

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

« 10 » 09 2014р

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОСНОВИ ВАЛЕОЛОГІЇ

галузь знань 0101 Педагогічна освіта
(шифр і назва напрямку підготовки)
спеціальність 5.01010201 Початкова освіта
(шифр і назва спеціальності)
спеціалізація _____
(назва спеціалізації)
інститут, факультет, відділення Університетський коледж
(назва інституту, факультету, відділення)

Робоча програма ОСНОВИ ВАЛЕОЛОГІЇ для студентів

галузь знань 0101 Педагогічна освіта,

спеціальність 5.01010201 Початкова освіта.

„28” серпня, 2014 року - 15 с.

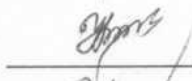

Розробник: Романенко Катерина Анатоліївна,
викладач циклової комісії природничих дисциплін
Університетського коледжу Київського університету імені Бориса Грінченка

Робоча програма затверджена на засіданні циклової комісії викладачів
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. Демьяненко)
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

« 05 » 09 2014 року Голова  (М.В. Братко)



1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів – 1,5	Галузь знань 0101 Педагогічна освіта	Нормативна
	Спеціальність 5.01010201 Початкова освіта	
Модулів – 2	Освітньо-кваліфікаційний рівень: «молодший спеціаліст»	Рік підготовки:
Змістових модулів – 2		3-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання		Семестр
Загальна кількість годин - 54		5-й
		Лекції
		12
		Практичні
		4 год.
		Семінари
		6 год.
		Самостійна робота 24 год
		Індивідуальні завдання:
		6 год.
Модульний контроль 2 год		
Вид контролю: залік		

2. МЕТА І 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 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 54 години, з них 30 годин – заняття з викладачем, 12 год – лекцій, 6 – семінарські, 4 – практичні, 2 год – модульний контроль знань, індивідуальна робота- 6 год., 24 година – 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. Вплив на стан здоров'я людини екологічних та соціальних чинників

Тема 3. Науково обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я. Основи психічного здоров'я

Змістовий модуль II. Попередження хвороб і девіантної поведінки

Тема 4. Соціальні й психофізіологічні причини вживання наркотичних речовин та шляхи профілактики різних форм девіантної поведінки.

Тема 5. Статеве виховання як основа формування здорової сім'ї та профілактики хвороб, що передаються статевим шляхом.

Тема 6. Ознайомлення з науково обґрунтованими методиками та системами, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я. Світовий та вітчизняний досвід навчання здоров'ю.

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ п/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин							
		Разом	Аудиторних	Лекцій	Семінари	Практичні	Індивід. занятя	Модульних контрольних	Самостійна робота
Змістовий модуль I. Основи здорового способу життя									
1.	Вступ	6	2	2					4
2.	Стан здоров'я населення України. Вплив на стан здоров'я людини екологічних та соціальних чинників	8	4	2	2				4
3.	Науково обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я. Основи психічного здоров'я	10	6	2	2		2		4
<i>Разом</i>		24	12	6	4	-	2	-	12
Змістовий модуль II. Попередження хвороб і девіантної поведінки									
4.	Соціальні й психофізіологічні причини вживання наркотичних речовин та шляхи профілактики різних форм девіантної поведінки	8	4	2		2			4
5.	Статеве виховання як основа формування здорової сім'ї та профілактики хвороб, що передаються статевим шляхом	10	6	2		2	2		4
6.	Науково обґрунтовані методики та системи, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я. Світовий та вітчизняний досвід навчання здоров'ю.	12	8	2	2		2	2	4
<i>Разом</i>		30	18	6	2	4	4	2	12
<i>Разом за навчальним планом</i>		54	30	12	6	4	6	2	24

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ

V семестр Разом: 54 год., лекції – 12год., семінарські заняття – 6 год., практ.роб – 4 год., Інд.-6 год., мод.контроль-2год.

Розділи	<i>Модуль I</i>		
Назва розділу	ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ		
Лекції	1	2	3
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 обгрунтований 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. Вплив екол.та соц.факторів (5 б)	Здоровий спосіб життя . Основи психічного здоров'я (5 б)
ІНДЗ			
Поточне тестування			
Вили пот.контролю			
Підсумковий контроль			

Розділи	Модуль II		
Назва розділу	ПОПЕРЕДЖЕННЯ ХВОРОБ І ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ		
Лекції	4	5	6
Дати			
Теми лекцій	Соціальні й психофіз. причини вживання наркотичних речовин та шляхи профілак. різних форм девіантної поведінки.	Статеве виховання, як основа формуван. здоров. сім'ї та профілакт. хвороб, що передаються статевим шляхом.	Ознайомлення з наук. обґрунтова. методами та системами, що забезпечують збережен. і зміц. здоров. Світовий та вітчизн. досвід навчання здоров'ю.
Теми семінарів	Практичне 1. Профілактика нарком. та шляхи зменшення дитячої смертності в Україні	Семінар 3. Методи контрацепції, наслідки абортів, генетичні консультації.	Практичне 2 Створення індив. оздоровчих системи.
Самостійна робота	Попередж. тютюнопал. та вжив. алкоголю (5 бали)	Біол. та псих. асп. наркот. залежн. (5 бали)	Розробка індивідуальних оздоровчих систем (5 бали)
ІНДЗ	30 балів		
Поточне тестування			
Вили пот. контролю	Модульна контрольна робота № 1 (25 балів)		
Підсумковий контроль	залік		

5. ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Біологічні ритми та здоров'я людини	2
2.	Обмін речовин та енергії, основи раціонального харчування	2
3.	Профілактика наркоманії та шляхи зменшення дитячої смертності в Україні	2

6. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Поняття про екологічно чисті продукти, про значення медико-біологічних вимог до якості та безпеки харчових продуктів	2
2.	Створення індивідуальної оздоровчої системи	2

7. САМОСТІЙНА РОБОТА

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали	Термін Виконання (тижні)
Змістовий модуль I Основи здорового способу життя			
Тема 1. Вступ. - 4 год.	Семінарське заняття, Модульний контроль,	5	I
Тема 2. Стан здоров'я населення України. Вплив на стан здоров'я людини екологічних та соціальних чинників - 4 год.	Індивідуальне заняття, модульний контроль,	5	II
Тема 3. Науково обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я. Основи психічного здоров'я. – 4 год.	Семінарське заняття, модульний контроль, Індивідуальне заняття	5	III
Змістовий модуль II Попередження хвороб і девіантної поведінки			
Тема 6. Шкідливий вплив тютюнопаління на стат.дозрів. Підлітків. Шкідливий вплив алкоголю на організм підлітків– 4 год.	Семінарське заняття, модуль-ний контроль, індивідуальне заняття, практичне заняття.	5	УІІ-УІІІ

Тема 7 Біолог. Та псих. Аспекти наркотичної залежності– 4 год.	Семінарське заняття, Модульний контроль	5	IX-X
Тема 8.Розробка інд. Оздоровчих систем– 4 год.	Семінарське заняття, модульний контроль, індивідуальне заняття, практичне заняття	5	XI-XII
<i>Разом: 24 год.</i>	<i>Разом: 30 балів</i>		

8. ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

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.

9. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1) За джерелом інформації:

- *Словесні*: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.
- *Наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація.
- *Практичні*: вправи.

2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проєктів.

II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

1) Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

10. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються такі методи:

- **Методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, екзамен.
- **Методи письмового контролю:** модульне письмове тестування; реферат.
- **Методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного(модульного контролю)

Види діяльності	Кількість	Розрахунок	Заг.сума за видами діяльності
1.Лекція(відвідування)	6	6x1	6
2. Семінарське заняття(відвідування)	3	3x1	3
3. Робота на сем.заняттях	3	2x10	20
4. Практичне заняття(відвідування)	2	2x1	2
5. Робота на практичному занятті	2	2x10	20
9. Виконання модульної к/р	1	1x25	25
10. Виконання сам.роботи	6	6x5	30
11. Виконання ІНДЗ	1	1x30	30
Підсумковий рейтинговий бал			136
Форма контролю - залік	136: 100 = 1,36(коефіцієнт) (При підрахунку балів к-сть балів, що набрав студент ділимо на 1,36 округлюємо.)		

Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів

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. 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.

11. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЩО ПРИСВОЮЮТЬСЯ СТУДЕНТАМ

Модулі		Індивідуальна навчально-дослідна робота	МКР
Змістовий модуль I (лекції, семінари, самостійна роб.)	Змістовий модуль II (лекції, семінари, самостійна роб.)		
40	41	30	25
		Разом	136

12. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

- опорні конспекти лекцій;
- навчальні посібники;
- робоча навчальна програма;
- збірка тестових і контрольних завдань для тематичного оцінювання навчання.

13. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Бабін І.І., Царенко А.В., Черняк В.М., Яцук Г.Ф. Пізнай себе. Матеріали до курсу «Валеологія» – Тернопіль, 2012.
2. Іващук Л.Ю., Онишкевич С.М., Валеологія. Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2011. – 400 с.
3. Грибан В.Г. Валеологія. Підручник. – К.: Центр учбової літератури, 2010. – 214 с.
4. Бобрицька В.І., Гриньова М.В. Валеологія. Навч.посібник. – К.: 2010. – 395 с.
5. Валецька Р.О. Основи валеології. Підручник. – Луцьк: Волинська книга, 2013. – 348 с.

Додаткова

6. Агаджанян Н.А. Человек и биосфера – М.: Знание, 1987.
7. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье – М.: ФИС, 1991.
8. Андреев Ю.А. Три кита здоровья – М.: ФИС, 1991.
9. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека – СПб: Петрополис, 1992.
10. Бальсевич В.К., Запорожнов В.А. Физическая активность человека – Киев, 1987.
11. Баранов В.М. В мире оздоровительной физкультуры – Киев, 1991.
12. Беляев В.С. Здоровье, экология, спорт – Москва, 1990.
13. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье – Москва: ФИС, 1990.

14. Булич Е.Г., Муравов І.В. Валеологія, теоретичні основи: навчальний посібник – Київ: ІЗМН, 1997.
15. Васильев В.Н. Здоровье и стресс – Москва: Знание, 1991.
16. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни – Москва, 1991.
17. Войтенко В.П. Здоровье здоровых: введение в санологию – Киев: Здоровье, 1991.
18. Доскин В.А., Куинджи Н.Н. Биологические ритмы растущего организма – Москва: Медицина, 1987.
19. Душанин С.А., Иващенко Л.Я., Пирогова Е.А. Тренировочные программы для здоровья – Киев: Здоровье, 1985.
20. Колбанов В.А., Зайцев Г.К. Валеология в школе – СПб, 1994.
21. Леонтьев А.Н. Потребность, мотивы и сознание – Москва: Мысль, 1980.
22. Лисицин Ю.П., Сахно А.В. Здоровье человека – социальная ценность – Москва, 1988.
23. Мерод А. Спорт и питание – СПб. 1992.
24. Основы валеологии. В трех книгах (под общей редакцией В.П. Петленко) – Киев, 1998.
25. Паффенбергер Р., Ольсен Э. Здоровый образ жизни – Киев, 1999.
26. Селье Г. Стресс без дистресса – Москва, 1979.
27. Смирнов Н.С. Валеология – Москва, 1995.
28. Сузарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков – Москва, 1991.