

Основи теорії здоров'я та здорового способу життя

Вибірковий освітній компонент (ВК 6) для
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»

2 кредити ECTS

60 годин

IV Семестр



КАМ'ЯНСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ

Соціальне:

Безпека
життєдіяльності
та вплив
середовища

Фізичне:

Стан організму та
біологічні ритми

Психічне:

Емоційна
рівновага та
подолання
стресу

Духовне:

Ціннісні орієнтири
та культура здоров'я

Мета курсу — формування цілісного уявлення
та оволодіння практичними навичками
збереження здоров'я.

Профіль випускника

Розуміти (Теорія)

Сутність філософських концепцій здоров'я та чинники, що на нього впливають.

Діяти (Практика)

Застосовувати технології фіз. активності, раціонального харчування та загартування.

Аналізувати (Критика)

Оцінювати вплив соціальних, психічних і фізичних факторів на стан людини.

Навчати (Вплив)

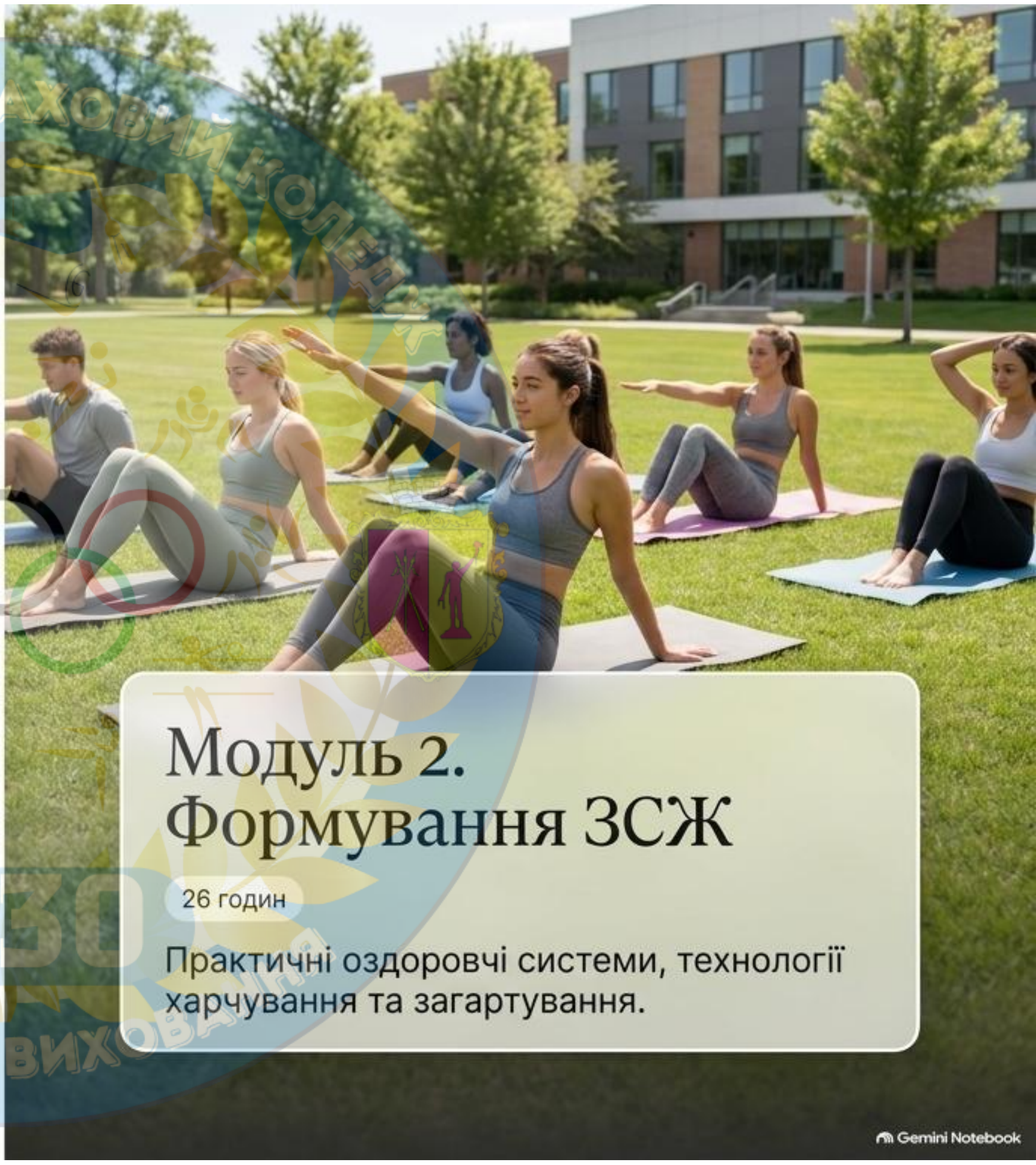
Формувати мотивацію до ЗСЖ у різних груп населення (найважливіше для тренера).



