

СИЛАБУС

навчальної дисципліни «Валеологія харчування та рухова активність»

для студентів освітнього рівня «Магістр»
спеціальності «014 Середня освіта (Здоров'я людини)»
факультету педагогіки та психології

2020-2021 навчальний рік

Назва навчальної дисципліни	«Валеологія харчування та рухова активність»
Організація навчання	<p><i>День тижня та час навчання за розкладом:</i></p> <p><i>Викладачі та їх контакти:</i> професор кафедри, д.мед.н., проф.. Кривич І.П.</p> <p style="text-align: center;">к.м.н., доц. Стельмахівська В.П.</p> <p>м. Київ, вул. Тургенівська 8/14, 14 поверх, аудиторія 14-3; тел. (044) 486-41-40; ел. адреса kmbvoogz@gmail.com</p> <p><i>Графік роботи викладачів:</i> Понеділок–П'ятниця, 8.00–16.00</p>
Актуальність навчальної дисципліни	<p>Валеологія харчування та рухова активність є головними чинниками здорового способу життя. Студентам, освітнього рівня «магістр», які отримують спеціальність «Середня освіта (Здоров'я людини)» на базі непрофесійної спеціальності, необхідно детально вивчити складові здорового способу життя, а також засоби збереження здоров'я як майбутніх вчителів, так і школярів. Вони повинні опанувати теоретичні знання і оволодіти практичними навичками.</p>
Опис навчальної дисципліни	<p>Валеологія харчування та рухова активність є нормативною дисципліною циклу професійної підготовки студентів «магістрів», що навчаються за спеціальністю «Середня освіта (Здоров'я людини)» на базі непрофесійної освіти 2019, (ОПП) (1,10)</p> <p>Дисципліна вивчається за 1 році навчання і передбачає опанування 3 кредитів ECTS (90 годин), заочна форма навчання, аудиторних – 10 год. (4лекції, 6 лабораторних занять, самостійна робота -80 год. Форма контролю – екзамен (письмовий).</p>
Мета та завдання навчальної дисципліни	<p>Навчити студентів, майбутніх вчителів з осино здоров'я усвідомлювати значення валеологічного харчування і рухової активності для збереження і зміцнення здоров'я, високої працездатності в покращення культури здоров'я учнів. Підготувати сучасного, всебічного розвиненого та конкурентоспроможного на вітчизняному і зарубіжному ринках праці фахівців.</p>
Міждисциплінарні зв'язки	<p>Природничі, медичні, соціально-громадські дисципліни.</p>

Методи навчання	Лекції із презентаційним супроводом; дискусії, лабораторний експеримент, розв'язування ситуаційних задач, тестування.
Очікувані результати навчання	<p><i>Студенти повинні знати:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Про збалансоване харчування, його вплив на функціональні системи організму; • Про види раціонального харчування, біологічну цінність продуктів, норми і режим харчування; • Про те, що здоров'я – це динамічний стан організму людини, який залежить від рівня енергетичного забезпечення організму; • Про значущість рухової активності, яка формує резерви здоров'я, особливо в дитячому і підлітковому віці; • Різницю між фізичним розвитком людини, фізичним здоров'ям та фізичним станом; • Що система оздоровлення – це система усвідомлених валеологічних дій, спрямованих на збереження, зміцнення і відновлення здоров'я. <p><i>Студенти повинні вміти:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Використовувати ці знання в підвищенні рівня якості і кількості здоров'я; • Володіти знаннями про валеологічне харчування здорових і хворих людей; • Використовувати ці знання і сучасний досвід про покращення здоров'я; • Використовувати знання про фізичні вправи, настанови про регулярний контроль під час їх виконання і в період відпочинку; • Чітко розрізняти ці різні категорії в діагностиці індивідуального здоров'я людини і розробці оздоровчих методик; • Використовувати різні оздоровчі системи для духовного і фізичного розвитку людини, профілактики «хвороб цивілізацій», малорухового способу життя неправильного харчування. <p><i>Студенти повинні набути компетентностей:</i></p> <p><u>Загальних:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Здатність використовувати базові знання з природничих, медичних, народознавчих наук в оцінці стану здоров'я; • Здатність використовувати сучасний досвід в впровадженні його в педагогічний процес; • Здатність запроваджувати валеологічні знання про вплив на організм фізичної культури. <p><u>Спеціальних:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Здатність використовувати базові знання про будову та функції організму людини; • Здатність оцінити рівень здоров'я і розробити індивідуальну систему оздоровлення; • Здатність використовувати раціонально резерви здоров'я, яке залежить від умов життя і праці, екологічних та географічних

