

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету фізичного
виховання

д-р біол. наук, професор

М.В. Маліков



2016 р.

ОСНОВИ ВАЛЕОЛОГІЇ

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

підготовки бакалаврів

спеціальності 017 Фізична культура

освітня програма «Фізична культура», «Спорт»

Укладач:

к. пед. наук, доцент Л.В. Потапова

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри Здоров'я людини та
фізичної реабілітації

Протокол № 1 від "25" серпня 2016 р.

Завідувач кафедри _____

д-р біол. наук, професор
Н.В. Богдановська

Ухвалено науково-методичною радою
факультету фізичного виховання

Протокол № 1 від "29" серпня 2016 р.

Голова науково-методичної ради
факультету фізичного виховання

к.н.фіз.вих., доцент
К.В. Лукоянова

2016 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, рівень вищої освіти,	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів - 5	Галузь знань 01 «Освіта»	Нормативна	
Загальна кількість годин - 150	Спеціальність 017 «Фізична культура»	Рік підготовки:	
	Освітня програма «Фізичне виховання», «Спорт»	1 -й	-
		Лекції	
Тижневих аудиторних годин для денної форми навчання: 6 год.	Рівень вищої освіти: бакалаврський	26 год.	- год.
		Практичні	
		26 год.	- год.
		Лабораторні	
		- год.	- год.
		Самостійна робота	
		98 год.	- год.
Вид контролю: екзамен			

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Основи валеології» є розкриття закономірностей становлення і зміцнення здоров'я людини; формулювання вміння оцінювати стан здоров'я свого та інших, визначення чинників, що його формують; надання знань про здоровий спосіб життя та індивідуальні аспекти організації здорової життєдіяльності; формулювання ціннісно-орієнтованих настанов на збереження здоров'я і здоровий спосіб життя як невід'ємного складника життєвих цінностей і загальнокультурного світогляду студентів.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Основи валеології» є: визначати мету та основні завдання основ валеології як освітнього курсу; обґрунтовувати необхідність для сучасної людини набуття знань, вмінь і навичок збереження і зміцнення здоров'я; визначати основні чинники формування здорового способу життя; обирати доцільні для індивіда форми і методи формування фізичного, психічного і духовного здоров'я; розробляти й впроваджувати заходи, спрямовані на профілактику вживання алкоголю, наркотиків, тютюнокуріння, зараження СНІД, розраховані на різні цільові

аудиторії; складати індивідуальну програму побудови здорової життєдіяльності, визначати заходи з її реалізації, розраховані на найближчу, середню і далеку перспективу. У процесі вивчення курсу студенти засвоять теоретичні основи науки про здоров'я, оволодіють комплексом оздоровчих умінь і навичок, механізмів організації життєдіяльності на принципах здорового способу життя.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен знати: дефініції, об'єкт, предмет, категоріальний апарат валеології; теоретичні основи валеології; складники і чинники формування здорового способу життя; закономірності і особливості впливу соціуму, які визначають здоров'я сучасної людини; національні особливості теорії і практики формування збереження і зміцнення здоров'я людини.

вміти: діагностувати рівень здоров'я людини; складати індивідуальні оздоровчі програми та системи для людей, що знаходяться в «третьому стані»; контролювати рівень здоров'я на етапах виконання індивідуальних оздоровчих програм і за необхідністю вносити корекцію; володіти методами оцінки здоров'я; використовувати знання щодо залучення людей до здорового способу життя; використовувати знання з валеології для складання програми оздоровчих тренувань; використовувати фізіологічні показники рівня здоров'я при дозуванні фізичних навантажень.

Міждисциплінарні зв'язки

Дисципліна «Основи валеології» має тісний зв'язок з дисциплінами підготовки фахівців фізичного виховання та спорту такими, як: «Анатомія людини та морфологія» – дає уяву про внутрішню структуру людини, його м'язовий апарат, що є необхідною умовою при складанні комплексів, які підводять та спеціально-підготовчих вправ для розвитку основних рухових якостей; «Фізіологія» - дає уяву про те, як організм комплексом функціональних змін реагує на фізичні навантаження різного обсягу та інтенсивності, про фізіологічні і морфологічні особливості.

