

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА
УНІВЕРСИТЕТСЬКИЙ КОЛЕДЖ

Циклова комісія природничих дисциплін

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор
з науково-методичної
та навчальної роботи



О.Б.Жильцов
2014р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Валеологія

(шифр і назва навчальної дисципліни)

галузь знань 01011 Педагогічна освіта
(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність 5.01010601 Соціальна педагогіка
(шифр і назва спеціальності)

інститут, факультет, відділення Університетський коледж
(назва інституту, факультету, відділення)

Робоча програма Валеологія для студентів

галузь знань 0101 Педагогічна освіта
(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність 5.01010601 Соціальна педагогіка
(шифр і назва спеціальності)

„28” серпня, 2014 року - с.

Розробник: Пиндюра Ірина Петрівна, викладач,
викладач циклової комісії природничих дисциплін
Університетського коледжу Київського університету імені Бориса Грінченка

Робоча програма затверджена на засіданні циклової комісії природничих
дисциплін

Протокол від «28» серпня 2014 р. № 1

Голова циклової комісії  Глухенька Л.М.

Розподіл годин звірено з робочим навчальним планом, структура типова

Заступник директора
з навчальної роботи  (С.І. Дем'яненко)

Заступник директора
з навчально-методичної роботи  (З.Л. Гейхман)

Схвалено Методичною радою Університетського коледжу
Київського університету імені Бориса Грінченка

Протокол від «5» вересня 2014 року № 1

« 5 » вересня 2014 року Голова  (М.В. Братко)



1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів – 2	<u>Галузь знань</u> 0101 Педагогічна освіта <u>Спеціальність</u> 5.01010601 Соціальна педагогіка	Нормативна
Модулів – 2	Освітньо-кваліфікаційний рівень: «молодший спеціаліст»	Рік підготовки:
Змістових модулів – 2		2-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання		Семестр
Загальна кількість годин - 72		3-й
		Лекції
		18 год.
		Практичні
		Семінари
		10 год.
		Модульний контроль
		4 год.
		Самостійна робота
		32 год.
Індивідуальні завдання:		
8 год.		
Вид контролю: екзамен		

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета курсу - сформувати у студентів глибоке розуміння необхідності підтримки здорового способу життя, допомогти здобути глибокі знання в області педагогічної, медичної та психологічної валеології, навчити їх практично застосовувати набуті вміння і навички в своїй педагогічній діяльності з метою профілактики захворювань, рекреації та оптимізації здоров'я особистості, орієнтації її на здоровий спосіб життя; формування у дітей свідомого та відповідального ставлення до індивідуального здоров'я та здоров'я нації.

Завданнями курсу визначено:

- формувати у студентів ґрунтовні знання з валеології ;
- створювати у студентів систему знань про здоровий спосіб життя, глибокі переконання в необхідності його дотримання особистістю і розуміння головних проблем, які пов'язані із впровадженням його в життя;
- допомогти студентам оволодіти основними методами діагностики рівня здоров'я і принципами підтримки здорового способу життя;
- створити у студентів розуміння основних факторів ризику розвитку захворювань та методів їх профілактики.

В результаті засвоєння курсу **студенти повинні знати:**

- основні завдання, методи і принципи валеології;
- суть поняття «здоровий спосіб життя»;
- дію зовнішніх та внутрішніх факторів на здоров'я людини;
- основи раціонального харчування;
- основи психічного здоров'я та само психотерапії;
- причини ризику та основи профілактики різних соматичних та психосоматичних захворювань.

Студент повинен вміти:

- оцінювати стан свого здоров'я за допомогою різних методів дослідження;
 - складати рекомендації з дотримання рухового режиму для осіб різного віку;
 - обґрунтувати здоровий режим харчування;
 - використовувати нетрадиційні методи оздоровлення населення;
- В процесі вивчення курсу формуються такі предметні компетентності:
- здатність використовувати знання і вміння в галузі біології, анатомії, хімії, екології для освоєння фундаментальних знань з валеології;
 - здатність використовувати основні поняття, закони, теорії, принципи та концепції валеології для розуміння сутності та закономірностей процесів що впливають на здоров'я людини;
 - здатність формувати практичні навички здорового способу життя і безпечної поведінки;
 - здатність встановлювати сутність здорового способу життя;

- здатність використовувати знання з теорії та практики формування, збереження і зміцнення здоров'я молодших школярів;
- здатність правильно аналізувати і встановлювати причинно-наслідкові зв'язки впливу способу життя на здоров'я людини;
- готовність особистості відповідально ставитись до свого здоров'я підпорядковуючи задоволення своїх потреб принципам здорового способу життя;
- можливість здійснювати аналіз впливу екологічних, соціальних та психологічних факторів на здоров'я людини;
- здатність визначати ефективні способи зміцнення здоров'я.

