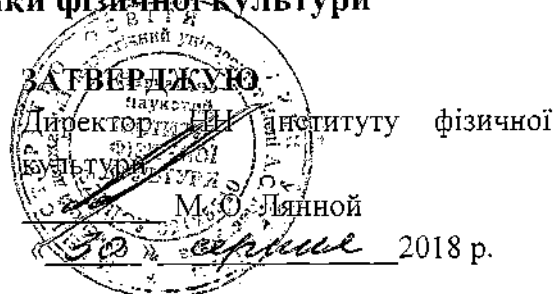


Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури

Кафедра теорії та методики фізичної культури



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Духовні аспекти здоров'я

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)


Освітньо-професійна програма: Середня освіта (Фізична культура) другий (магістерський) рівень

Мова навчання: українська

Погоджено науково-методичною комісією

Навчально-наукового інституту фізичної культури

«30» серпня 2018 р.

Голова: Міщенко О.В., к. фіз. вих., доц. 

Суми-2018

Розробники:

Корж Ю.М. кандидат педагогічних наук, доцент

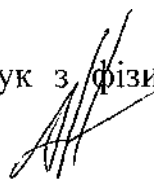
Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури

Протокол № •/ від « 30 »

20 /Ур.

Завідувач кафедри

Томенко О. А. доктор педагогічних наук з фізичної культури і спорту,
професор



Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Магістр	вибіркова	
		Рік підготовки:	
2-й		2-й	
Семестр			
3-й		3-й	
Лекції			
14 год.		2 год.	
Практичні, семінарські			
14 год.		4 год.	
Самостійна робота			
60 год.		82 год.	
Консультації:			
2 год.		2 год.	
Загальна кількість годин – 90		Вид контролю: залік	

1. Мета вивчення навчальної дисципліни

Дисципліна «Духовні аспекти здоров'я» має за мету ознайомлення майбутніх фахівців з теоретичними основами та практичними методами використання фізичних та духовних засобів для покращання загального стану здоров'я, формування навички самоконтролю та виховання у дітей здорового способу життя. Студентам надаються знання про: теорії та складові аспекти здоров'я (фізичного, соціального, душевного та духовного); методи структурування питної води та її вплив на стан здоров'я; загальні психологічні причини захворювань, класифікацією думок та методи їх контролю; зміст десяти заповідей та духовні аспекти понять совість, молитва, гріх, пристрасть. Формуються уміння та навички з контролю за станом здоров'я дітей (вимірювання ЧСС, ЧД, функціональні проби кардіо-респіраторної системи, візуального огляду та проявів перевантаження, формування стереотипу правильної постави і ходьби тощо) та методики точкового масажу для покращення самопочуття.

2. Передумови для вивчення дисципліни

Для вивчення дисципліни необхідні знання базових дисциплін: анатомії, фізіології, теорії та методики фізичної культури, основ лікувальної фізичної культури, віковій та педагогічній психології та педагогіки.

3. Результати навчання за дисципліною

<p>Знання</p>	<p>ЗК 1. Здатність навчатися протягом усього життя в контексті безперервної фахової підготовки, підтримувати, розвивати і вдосконалювати свій духовний, інтелектуальний, морально-етичний рівень використовуючи усі сучасні засоби, методики і технології.</p> <p>ЗК 2. Здатність виявляти широке коло проблем, визначати мету, завдання та обирати ефективні напрямки їх досягнення шляхом розуміння їх фундаментальних основ з використанням як теоретичних, так і експериментальних методів.</p>
----------------------	---

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
Комунікація:	Вербально і невербально спілкуватися з особами та групами співрозмовників, різними за віком, рівнем освіти, соціальною і професійною приналежністю, психологічними та когнітивними якостями тощо, у мультидисциплінарній команді
Автономія та відповідальність	ЗК 1. Здатність навчатися протягом усього життя в контексті безперервної фахової підготовки, підтримувати, розвивати і вдосконалювати свій духовний, інтелектуальний, морально-етичний рівень використовуючи усі сучасні засоби, методики і технології.

4. Критерії оцінювання результатів навчання

Кількість балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
90 – 100	Оцінка «відмінно». Ставиться за повні та обгрунтовані знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за креативність у розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
82 - 89	Оцінка «добре». Ставиться за вияв студентом повних, обгрунтованих знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді студента наявні незначні помилки.
74 - 81	Оцінка «добре». Ставиться за вияв студентом майже повних, обгрунтованих знань із дисципліни, в більшій мірі успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді студента наявні помилки.