«Гігієна», «Вікова фізіологія», «Біохімія», так як санітарно-гігієнічні норми встановлюються на основі того, як організм людини реагує на зміну зовнішніх умов. Також курс пов'язаний з курсами: «Валеологія», «Основи реабілітації».

3. Програма навчальної дисципліни

Розділ 1. Валеологія як наука і навчальний предмет. Правові засади валеології

Тема 1. Предмет і завдання валеології як науки в системі національної освіти

Валеологія як стратегія виживання в сучасному суспільстві. Причини і передумови виникнення валеології. Медицина і валеологія: реальні перспективи наукового та практичного вирішення проблем здоров'я населення. Валеологія як наука і навчальний предмет. Сучасний стан вирішення питання методологічного забезпечення валеології як науки. Практика оздоровлення та набуття теоретичних знань у валеології. Основні завдання валеології як навчального предмету.

Тема 2. Поняття про здоров'я та його складові

Сутність людини та сенс її життя. Феноменальна природа людини. Людина в сучасному світі. Історичний розвиток уявлень про сутність людини і сенс її життя. Феномен людини, її природна, діяльна, предметна, мисленнєва та суспільна сутність. Людина, особистість та індивідуальність. Біологічна, соціальна та психічна природа людини в контексті проблем її здоров'я. Здоров'я як практична і культурологічна проблема. Здоров'я і хвороба. Донозологічний, або пограничний, стан між здоров'ям і хворобою.

Тема 3. Мета та завдання валеологічної освіти педагогічних працівників

Основна мета валеологічної освіти педагогічних працівників, завдання, принципи гуманізації, науковості, безперервності, системності та прогностичності.

Тема 4. Законодавча та нормативно-правова база України як підстава для реалізації прав людини на життя і здоров'я

Теоретико-правові підходи щодо сприяння здоровому способу життя. Законодавство і нормативні акти України щодо здорового способу життя. Законодавство України і проблема полегшення здорового вибору стосовно харчування. Законодавство України і проблема полегшення здорового вибору щодо фізичних вправ. Законодавство України і проблема зменшення шкоди від вживання алкоголю, інших речовин, що узалежнюють, та тютюнопаління. Законодавство України і проблема забезпечення сприятливого для здоров'я середовища.

Розділ 2. Здоровий спосіб життя та його складові. Людина та її здоров'я з позиції системного підходу

Тема 5. Демографічна ситуація в Україні на межі двох століть

Стан здоров'я населення України. Демографічна ситуація в Україні. Основні хвороби, що є безпосередньою причиною смерті сучасної людини. Демографічні процеси і здоров'я громадян України, вплив на них

екологічних і соціальних факторів. Демографічні показники відтворення населення.

Тема 6. Вплив на стан здоров'я людини соціальних та екологічних чинників

Поняття про соціальне здоров'я та його залежність від умов життя людини в суспільстві. Структура валеологічного світогляду. Парасоціальні фактори надходження хімічних сполук в організм людини. Біологічні і соціальні фактори впливу на людський організм.

Тема 7. Біологічні ритми і здоров'я

Фізіологічні механізми адаптації людини. Завдання біоритмології. Біологічні ритми. Працездатність і стан здоров'я людини: вплив біоритмів. Значення біоритмів для організму. Шкода, яку приносить порушення синхронності біоритмів. Періодичність біоритмів. Основні характеристики (параметрами) біоритмів.

Тема 8. Екологічний світогляд людини як обов'язковий елемент валеологічного світогляду

Предмет, об'єкт і завдання екології людини. Методи досліджень у галузі екології людини. Місце екології людини в системі природничих і гуманітарних наук. Сучасна екологічна криза: характеристика і перспективи розвитку. Екологічні кризи і революції в історії людства. Вплив геодинамічних процесів на стан здоров'я людини.