Кількість годин, відведених навчальним планом на вивчення валеології становить 72 години, з них 40 годин – заняття з викладачем, 18 год -лекцій , 10 – семінарські, 4 год - контроль знань, індивідуальна робота - 8 год., 32 год. – самостійна робота студентів.

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль I. Основи здорового способу життя

Тема 1. Вступ. Основи здорового способу життя.

Тема 2. Стан здоров'я населення України.

Тема 3. Вплив на стан здоров'я людини екологічних та соціальних чинників.

Тема 4. Науково обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я.

Тема 5. Основи психічного здоров'я

Змістовий модуль II. Попередження хвороб і девіантної поведінки

Тема 6. Соціальні й психофізіологічні причини вживання наркотичних речовин та шляхи профілактики різних форм девіантної поведінки.

Тема 7. Статеве виховання як основа формування здорової сім'ї та профілактики хвороб, що передаються статевим шляхом

Тема 8. Ознайомлення з науково обґрунтованими методиками та системами, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я.

Тема 9. Світовий та вітчизняний досвід навчання здоров'ю. Міжнародні проекти, що здійснюються в Україні.

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ п/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин						
		Разом	Аудиторних	Лекцій	Семінари	Індивідуальні заняття	Модульних контрольних	Самостійна робота
Змістовий модуль I. Основи здорового способу життя								
1.	Вступ	6	2	2				4
2.	Стан здоров'я населення України	6	2	2				4
3.	Вплив на стан здоров'я людини екологічних та соціальних чинників	10	6	2	2	2		4
4.	Науково обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я	12	8	2	2	2	2	4
5.	Основи психічного здоров'я	6	2	2				4
Разом		40	20	10	4	4	2	20
Змістовий модуль II. Попередження хвороб і девіантної поведінки								
6.	Соціальні й психофізіологічні причини вживання наркотичних речовин та шляхи профілактики різних форм девіантної поведінки	9	6	2	2	2		3
7.	Статеве виховання як основа формування здорової сім'ї та профілактики хвороб, що передаються статевим шляхом	9	6	2	2	2		3
8.	Науково обґрунтовані методики та системи, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я	9	6	2	2		2	3
9.	Світовий та вітчизняний досвід навчання здоров'ю. Міжнародні проекти, що здійснюються в Україні	5	2	2				3
Разом		32	20	8	6	4	2	12
Разом за навчальним планом		72	40	18	10	8	4	32

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ

Разом: 72 год., лекції – 18 год., семінарські заняття – 10 год., Інд.-8 год., мод. контроль-4 год.

Тиждень									
Розділи	<i>Модуль I</i>								
Назва розділу	ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ								
Лекції	1	2	3			4		5	
Дати									
Теми лекцій	Валеологія як комплексна наука про здоров'я людини. Здоров'я та його критерії	Стан здоров'я населення України. Макро- і мікроекологічні фактори, що зумовлюють погіршення стану здоров'я	Вплив на стан здоров'я людини екологічних та соціальних чинників.			Науково обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я		Основи психічного здоров'я.	
Теми семінарів				Семінар 1. Біологічні ритми і здоров'я людини				Семінар 2. Обмін речовин та енергії	
Самостійна робота	Вступ. Валеологія як наука (5 балів)		Стан здоров'я населення Укр..(5б)		Вплив екол.та соц.факторів (5 б)		Здоровий спосіб життя (5 балів)		Основи психічного здоров'я (5 б)
ІНДЗ									
Поточне тестування	Поточна контрольна робота (тести – 10 балів)								
Вили пот. контролю	Модульна контрольна робота № 1 (25 балів)								
Підсумковий контроль									

Тиждень									
Розділи	<i>Модуль II</i>								
Назва розділу	ПОПЕРЕДЖЕННЯ ХВОРОБ І ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ								
Лекції	6			7			8		9
Дати									
Теми лекцій	Соціальні й психологічні причини вживання наркотичних речовин та шляхи профілактики різних форм девіантної поведінки.			Статеве виховання, як основа формування здоров'я сім'ї та профілактика хвороб, що передаються статевим шляхом.			Ознайомлення з науковими методами та системами, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я.		Світовий та вітчизняний досвід навчання здоров'ю.
Теми семінарів				Семінар 3. Профілактика наркоманії та шляхи зменшення дитячої смертності в Україні			Семінар 4. Методи контрацепції, наслідки абортів,		Семінар 5. Створення індивідуальних оздоровчих систем.
Самостійна робота	Попередж. Тютюн опал. та вжив. алкоголю (5 балів)			Біол. та псих. асп. наркот. залежн. (5 балів)			Розробка індивідуальних оздоровчих систем (5 балів)		
ІНДЗ	30 балів								
Поточне тестування	10 балів								
Вили пот. контролю	Модульна контрольна робота № 2 (25 балів)								
Підсумковий контроль	Екзамен								

5. ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Біологічні ритми і здоров'я людини	2
2	Обмін речовин та енергії	2
3	Профілактика наркоманії та шляхи зменшення дитячої смертності в Україні.	2
4	Методи контрацепції, наслідки абортів, генетичні консультації	2
5	Створення індивідуальної оздоровчої системи	2
	Разом	10

6. САМОСТІЙНА РОБОТА

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Кількість балів
1	Вступ. Валеологія як наука	4	5
2	Стан здоров'я населення в Україні	4	5
3	Вплив екологічних та соціальних факторів на здоров'я людини	4	5
4	Здоровий спосіб життя	4	5
5	Основи психічного здоров'я	4	5
6	Попередження тютюнопаління та вживання алкоголю	4	5
7	Біологічні та психологічні аспекти наркотичної залежності	4	5
8	Розробка індивідуальних оздоровчих систем	4	5
	Разом	32 год	40 балів

7. ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ Тематика ІНДЗ

1. Прогрес людства і зв'язок його із здоров'ям.
2. Здоров'я, його визначення і цінність.
3. зміни умов існування людини на сучасному етапі.
4. Психовалеологічні аспекти корекційної роботи.
5. Синдром хронічної втоми та його профілактика.

6. Психовалеологія та раціональне харчування.
7. Рухова активність і здоров'я людини.
8. Проблема харчування і здоров'я.
9. Психовалеологічне і аутогенне тренування.
10. Методи психічної релаксації.
11. Шкідливі звички і валеологія.
12. Сучасна людина та її хвороби.
13. Конституція людини та її здоров'я.
14. Акцентуація характеру у підлітків.
15. Шляхи підтримки імунітету і його роль у збереженні здоров'я.
16. Емоції і здоров'я особистості.
17. Демографічна ситуація в Україні та світі.
18. Валеологічна служба в школі.
19. Шляхи впровадження здорового способу життя в школі.
20. Виховання у дітей імунітету до паління та вживання наркотиків.
21. Оздоровчий вплив фізкультури та спорту.
22. Канони краси.
23. Сексуальна культура особистості.
24. Кохання в житті людини.
25. Проблеми збільшення тривалості життя.
26. Вплив школи на здоров'я дитини.
27. Вчення М.М. Амосова про здоров'я.
28. Оздоровчі дихальні системи.
29. Профілактика психічних стресів і корекція їх наслідків.
30. Фактори, що визначають здоров'я людини.

**Критерії оцінювання ІНДЗ
(науково-педагогічне дослідження)**

№ п/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети та завдань дослідження	2
2.	Складання плану письмової роботи	2
3.	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденції подальшого розвитку даного питання	14
4.	Дотримання правил реферування наукових публікацій. Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження.	4
5.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки, список використаних джерел).	4
6.	Використання ілюстрацій та фото під час захисту роботи	4
Разом		30

**Шкала оцінювання ІНДЗ
(науково-педагогічне дослідження)**

Рівень виконання	Кількість балів, що відповідає рівню	Оцінка за традиційною системою
Високий	25-30	Відмінно
Достатній	19-24	Добре
Середній	9-18	Задовільно
Низький	0-8	Незадовільно

п/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження.	3 бали
2.	Складання плану презентації	2 бали
3.	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання. Формування доказової частини, висновків і узагальнень.	8 балів
4.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження.	4 бали
5.	Лаконічність слайдів, відсутність термінологічної складності в текстах, висока інформаційна точність і актуальність.	4 бали
6.	Дотримання вимог щодо структурування інформації та її розміщення на слайдах. Стильове оформлення презентації. Якісний зміст слайдів, наступність у поданні інформації, творчість та оригінальність.	4 бали
7.	Професійна подача матеріалу презентації. Абсолютна увага аудиторії. Демонстрація створеної мультимедійної презентації, вміння виступати перед аудиторією, коротко формулювати свою думку, структурувати свою доповідь, використовувати мультимедійні засоби для ілюстрування ідеї, гіпотези, висновків, тримаючи увагу аудиторії та зосереджуючи її на найважливіших інформаційних повідомленнях. Відповіді на можливі питання.	5 балів
Разом		30 балів

Шкала оцінювання ІНДЗ (науково-педагогічного дослідження у вигляді презентації)

Рівень виконання	Кількість балів, що відповідає рівню	Оцінка за традиційною системою
Високий	30-26	Відмінно
Достатній	25-19	Добре
Середній	18-11	Задовільно
Низький	0-10	Незадовільно

9. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються такі методи:

- **Методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, екзамен.
- **Методи письмового контролю:** письмове тестування; підсумкове письмове тестування, звіт, реферат.
- **Комп'ютерного контролю:** тестові програми.
- **Методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

10. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Навчальні досягнення студентів із дисципліни «Валеології» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок. Розширення кількості підсумкових балів до 100.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (п.ІУ), де визначено види і терміни контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у національну (4 бальну) та європейську (ECT S) шкалу подану в таб. 8.1, табл. 8.2

Таблиця 8.1. Розрахунок рейтингових балів за видами поточного(модульного контролю)

Види діяльності	Кількість	Розрахунок	Заг.сума за видами діяльності
1.Лекція(відвідування)	9	9x1	9
2. Семінарське заняття(відвідування)	5	5x1	5
3. Робота на сем.заняттях	5	10:3	33
4. Виконання поточн.к/р	2	2x10	20
9. Виконання модульної к/р	2	2x25	50
10. Виконання сам.роботи	8	8x5	40
11. Виконання ІНДЗ	1	1x30	30
Підсумковий рейтинговий бал			187
Форма контролю - іспит	$187: 60 = 3,12$ (коефіцієнт) (При підрахунку балів к-сть балів, що набрав студент ділимо на 3,12 округлюємо. Потім додаємо іспит. 40% - іспит; 60% - за семестр)		

Таблиця 8.2

Порядок переведення рейтингових показників успішності у європейські оцінки ECTS

Шкала оцінювання: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		для екзамену	для заліку
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	зараховано
B	82-89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75-81 (добре)		
D	69-74 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	60-68 (достатньо)		
FX	35-59 (недостатньо – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	не зараховано
F	1-34 (незадовільно з можливістю повторного складання)		

Загальні критерії оцінювання успішності студентів, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно», подано у табл.8.3

Таблиця 8.3

Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень	
Оцінка	Критерії оцінювання
«відмінно»	ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності у розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
«добре»	ставиться за вияв студентом повних, систематичних 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.
«задовільно»	ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхову обізнаність з основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою; можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але студент спроможний усунути їх із допомогою викладача.
«незадовільно»	виставляється студентові, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться студентові, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення ВНЗ без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.

Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на семінарських, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, поточну контрольну роботу, модульну контрольну роботу.

Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань. Реферативні дослідження та есе, які виконує студент за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на індивідуальних заняттях (див. п. «Захист творчих проектів»)

Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

11. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Модулі		Індив.робота ЗМ-1 ЗМ-2	Поточне тестуван ня	Мод-ні конт-ні роботи ЗМ-1 ЗМ-2
Змістовий модуль I	Змістовий модуль II			
42	45	30	2x10= 20	2x25= 50
Разом				187 балів

12. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Опорні конспекти лекцій;
2. Навчальні посібники;
3. Робоча навчальна програма;
4. Збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень студентів;
5. Засоби підсумкового контролю (комплект друкованих завдань для підсумкового контролю, завдання для іспиту);

13. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Валецька Р.О. Основи валеології. Підручник Луцьк: Волинська книга, 2007. — 348 с. — (Медицина. Здоров'я).
2. Грибан В.Г. Валеологія Підручник. — К.: Центр учбової літератури, 2008. — 214 с.
3. Вайнер Едуард Наумович Валеологія *Підручник для вузів* М:Видавництво «Наука» 2010

Додаткова

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье – М.: ФИС, 1991.
2. Андреев Ю.А. Три кита здоровья – М.: ФИС, 1991.

3. Бальсевич В.К., Запорожнов В.А. Физическая активность человека – Киев, 1987.
4. Баранов В.М. В мире оздоровительной физкультуры – Киев, 1991.
5. Беляев В.С. Здоровье, экология, спорт – Москва, 1990.
6. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье – Москва: ФИС, 1990.
7. Булич Е.Г., Муравов І.В. Валеологія, теоретичні основи: навчальний посібник – Київ: ІЗМН, 1997.
8. Доскин В.А., Куинджи Н.Н. Биологические ритмы растущего организма – Москва: Медицина, 1987.
9. Душанин С.А., Иващенко Л.Я., Пирогова Е.А. Тренировочные программы для здоровья – Киев: Здоровье, 1985.
10. Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями – Киев: Здоровье, 1988.
11. Колбанов В.А., Зайцев Г.К. Валеология в школе – СПб, 1994.
12. Коробков А.В. Движение и здоровье – Москва, 1988.
13. Латенков В.П., Губина Г.Д. Биоритмы и алкоголь – Новосибирск, 1987.
14. Основы валеологии. В трех книгах (под общей редакцией В.П. Петленко) – Киев, 1998.
15. Паффенбергер Р., Ольсен Э. Здоровый образ жизни – Киев, 1999.

Интернет ресурси:

<https://www.subject.com.ua/valeology>

<https://www.valeolog.net>

<https://www.medbib.in.ua>

<https://www.studentam.net.ua>