-63	E		
0-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
	F*	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

F*- виставляється тільки за результатом складання заборгованості комісії.

13. Методичне забезпечення

- опорний конспект лекцій;
- методичні рекомендації до виконання лабораторних робіт;
- індивідуальні завдання для самостійної роботи студентів у вигляді переліку конкретних тем за проблемними питаннями.
- контрольні питання.

14. Рекомендована література

Базова

1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология. – К.: Здоров'я, 1998. – 242 с.
2. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека. – СПб.: Петрополис, 1992. – 124 с.
3. Баранов В. М. В мире оздоровительной физкультуры. – К.: Здоровье, 1991. – 133 с.
4. Брегг П. Система оздоровления. Жизнь без лекарств. – СПб.: Золотой век, 2000.
5. Брахман И. И. Валеология – наука о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
6. Билич Г. Л., Назарова Л. В. Основы валеологии. – СПб, 2000. – 558 с.
7. Вайнер Э. Н. Валеология. Ученик для вузов. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 416 с.
8. Вайнер Э. Н., Волынская Е. В. Валеология: Учебный практикум. – М.: Флинта: Наука, 2002. – 312 с.
9. Войтенко В. П. Здоровье здоровых. Введение в сонологию. – К.: Здоров'я, 1991. – 246 с.
10. Глас Д. Жить до 180 / Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 92 с.
11. Гогоулан М. Попрощайтесь с болезнями. – М.: Советский спорт, 1996. – 303 с.
12. Готвальд В., Ховальд В. Помогите себе сам. Медитация. – М., 1992.
13. Грибан В. Г. Валеология: Навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.
14. Гундаров И. А., Полесский В. А. Актуальные вопросы практической валеологии // Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – СПб.: Наука, 1993. – С. 25
15. Душенин С. А., Иващенко Л. Я., Пирогова Е. А. Тренировочные программы для здоров'я. – К.: Здоров'я, 1985. – 32 с.
16. Иващенко Л. Я., Круцевич Т. Ю. Методика физкультурно-оздоровительных занятий. – К.: УТУФВС, 1994. – 126 с.
17. Игольников В. С. Здоровье без лекарств и долголетие без болезней. – К., 1991. – 111 с.
18. Каминский М. И. Питание. Здоровье. Двигательная активность. – К.: Наукова думка, 1990. – 273 с.

Допоміжна

19. Карандашев В. Н. Как жить в условиях стресса. – СПб., 1993.
20. Левин Б. М. Наркомания и наркоманы. – М., 1991.
21. Лисицын Ю. П. Концепция формирования здорового образа жизни // Сб. научных трудов. – М., 1991. – С. 3-27
22. Минеджян Г. З. Сборник по народной медицине и нетрадиционным способам лечения. – М.: Багира, 1994. – 495 с.
23. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я. – К.: Здоров'я, 1991. – 352 с.
24. Негодченко О. В. Забезпечення прав і свобод людини органами внутрішніх справ України. – Д.: Поліграфіст, 2002. – 416с.
25. Панкратов В. Н. Саморегуляция психического здоровья. – М.: Издательство института психотерапии, 2001. – 338 с.
- Брэд П. Чудо Голоданий / Пер. с англ. В.С. Шенкмана, С.В. Шенкмана. – Рига: Гарант, 1991. – 120 с.*
- Воробьев Р.И. Питание: мифы и реальность. – М.: Грэгори, 1996. – 256 с.* , 1999. –
- Донченко Л.В., Надыкта В.Д. Безопасность пищевой продукции. – М.: Пищепромиздат, 2001. – 528 с.*
- Книга о вкусной и здоровой пище / Под ред. акад. А.И. Опарина. – М.: Пищевая промышленность, 1965. – 447 с.*
- Крупник И.И. Арктическая этноэкология. – М., 1989.*
- Популярно о питании / А.И. Столмакова, И.О. Мартынюк, Б.М. Штабский и др. – К.: Здоровье, 1989. – 272 с.* на, 1991.
- Смолянский Б.Л., Григоров Ю.Г. Религия и питание. – К.: Здоровье, 1995. – 176 с.*
- Смоляр В.И. Рациональное питание. – К.: Наук. думка, 1991. – 368 с.*
- Українські страви / М.І. Георгієвський, О.С. Шемякінський, О.Г. Вищепан та ін. – К.: Державне видавництво технічної літератури УРСР, 1963. – 451 с.* бн. изда-
- Чем питались наши предки / Сост. Т.А. Мартынова. – Донецк: Сталкер, 1998. – 320 с.*
- Хаубер-Швенк Г., Швенк М. Питание: dtv-Atlas; Пер. с нем. / Худ. Йорг Майр. – М.: Рыбари, 2004. – 182 с.* 02. – 407
- Шаталова Г.С. Целебное питание на основах энергетической целесообразности. – М.: Культуры и традиции, 1995. – 288 с.*
- Экология человека. Учебное пособие / Т.И. Алексеева, А.И. Козлов, О.Л. Курбатова и др. – М.: Изд-во МНЭПУ, 2001. – 400 с.*

1. Бібліотека ДНУ імені О.Гончара,
2. Internet мережа.

**16. Структура рейтингової системи оцінювання
Дніпровський національний університет ім. Олеся Гончара**

Дніпровський національний університет ім. Олеся Гончара

Кафедра Фізіології людини та тварин

Дисципліна «Психофізіологічні основи здорового способу життя»

Академічні групи ББ-16-1.

Навчальний рік 2018/2019 Семестр 5

Елементи контролю за І змістовним модулем

Вид контролю	К-ть завдань	Кількість балів		Тиждень подачі або проведення
		За одиницю контролю	Всього	
Захист лабораторних робіт	5	4	20	1-5
Доклад за тематикою дисципліни	1	25	25	5
Всього			45	

Елементи контролю за II змістовним модулем

Вид контролю	К-ть завдань	Кількість балів		Тиждень подачі або проведення
		За одиницю контролю	Всього	
Захист лабораторних робіт	4	5	20	6-15
Тестова перевірка знань за питаннями самостійної роботи	1	35	35	14
Всього			55	

Викладач (лектор):

доц. І. М. Кофан

Викладач (лабораторні заняття):

доц. І. М. Кофан

Завідувач кафедри фізіології
людини та тварин

доц. О. М. Хоменко

16. Структура рейтингової системи оцінювання
Дніпровський національний університет ім. Олеся Гончара

Дніпровський національний університет ім. Олеся Гончара

Кафедра Фізіології людини та тварин

Дисципліна «Психофізіологічні основи здорового способу життя»

Академічні групи ББ-16-1з.

Навчальний рік 2018/2019 Семестр 6,7

Елементи контролю за I змістовним модулем

Вид контролю	К-ть завдань	Кількість балів		Тиждень подачі або проведення
		За одиницю контролю	Всього	
Захист лабораторних робіт	1	10	10	1
Всього			10	

Елементи контролю за II змістовним модулем

Вид контролю	К-ть завдань	Кількість балів		Тиждень подачі або проведення
		За одиницю контролю	Всього	
Захист КНР	1	55	55	1
Тестова перевірка знань за питаннями самостійної роботи	1	35	35	1
Всього			90	

Викладач (лектор):

доц. І. М. Кофан

Викладач (лабораторні заняття):

доц. І. М. Кофан

Завідувач кафедри фізіології
людини та тварин

доц. О. М. Хоменко