	чинників, а головне – в способі життя людини..
Тематичний план навчальної дисципліни	<p><u>Теоретична підготовка:</u> Тема 1. Валеолгічні основи раціонального харчування. Тема 2. Харчування і здоров'я. Тема 3. Валеологічні основи рухової активності.</p> <p><u>Практична підготовка:</u> Тема 1. Критерії раціонального харчування. Тема 2. Раціональне харчування, їжа, харчовий раціон. Тема 3. Принципи оздоровчого фізичного тренування.</p> <p><u>Самостійна підготовка:</u> Теми: - Фізіологічні основи процесу травлення. - Види раціонального харчування: м'ясоїдство, вегетаріанство (написання рефератів) - Особливості раціонального харчування в віковому аспекті (написання реферату№2) - Біоритми і харчування.(написання реферату№3) - Актуальні проблеми харчування населення України(написання реферату№4) - Українська кухня - Раціональні особливості народного харчування. - Харчування і здоров'я. (написання реферату№5) - Рухова активність і здоров'я (написання реферату№6) Вікові особливості рухової активності. (написання реферату№7) - Оздоровчий ефект фізичного тренування.</p>
Навчальні ресурси	<p style="text-align: center;">Основні літературні джерела</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Богатыренко М.В. Драгоценная энциклопедия правильного питания.- Донецк: ОООПКФ «БАО», 2010.-272с. 2. Валеологія: Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти / за ред..В.І.Бобрицької.-Полтава: «Скайтек», 2000. – ч.1 с.94-115, ч.2 с. 7-59. 3. Валецька Р.О.. Основи валеології.- Луцьк: Волинська книга, 2007. – с.105-109, 115-119. 4. Гончаренко М.С.. Основи валеологического питания. – Харьков: ООО «Мздателство Брун К.Книга», 2006. – 386с. 5. Глушко В.С.. Основи здорового способу життя (для всіх і кожного): навч.посіб. з курсу «Валеологія». – Тернопіль: ТДПУ ім.. В.Гнатюка, 1999. – с. 36-164, с. 170-200. 6. Друзьяк Н.Г.. Правильное питание против болезни. Супероружие в борьбе за здоровье. – СПб.: Изд.-во «Крылов», 2010.-256с. 7. Еда на здоровье (Новейшие советы диетологов), печатается по изданию Food cures (глав.ред. Н.Ярошенко), 2009: «ЗАО» Издательский Дом, Ридерз Дайджест, - Китай, 2010. -352с. 8. Плахтій П.Д. , Страшко С.В., Підгірний В.К.. Вікова фізіологія і валеологія. Лаб.практикум / за ред..Плахтія П.Д.-навч.. посіб. – Кам'янець-Подільський: П.П. Буйницький О.А., 2010.-308с. 9. Смоляр В.И.. Рациональное питание. – Киев: Наукова думка, 1991.-365с. 10. Шаталова Г.С. Здоровье человека и целебное питание. М.: Медицина, 2002.-141с. <p style="text-align: center;">Допоміжна:</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бабін І.І., Царенко А.В., Черняк В.М., Яцук Г.Ф.. Пізнай себе: навч.посібн. з курсу «Основи валеології». –Тернопіль:ТРУ, 1996.-с.22-34, с.34-43. 2. Міхаєнко О.І. Валеологія (основи індивідуального здоров'я людини). Навч. Посібн. –Суми: Тов. «ВТД «Українська книга», 2010.-с.229-328. 3. Хорошуха М.Ф., Мурза В.П., Пушкар М.П.. Валеологія: навч.посібн. – Київ: вид. «Університет України», 2006. – с.130-197, с.234-262. 4. Яцук Г.Ф., Царенко А.В., Бабін І.І., Черняк В.М.. Практикум з валеології (посібн. Для лаб. І сам ост. Робіт). – Тернопіль: СМП «Астон», 1997. – ч.1 с.38-66, ч. 2 с. 107-125. <p style="text-align: center;">Електронні ресурси</p>
<p>Політика курсу</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Студент повинен вчасно приходити на заняття; • У випадку пропуску 50, або більше % лабораторних занять без поважної причини, які не були попередньо відпрацьовані, студент не буде допущений до підсумкового контролю (екзамену); • Студент повинен добросовісно готуватися до усіх видів поточного, модульного та підсумкового контролю; • Студент має брати активну участь на лабораторних заняттях; • Студент повинен бути толерантним у спілкуванні з викладачем та іншими студентами, зокрема під час обговорення дискусійних питань на заняттях; • Студент може відпрацювати будь-яке пропущене з поважної причини заняття чи вид контролю; • Заборонено користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час опитування та виконання письмових завдань. Проте користування зазначеними гаджетами під час практичних, індивідуальних та семінарських завдань дозволяється. • У випадку порушення норм академічної доброчесності під час виконання завдань поточного, модульного чи підсумкового контролю, студент отримає «0» балів. • Якщо студент має претензії до викладача через оцінювання, якість надання послуг тощо, спершу треба повідомити про це самого викладача; якщо проблему не вдалося вирішити, студент має право звернутися до завідувача кафедри чи керівництва факультету; • Студент повинен неухильно дотримуватися правил внутрішнього розпорядку навчального закладу; інших видів політики, передбаченої нормативними документами, що регулюють навчальний процес у ЗВО.
<p>Критерії оцінювання та розрахунок рейтингових балів</p>	<p><u>Поточний контроль</u> рівня засвоєння навчального матеріалу проводиться шляхом опитування студентів на лабораторних заняттях та захисту виконаного практичного завдання.</p> <p><u>Контроль самостійної роботи студентів</u> здійснюється під час здачі теми та оцінки виконаного реферату на задані теми.</p> <p><u>Підсумковий контроль</u> рівня засвоєння навчального матеріалу проводиться шляхом виконання студентами письмових контрольних робіт за темами модулів.</p> <p><u>Загальний рейтинговий бал</u> складається з суми семестрових рейтингових балів: усна відповідь (семестровий рейтинг 20 балів); захист лабораторної роботи (семестровий рейтинг 20 балів); виконання самостійної роботи (семестровий рейтинг 20 балів), підсумкове тестування (семестровий рейтинг – 50 балів)</p>

Нормативний рейтинговий бал – 100

Підсумковий контроль знань з дисципліни «Валеологія харчування та рухова активність» (екзамен письмовий). За виконання 3-х завдань екзаменаційного білету середньо-арифметична оцінка за підсумковий контроль береться з коефіцієнтом 20 (приклад: $5,4,3,=4 \times 20 = 80$ балів).

Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни «Валеологія харчування та рухова активність» відповідно буде: бали поточного тестування + бали підсумкового контролю (екзамену): 2 = кількість балів за національною шкалою і за шкалою ECTS.