Модуль 1. Сучасні погляди на здоров'я

34 години

Фізіологія, психологія, імунітет, біоритми та механізми адаптації.



Модуль 2. Формування ЗСЖ

26 годин

Практичні оздоровчі системи, технології харчування та загартування.

Анатомія людини в середовищі

Вплив

Реакція на фактори зовнішнього середовища

Адаптація (Гомеостаз організму)

Біологія

Біоритми
(сезонні/циркадійні) ↔
Імунна система
(механізми захисту)

Психіка

Природа психічної діяльності (асиметрія мозку, фази сну) ↔
Емоції (подолання стресу)

1930

Виклики сучасного суспільства

Крок 1: Фактори ризику

Тютюнокуріння, алкоголізм, наркоманія.



Крок 2: Механізм руйнування

Деградація соціального, фізичного та психічного здоров'я.



Крок 3: Рішення курсу

Профілактика, формування відповідального ставлення, популяризація фізкультури.





Арсенал оздоровчих технологій

Рух (Системи розвитку)

- Дж. Пілатес (Контроль тіла)
- М. Амосов («1000 рухів»)
- Бодіфлекс (Дихальна гімнастика)
- А. Лідьярд (Оздоровчий біг)

Харчування (Дієтологія)

- Х. Моль (Програми здоров'я)
- М. Монтіньяк (Оздоровче харчування)
- Дж. і П. Д'Адамо (За групами крові)

Відновлення (Загартування)

- А. Залманов (Капіляротерапія)
- С. Кнейпп (Водолікування)
- П. Іванов (Природне загартування)

Рациональний раціон

- Баланс харчових речовин: Білки, жири, вуглеводи.
- Водний та мінеральний обмін, вітамінізація.
- Аналіз альтернатив: Вегетаріанство та фізіологічне голодування.

Антистрес-протоколи

- Аналіз стресу: Конструктивний vs Деструктивний.
- Інструменти саморегуляції: Релаксація, концентрація, ауторегуляція дихання, аутотренінг.

