

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

С1.Б.12 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 способность 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 способность 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 организовывать 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	72
	зачетных ед.	2	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.

2.3 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

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. Бацукова, Н.Л. Гигиена питания [Электронный ресурс]: лабораторный практикум по гигиенической экспертизе пищевых продуктов: учебное пособие / Н.Л. Бацукова, Я.Л. Мархоцкий. - Минск: Вышэйшая школа, 2016. - 208 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-985-06-2642-4; – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=449966>.
3. 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>.
4. Зименкова, Ф.Н. Питание и здоровье: учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» [Электронный ресурс] / Ф.Н. Зименкова. - Москва: Прометей, 2016. - 168 с.: табл. – Библиогр.; с. 120-121. - ISBN 978-5-9907123-8-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437354>.
5. 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>.
6. 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 информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

4.1 Перечень информационных технологий

- Компьютерное тестирование по итогам изучения разделов дисциплины.
- Использование электронных презентаций при проведении практических занятий.

4.2 Перечень необходимого программного обеспечения

1. Офисный пакет приложений «Apache OpenOffice»

2. Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Adobe Acrobat Reader DC»
3. Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer».
4. Программа просмотра интернет контента (браузер) « Google Chrome »
5. Офисный пакет приложений «LibreOffice»
6. Офисный пакет приложений «Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic»
7. Текстовый редактор «Notepad++»
8. Программа файловый архиватор «7-zip»
9. Двухпанельный файловый менеджер «FreeCommander»
10. Программа просмотра интернет контента (браузер) «Mozilla Firefox»

4.3 Перечень информационных справочных систем

1. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа]. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.
2. Официальная Россия. Сервер органов государственной власти Российской Федерации. – URL: <http://www.gov.ru>.
3. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» : сайт. – URL: <http://www.consultant.ru>.
4. Федеральный центр образовательного законодательства : сайт. – URL: <http://www.lexed.ru>.
5. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. – URL: <http://www.fgosvo.ru>.
6. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [база данных Российского индекса научного цитирования] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
7. Scopus : международная реферативная и справочная база данных цитирования рецензируемой литературы [научные журналы, книги, материалы конференций] (интерфейс – русскоязычный, публикации – на англ. яз.) : сайт. – URL: <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.
8. Web of Science (WoS, ISI) : международная аналитическая база данных научного цитирования [журнальные статьи, материалы конференций] (интерфейс – русскоязычный, публикации – на англ. яз.) : сайт. – URL: <http://webofknowledge.com>.
9. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники: полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.
10. 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.