

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
УНІВЕРСИТЕТСЬКИЙ КОЛЕДЖ

Циклова комісія природничих дисциплін



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

_____ Валеологія _____
(шифр і назва навчальної дисципліни)

галузь знань _____ 0101 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)



Київ – 2016 рік

Робоча програма Валеологія для студентів


галузь знань 0101 Педагогічна освіта

спеціальність 5.01010601 Соціальна педагогіка

Розробник: Романенко Катерина Анатоліївна,
викладач циклової комісії природничих дисциплін
Університетського коледжу Київського університету
імені Бориса Грінченка

Робочу програму схвалено на засіданні циклової комісії природничих дисциплін

Протокол від «29» серпня 2016 року № 1

Голова циклової комісії природничих дисциплін

(Підпис) (Глухенька Л.М.)

© _____, 2016

© _____, 2016

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	Нормативна
	<u>Спеціальність</u> 5.01010601 Соціальна педагогіка	
Модулів – 2	Освітньо-кваліфікаційний рівень: «молодший спеціаліст»	Рік підготовки
Змістових модулів – 2		2-й
		Семестр
Загальна кількість годин - 60		3-й
		Лекції
		18 год.
		Практичні
		Семінари
		10 год.
		Модульний контроль
		4 год.
		Самостійна робота
20 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 процесі вивчення курсу формуються такі предметні **компетентності**: здатність використовувати знання і уміння 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 60 години, з них 40 годин – заняття з викладачем, 18 год -лекцій , 10 – семінарські, 4 год - контроль знань, індивідуальна робота - 8 год., 20 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	Індивідуальних занять	Модульних контрольних	Самостійна робота
Змістовий модуль I. Основи здорового способу життя								
1.	Вступ	4	2	2				2
2.	Стан здоров'я населення України	4	2	2				2
3.	Вплив на стан здоров'я людини екологічних та соціальних чинників	8	6	2	2	2		2
4.	Науково обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я	10	8	2	2	2	2	2
5.	Основи психічного здоров'я	4	2	2				2
Разом		30	20	10	4	4	2	10
Змістовий модуль II. Попередження хвороб і девіантної поведінки								
6.	Соціальні й психофізіологічні причини вживання наркотичних речовин та шляхи профілактики різних форм девіантної поведінки	8	6	2	2	2		2
7.	Статеве виховання як основа формування здорової сім'ї та профілактики хвороб, що передаються статевим шляхом	8	6	2	2	2		2
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		30	20	8	6	4	2	10
Разом за навчальним планом		60	40	18	10	8	4	20

5. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ

Разом: 60 год., лекції – 18год., семінарські заняття – 10 год., Інд.-8 год., мод. контроль-4год.

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 психософиз. причини вживання наркотичних речовин та шляхи профілак. різних форм девіантної поведінки.			Статеве виховання, як основа формуван. здоров. сім'я та профілак. хвороб, що передаються статевим шляхом.			Ознайомлення з наук. обґрунтованими методами та системами, що забезпечують збережен. і зміц. здоров.		Світовий та вітчизн. досвід навчання здоров'ю.
Теми семінарів			Семінар 3. Профілактика нарком. та шляхи зменшення дитячої смертності в Україні			Семінар 4. Методи контрацепції, наслідки абортів, генетичні		Семінар 5. Створення індив. оздоровчих системи.	
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									
Поточне тестування	10 балів								
Вили пот. контролю	Модульна контрольна робота № 2 (25 балів)								
Підсумковий контроль	Екзамен								

6. 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

7. САМОСТІЙНА РОБОТА

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Кількість балів
1	Вступ. Валеологія як наука	2	5
2	Стан здоров'я населення в Україні	2	5
3	Вплив екологічних та соціальних факторів на здоров'я людини	2	5
4	Здоровий спосіб життя	2	5
5	Основи психічного здоров'я	2	5
6	Попередження тютюнопаління та вживання алкоголю	2	5
7	Методи контрацепції, наслідки абортів, генетичні консультації	2	5
8	Біологічні та психологічні аспекти наркотичної залежності	3	5
9	Розробка індивідуальних оздоровчих систем	3	5
	Разом	20 год	45 балів

8. 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.

9. 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.

Таблиця 9.1.