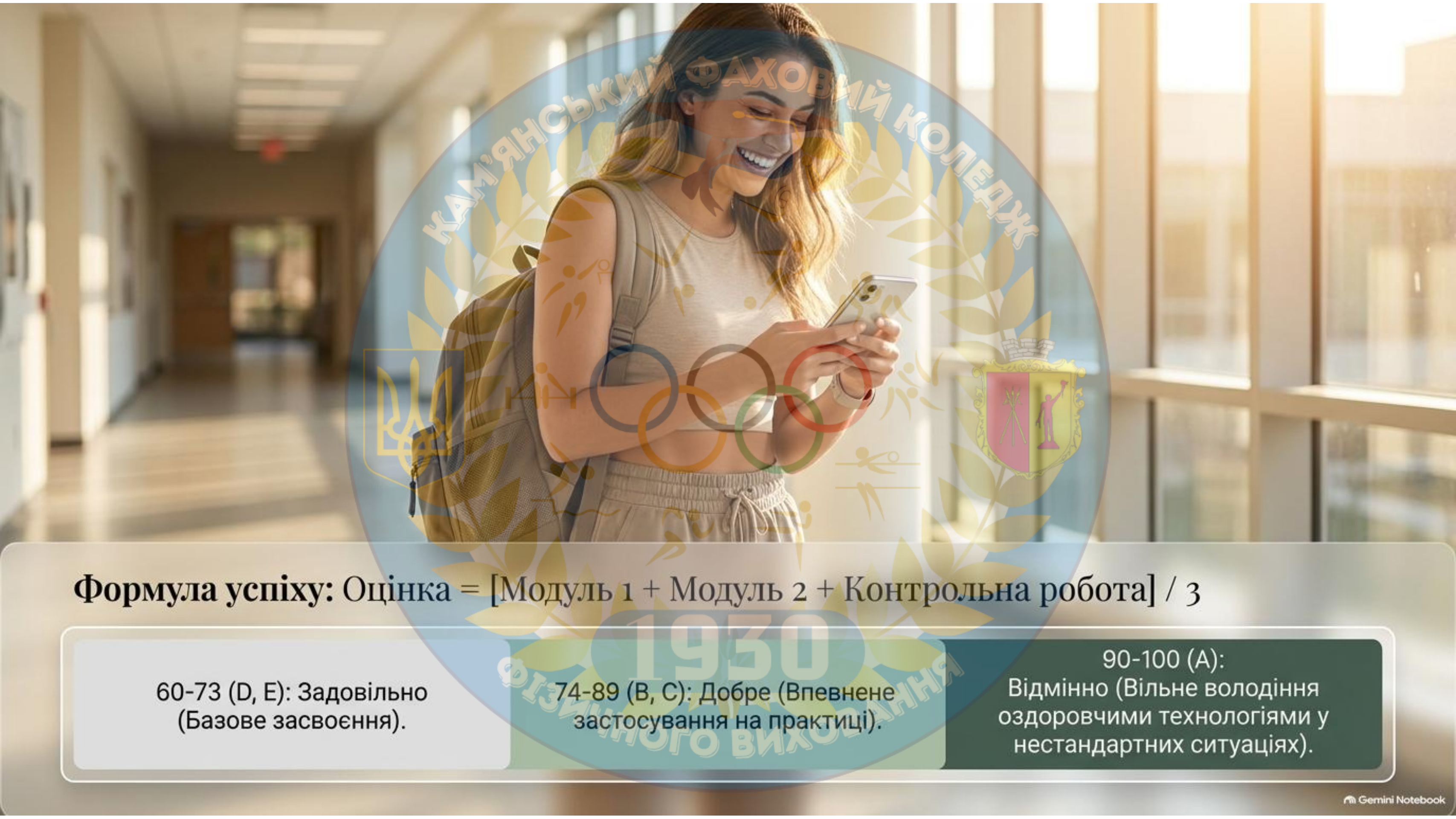
66.7% (40 год) —
Аудиторні заняття

- Лекції: 26 год (Основа теорії)
- Практичні: 10 год (Відпрацювання навичок)
- Семінари: 4 год (Дискусії та кейси)

33.3% (20 год) —
Самостійна робота

Методи: Інтерактив! Аналіз ситуацій, мозковий штурм, рольові ігри, розроблення персональних рекомендацій.





Формула успіху: Оцінка = [Модуль 1 + Модуль 2 + Контрольна робота] / 3

60-73 (D, E): Задовільно
(Базове засвоєння).

74-89 (B, C): Добре (Впевнене
застосування на практиці).

90-100 (A):
Відмінно (Вільне володіння
оздоровчими технологіями у
нестандартних ситуаціях).

Фундамент

В.С. Грушко «Основи ЗСЖ», «Вікова фізіологія і валеологія».

Психологія

«Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві»
(Сучасні методики 2019+).

Медицинський аспект

Г.Л. Апанасенко
«Санологія».

Методична база коледжу

Опорний конспект лекцій, електронні ресурси та комплекти для самостійної роботи.

Здоров'я — це ваш головний професійний інструмент.

- ✓ Опануйте сучасні технології фітнесу та харчування.
- ✓ Навчіться керувати стресом.
- ✓ Станьте прикладом для своїх майбутніх вихованців.

**Обирайте ВК 6 на 2025-2026 навчальний рік.
Інвестуйте у свій професійний фундамент!**

