

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОСНОВЫ ВАЛЕОЛОГИИ

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель освоения дисциплины

Цель учебного курса: содействие становлению и развитию профессиональной компетенции, через овладение широким кругом вопросов о возрастных особенностях и закономерностях развивающегося организма, которые лежат в основе сохранения и укрепления здоровья обучающихся, поддержания их высокой работоспособности при различных видах учебной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

Изучение дисциплины «Основы валеологии» направлена на формирование у студентов следующей компетенции: ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.

В соответствии с этим ставятся следующие задачи дисциплины:

- расширение понятийного аппарата в области валеологии; формирование знаний о закономерностях характеристики здоровья, факторах риска, детерминирующие различные заболевания;
- формирование умений использования знаний о основ рационального питания; физической культуры, охраны психического здоровья, обеспечивающие полноценное качество жизни;
- формирование личностно-ориентированного подхода к образованию и развитию подростков, обеспечение исполнения Закона РФ «Об образовании» по вопросу о гарантии образовательным учреждением охраны и укрепления здоровья обучающихся и воспитанников;
- ознакомление с факторами, составляющих угрозу для здоровья человека с учетом современных условий социально-экономического и духовного развития общества.

1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Основы валеологии» относится к базовой части профессионального цикла. Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения дисциплин биологического профиля по разделу «Человек», «Основ безопасной жизнедеятельности» курса средней общеобразовательной школы.

В курсе «Основы валеологии» большое внимание уделено вопросам, необходимым для правильного понимания целого ряда аспектов здоровьесбережения, морфофизиологическим особенностям детей и подростков, вопросам физиологии нервной системы, высшей нервной деятельности, анализаторов и др. Этим определяется пропедевтическое значение данного курса для усвоения знаний по следующим дисциплинам: философия, культурология, экология, безопасность жизнедеятельности.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование общекультурной компетенции (ОК):

ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.

№	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	ОК-9	– способность организовать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	– о современном состоянии научной теории и практики, основных целях, задачах, проблемах и методах современной науки; – особенности и методы современной политики оздоровления в системе общественного здравоохранения; – особенности социализации здоровой личности; – основные возрастно-половые закономерности физического развития; – основные подходы и методы саморегуляции психоэмоционального состояния; особенности взаимодействия человека с окружающей средой; – методы гигиенической оценки окружающей ребенка среды.	– объяснять наблюдения, формулировать выводы по результатам исследований; определять норму физического состояния организма; – анализировать основные составляющие здорового образа жизни; – самостоятельно оценивать основные типы адаптационных процессов жизнедеятельности человека; – давать гигиеническую оценку окружающей ребенка среды: режима работы школы, расписания уроков, организации и проведения уроков и внеклассных мероприятий в учебных заведениях; – осуществлять гигиеническое воспитание детей раннего, дошкольного и школьного возраста.	– способностью различать основополагающие факторы здорового образа жизни; – способностью самостоятельного выбора адаптационного поведения во взаимосвязи с окружающей средой; – методами определения основных внешних показателей деятельности физиологических систем и их возрастные особенности; методами комплексной диагностики уровня функционального развития ребенка и готовности к обучению (школьной зрелости); – методами закаливания как системы мероприятий, направленных на укрепление здоровья и повышение сопротивляемости организма к заболеваниям.

2 Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётных ед. (72 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		1
Контактная работа	34,3	34,3
Аудиторные занятия	32	32
Занятия лекционного типа	16	16

Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	16	16
Лабораторные занятия	-	-
Иная контактная работа	2,3	2,3
Контроль самостоятельной работы	2	2
Промежуточная аттестация	0,3	0,3
Самостоятельная работа	2	2
Курсовое проектирование (курсовая работа)	-	-
Проработка учебного (теоретического) материала	2	2
Подготовка к текущему контролю		
Контроль	35,7	35,7
Подготовка к экзамену	35,7	35,7
Общая трудоемкость	час.	72
	зачетных ед.	2

2.2 Структура дисциплины

Распределение трудоёмкости по разделам дисциплины приведено в таблице.

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	СР
1	Здоровье человека как социальная и личностная значимая ценность	6,5	2	4	-	0,5
2	Факторы здоровья и причины нарушения здоровья	23	12	10	-	1
3	Рациональная организация жизнедеятельности	4,5	2	2	-	0,5
Итого по дисциплине		34	16	16	-	2

Примечание: ЛК – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СР – самостоятельная работа.

3 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

3.1 Основная литература

1. Вайнер, Э. Валеология [Электронный ресурс]: учебный практикум / Э. Вайнер, Е.В. Волынская. - 2-е изд., стер. - Москва: Флинта, 2012. - 310 с.: ил. - ISBN 978-5-89349-387-0; - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363949>.

2. Вайнер, Э. Валеология [Электронный ресурс]: учебный практикум / Э. Вайнер, Е.В. Волынская. - 2-е изд., стер. - Москва: Флинта, 2012. - 310 с.: ил. - ISBN 978-5-89349-387-0; - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363949>.

3. Чуприна, Е. В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е. В. Чуприна, М. Н. Закирова. - Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2013. - 216 с.: ил. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256099>.

3.2 Дополнительная литература

1. Атлас анатомии человека [Электронный ресурс] / - 2-е изд., доп. и перераб. – Москва: РИПОЛ классик, 2014. - 576 с.: ил. - ISBN 978-5-386-04919-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=353533>.
2. Вайнер, Э.Н. Валеология: учебник [Электронный ресурс]/ Э.Н. Вайнер. - 9-е изд. - Москва: Флинта, 2011. - 448 с. - ISBN 978-5-89349-329-0; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79501>.
3. Кузовлев, С.П. Первая медицинская помощь [Электронный ресурс]: учебное пособие / С.П. Кузовлев; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное агентство по образованию, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина». - Елец: Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, 2009. - 82 с. - Библиогр. в кн.; - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272197>.
4. Общественное здоровье и здравоохранение [Электронный ресурс]: учебник: в 2-х ч. / под ред. И.А. Наумова. - Минск: Вышэйшая школа, 2013. - Ч. 2. - 352 с. - ISBN 978-985-06-2299-0; – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=235774>.

3.3 Периодические издания

- 1 Медико-биологические проблемы жизнедеятельности. – URL: http://elibrary.ru/title_about.asp?id=30782
2. Наука и жизнь: научно-популярный журнал. – URL: <http://www.nkj.ru>.
3. Наука и школа. – URL: <http://elibrary.ru/issues.asp?id=8903>.
4. Физиология человека. – URL: http://elibrary.ru/title_about.asp?id=8254.
5. Известия высших учебных заведений. Северо-Кавказский регион. Серия: Естественные науки http://elibrary.ru/title_about.asp?id=7362
6. Лечебная физкультура и спортивная медицина http://elibrary.ru/title_about.asp?id=28124
7. Вестник Новосибирского государственного университета. Серия: Биология, клиническая медицина. - URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=11920>.
8. Естественные науки. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=9543>.

4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.
2. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.
3. ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.
4. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.

5. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

6. Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.

7. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.

8. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.

9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://fcior.edu.ru>.

11. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

12. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

Автор-составитель Шишкина И. Л., канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры и естественно-биологических дисциплин КубГУ, филиала в г. Славянске-на-Кубани.