64 - 73	Оцінка «задовільно». Ставиться за вияв знань основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності,
60 - 63	поверхову обізнаність з основної і додаткової літератури, передбаченою навчальною програмою; можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але студент спроможний усунути їх із допомогою викладача.
35-59	Оцінка «незадовільно». Виставляється студенту, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться студенту, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення ВНЗ з можливістю повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.
1 - 34	Оцінка «незадовільно». Виставляється студенту, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу далека від сутності, що зумовлено відсутністю уявлень про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться студенту, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення ВНЗ без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.

Кожний розділ включає бали за поточну роботу студента на практичних заняттях, виконання самостійної роботи. Реферативні дослідження та презентації, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях. Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на семінарських заняттях, під час виконання самостійної та навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог: своєчасність виконання навчальних завдань; повний обсяг їх виконання; якість виконання навчальних завдань; самостійність виконання; творчий підхід у виконанні завдань; ініціативність у навчальній діяльності.

Розподіл балів

Поточний контроль							Разом	Сума
РОЗДІЛ 1					РОЗДІЛ 2			
Т 1.1	Т 1.2	Т 1.3	Т 1.4	Т 1.5	Т 2.1	Т 2.3		
Поточний контроль							63	100
9	9	9	9	9	9	9		
Контроль самостійної роботи							37	
5	5	5	5	5	6	6		

Т 1.1, Т 1.2 ... Т 2.4 – теми розділів

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
74 - 81	C	
64 - 73	D	задовільно
60 - 63	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 - 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

5. Засоби діагностики результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання можуть бути: екзамени, комплексні іспити, тести, проекти, аналітичні звіти, реферати, розрахункові роботи, презентації результатів виконаних завдань та досліджень, інші види індивідуальних та групових завдань тощо

6. Програма навчальної дисципліни

6.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни

Розділ 1. Фізичні і душевні аспекти здоров'я та засоби для їх підтримання.

Тема 1.1. Основні компоненти здоров'я та фактори які впливають на здоров'я. *Визначення термину – здоров'я. Фактори які впливають на стан здоров'я. Обґрунтування восьми теорій здоров'я і хвороби за Стентоном Рогесом. Складові компоненти здоров'я. Духовний аспект здоров'я.*

Тема 1.2. Структурована вода та її вплив на стан здоров'я. *Зв'язок організму людини з водою. Питний режим людини. Дослідження структурованого складу води вченими С.В. Зеніним та Ємото Масорою. Ознаки зневоднення організму. Вплив нестачі води в організмі на суглобом'язовий апарат.*

Тема 1.3. Думка – архітектор здоров'я. *Кожна думка про стан здоров'я прагне до реалізації. Основні психологічні причини виникнення хвороби та їх характеристика. Теорія Горяєва про «супергени». Первинні та вторинні компоненти оздоровлення.*

Тема 1.4. Методи контролю за станом кардіореспіраторної системи, формою грудної клітки, стопи та хребетного стовпа. *Проведення функціональних проб та аналіз їх результатів. Форма грудної клітки та її деформація. Візуальне дослідження склепінь стопи, постави та засоби формування правильної постави і ходьби. Візуальні прояви перевантаження.*

Тема 1.5. Засоби для оздоровлення організму. *Очищення організму, дихальні оздоровчі системи, методи загартування, аутогенне тренування, методика точкового масажу при невідкладних станах.*

Розділ 2. Закони духовного життя та їх вплив на здоров'я людини.

Тема 2.1. Десять заповідей та духовні поняття совість, гріх та пристрасть. *Обґрунтування десяти заповідей даних Моїсею на горі Синай. Характеристика властивостей і функцій совісті. Визначення гріха. Вплив гріха на Душу. Види пристрастей та протилежні їм чесноти.*

Тема 2.2. Молитва – як засіб духовного розвитку людини. *Класифікація молитв. Вплив молитви на ЦНС. Енерго-інформаційна гімнастика О. О. Машкова. Енергія лайливих слів.*

