

ВИБІРКОВА ДИСЦИПЛІНА «ВАЛЕОЛОГІЯ»

Мета дисципліни – оволодіння системою знань, принципів і методів з основ технології реалізації спадкових механізмів і резервів життєдіяльності людини, підтримки адаптації до умов зовнішнього та внутрішнього середовища; формування валеологічного світогляду, мотивації на збереження здоров'я як головної умови реалізації творчого та фізичного потенціалу особистості, використання цих знань у подальшій практиці фахівця в галузі фізичної культури.

Завдання дисципліни

- ознайомлення студентів із механізмами формування, розвитку, збереження резервів систем організму людини;
- надання уявлення про формування способу життя індивіда шляхом: розвитку інтелектуальної творчої діяльності; виховання, підвищення культури знань психофізіології свого організму; мотивації для формування та збереження здоров'я;
- навчити користуватися різними методами дослідження стану здоров'я, розробляти та інтерпретувати результати моніторингу здоров'я.

В рамках вивчення дисципліни передбачені лекції практичні заняття та самостійна робота

Практична частина буде включати:

- діагностику рівня здоров'я людини;
- складання індивідуальних оздоровчих програм та систем для людей, які знаходяться в «третьому стані»;
- контроль рівня здоров'я на етапах виконання індивідуальних оздоровчих програм і за необхідністю вносити корекцію;
- оволодіння методами оцінки здоров'я;
- складання програм оздоровчих тренувань;
- навчання студентів використовувати фізіологічні показники рівня здоров'я при дозуванні фізичних навантажень.

Атестація студента здійснюється за модульно-рейтинговою системою результати якої оцінюються за 200-бальною шкалою та буде включати підсумок роботи студента за темами дисципліни, оцінку відповіді на практичних заняттях, за виконання самостійної та індивідуальної роботи