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного(модульного контролю)

Види діяльності	Кількість	Розрахунок	Заг.сума за видами діяльності
Лекція(відвідування)	9	9x1	9
Семінарське заняття(відвідування)	5	5x1	5
Робота на сем.заняттях	5	10:3	30
Виконання поточн.к/р	2	2x10	20
Виконання модульної к/р	2	2x25	50
Виконання сам.роботи	8	8x5	45
Підсумковий рейтинговий бал			159
Форма контролю - іспит		159: 60 = 2,65(коефіцієнт) (При підрахунку балів к-сть балів, що набрав студент ділимо на 2,65 округлюємо. Потім додаємо іспит. 40% - іспит; 60% - за семестр)	

Шкала оцінювання

Рейтингова оцінка	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінки
A	90-100 балів	Відмінно – відмінний рівень знань (умінь) в межах обов’язкового матеріалу з, можливими, незначними недоліками
B	82-89 балів	Дуже добре – достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов’язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок
C	75-81 балів	Добре – в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
D	69-74 балів	Задовільно – посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання та професійного навчання
E	60-68 балів	Достатньо – мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	35-59 балів	Незадовільно з можливістю повторного складання - незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
F	1-34 балів	Незадовільно з обов’язковим повторним вивченням курсу – досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни

Загальні критерії оцінювання успішності студентів подано у табл.9.3

Таблиця 9.3

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.

10. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Модулі		Поточне тестування	Мод-ні конт-ні роботи ЗМ-1 ЗМ-2
Змістовий модуль I	Змістовий модуль II		
42	47	2x10=20	2x25=50
Разом			159 балів

11. 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);

12. ОЧІКУВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

У результаті вивчення навчальної дисципліни студенти:

- розуміють 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;
- оцінюють стан здоров'я молодших школярів за допомогою різних методів дослідження;
- складають рекомендації з дотримання рухового режиму;
- обґрунтовують здоровий режим харчування;
- використовують нетрадиційні методи оздоровлення.

13. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

14. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Бабін І.І., Царенко А.В., Черняк В.М., Яцук Г.Ф. Пізнай себе. Матеріали до курсу «Валеологія» / Бабін І.І., Царенко А.В., Черняк В.М., Яцук Г.Ф. – Тернопіль, 2012. – 206 с.
2. Валецька Р.О. Основи валеології. Підручник / Валецька Р.О. – Луцьк: Волинська книга, 2013. – 348 с.
3. Грибан В.Г. Валеологія. Підручник / Грибан В.Г. – К.: Центр учбової літератури, 2013. – 214 с.
4. Іващук Л.Ю., Онишкевич С.М., Валеологія. Навчальний посібник / Іващук Л.Ю. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2011. – 400 с.

Додаткова

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Амосов Н.М. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 64 с.
2. Апанасенко ГЛ. О возможности количественной оценки уровня здоровья человека // Гигиена и санитария. — 1985. — № 6. — С. 56-58.
3. Апанасенко ГЛ., Попова Л А. Медицинская валеология / Апанасенко ГЛ., Попова Л А. — К.: Здоров'я, 1998 — 242 с.
4. Баранов В.М. В мире оздоровительной физкультуры / Баранов В.М — К.: Здоровье, 1991. — 133 с.
5. Бобрицька В.І., Гриньова М.В. Валеологія. Навч.посібник / Бобрицька В.І., Гриньова М.В. – К.: 2010. – 395 с.
6. Булич Е.Г., Мурахов І.В. Валеологія, теоретичні основи: навчальний посібник / Булич Е.Г., Мурахов І.В. – Київ: ІЗМН ,1997.- 310 с.
7. Душанин С.А., Иващенко Л.Я., Пирогова Е.А. Тренировочные программы для здоров'я / Душанин С.А., Иващенко Л.Я., Пирогова Е.А. – Киев: Здоровье, 1985.

8. Копа, Вадим Михайлович. Соціальна валеологія : навч. посіб. / В. М. Копа. – Л. : Новий світ - 2000, 2011. – 204 с.
9. Плахтій П. Д. Вікова фізіологія і валеологія : лабораторний практикум / П. Д. Плахтій, С. В. Страшко, В. К. Підгорний. – Вид. 2-ге доп. та перероб. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2010. – 305 с.
10. Позакласні заходи з валеології / упоряд. Н. А. Черненко. – К. : Шкільний світ, 2011. – 110 с. – (Бібліотека "Шкільного світу")
11. Смольникова, Галина Здоров'язбережувальні та формувальні технології / Галина Смольникова // Дошкільне виховання. – 2013. – № 7. – С. 23-26
12. Цінність здоров'я і здорового способу життя : проект // Початкова освіта. – 2013. – Липень (№ 25-27). – С. 3-29.
13. Яремко Є., Вовканич Л., Дацків П. Фізіологічні принципи оцінки стану здоров'я людини / / Молода спортивна наука України. - Львів, 2007 р. - 228 с.
14. Ященко, Л. Здоров'я дітей - багатство нації / Л. Ященко // Початкова освіта. – 2013. – Липень (№ 25-27). – С. 39-58..

Інтернет ресурси:

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

<https://www.valeolog.net>

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

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