6.2. Структура та обсяг навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин									
	Усього	Денна форма				Усього	Заочна форма			
		У тому числі					У тому числі			
		Л.	Сем.	Сам.	Кон.		Л.	Сем.	Сам.	Кон.
Розділ 1. Фізичні та душевні аспекти здоров'я та засоби для їх підтримання.										
Тема 1.1.	13,5	2	2	9	0,5	13,5	0,5	0,5	12	0,5
Тема 1.2.	12	2	2	8		12,5		0,5	12	
Тема 1.3.	13	2	2	9		12,5		0,5	12	
Тема 1.4.	12,5	2	2	8	0,5	13,5	0,5	0,5	12	0,5
Тема 1.5.	13,5	2	2	9	0,5	14	0,5	1	12	0,5
Розділ 2. Закони духовного життя та їх вплив на здоров'я людини.										
Тема 2.1.	13,5	2	2	9	0,5	13,5	0,5	0,5	12	0,5
Тема 2.2.	12	2	2	8		10,5		0,5	10	
Усього годин	90	14	14	60	2	90	2	4	82	2

Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Основні компоненти здоров'я та фактори які впливають на здоров'я	2	0,5
2	Структурована вода та її вплив на стан здоров'я	2	
3	Думка – архітектор здоров'я	2	
4	Методи контролю за станом кардіо-респіраторної системи, формою грудної клітки, склепінь стопи та хребет-ного стовпа	2	0,5
5	Засоби для оздоровлення організму	2	
6	Десять заповідей та духовні поняття гріх та пристрасть	2	0,5
7	Молитва – як засіб духовного розвитку людини	2	0,5
Разом		14	2

Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Основні компоненти здоров'я та	2	0,5

	фактори які впливають на здоров'я		
2	Структурована вода та її вплив на стан здоров'я	2	0,5
3	Думка – архітектор здоров'я	2	0,5
4	Методи контролю за станом кардіо-респіраторної системи, формою грудної клітки, склепінь стопи та хребетного стовпа	2	0,5
5	Засоби для оздоровлення організму	2	1
6	Десять заповідей та духовні поняття гріх та пристрасть	2	0,5
7	Молитва – як засіб духовного розвитку людини	2	0,5
Разом		14	4

7. Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Грушко В.С. Основи здорового способу життя / В.С. Грушко. – Тернопіль, ТДПУ, 1999. – 368 с.
2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Проф. Ю.Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С.Г., 2017. – 433 с.
3. Корж Ю.М. Практикум з теорії і методик лікувальної фізичної культури / Ю.М. Корж, О.М. Звіряка. Навчальний посібник для студентів спеціальності «Фізична реабілітація», «Фізична культура». – Суми Сум ДПУ ім. А.С.Макаренка, 2007. – 184 с.
4. Лиманський Ю.П. Невідкладна допомога своїми руками / Ю.П. Лиманський, І.З. Самосюк. – К.: Здоров'я, 1995. – 88 с.
5. Лущик В.О. Дев'ять ступеней к здоров'ю. / В.О. Лущик, Е.В. Мосткова. – М.: ТЕРРА – Книжный клуб, 1998. – 320 с.

Додаткові:

1. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. К.: Здоров'я, 1998. – 280 с.

2. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология: учебное пособие / В.Д. Менделевич. – 5 –е изд. – М.: МЕДпресс-информ, 2005. – 432 с.
3. Мерзляков Ю.А. Путь к долголетию: Энциклопедия самооздоровления / Ю.А. Мерзляков. – Мн.: ППК «Белфакс», 1984. – 400 с.
4. Міхеєнко О.І. Валіологія., основи індивідуального здоров'я людини: навчальний посібник / О.І. Міхеєнко. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2009. – 400 с.
5. Пак Чжэ Ву. Сам себе Су Джок доктрр / Пак Чжэ Ву. – М., «Су Джок Академия»,2003. – 156 с.
6. Православная энциклопедия здоровья. Кременчуг, Изд. ЗАО «Тираж-51», 2006. – 655 с.
7. Селецкий А.И. Психопатология детского возраста / А. И. Селецкий. – К.: Вища школа, Головноеизд., 1987. – 296 с.

8. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

1. Офіційний веб-сайт <https://fc.sspu.edu.ua/> містить інформацію про освітні програми, навчальну, наукову і виховну діяльність, структурні підрозділи, правила прийому, контакти.

2. Графіки навчального процесу.

3. Опорні конспекти лекцій.

4. Засоби підсумкового контролю (комплект друкованих завдань для підсумкового контролю).