Розділ 3 Науково обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я

Тема 9. Фізична складова здоров'я. Антропометричні дані та їхня оцінка

Поняття про валеологічний моніторинг та валеодіагностику, їх мета та основні завдання. Фізичне здоров'я — стан функціонування організму людини як живої системи. Проведення вимірювань людини та їх валеологічна оцінка. Визначення ідеальної маси тіла: визначення ЖЄЛ, систолічного об'єму крові, хвилинного об'єму крові. Історія антропометрії. Антропометричний метод дослідження. Антропометричні точки. Вимірювання поздовжніх розмірів тіла. Вимір діаметрів тіла.

Тема 10. Науково обґрунтовані нормальні показники функціонування внутрішніх систем організму людини

Нормальні показники функціонування дихальної системи, показники функціонування сечостатевої системи, ендокринної системи, травної системи

Тема 11. Рухова активність і здоров'я

Критерії здоров'я. Механізми впливу рухової активності на організм людини. Оптимізація роботи центральної нервової системи. Удосконалення механізмів регуляції роботи вегетативних систем. Нормалізація обміну речовин. Підвищення адаптаційних і захисних властивостей організму. Удосконалення роботи серцево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату. Усунення дефіциту енерговитрат. Основи оздоровчого тренування. Характеристика деяких форм фізичної культури. Лікарський контроль при заняттях фізичною культурою.

Тема 12. Гіподинамія, її шкідливий вплив на здоров'я

Визначення поняття гіподинамія. Вплив гіподинамії на організм людини. Нераціональне харчування. Визначення проблеми. Ризик для здоров'я, пов'язаний факторами харчування. Значення проблеми. Профілактичні заходи. Шкідливі звички. Залежності.

Розділ 4. Основи психічного та духовного здоров'я

Тема 13. Поняття про психічне здоров'я

Психоемоційні стреси і здоров'я. Шкідливий вплив стресу на здоров'я людини. Подолання психологічного перевантаження.

Тема 14. Етика спілкування - одна із складових психічного здоров'я людини

Спілкування як складова частина психічного здоров'я. Види спілкування. Функції спілкування. Поняття про спілкування. Культура і спілкування. Спілкування як комунікація. Техніка спілкування. Моделі та стилі спілкування. Етичний бік спілкування. Класифікація функцій спілкування. Етичні установки.

Тема 15. Соціальні та психофізіологічні причини вживання наркотичних речовин. Шляхи профілактики різних форм девіантної поведінки

Тенденції поширення шкідливих звичок серед дітей і молоді. Вплив тютюнопаління на організм людини. Медико-біологічні та психологічні аспекти алкоголізму, наркоманії. Основні причини та правові аспекти підліткової наркоманії. Вплив наркотиків на фізичне та психічне здоров'я.

Тема 16. Індивідуальна оздоровча система як основа повноцінного довголітнього життя

Сутність оздоровчих систем. Природні засоби оздоровлення. Основні принципи та вимоги до індивідуальних оздоровчих систем. Самодіагностика захворювань на ранній стадії. Очищення організму. Раціональна організація трудової діяльності.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
Л		с/п	лаб.	інд	с.р	
1	2	3	4	5	6	7
<i>Розділ 1. Валеологія як наука і навчальний предмет. Правові засади валеології</i>						
Тема 1. Предмет і завдання валеології як науки в системі національної освіти	8	2	-	-	-	6
Тема 2. Поняття про здоров'я та його складові	10	2	2	-	-	6
Тема 3. Мета та завдання валеологічної освіти педагогічних працівників	8	2	-	-	-	6
Тема 4. Законодавча та нормативно-правова база України як підстава для реалізації прав людини на життя і здоров'я	10	2	2	-	-	6
Разом за розділом 1	36	8	4	-	-	24
<i>Розділ 2. Здоровий спосіб життя та його складові. Людина та її здоров'я з позиції системного підходу</i>						
Тема 5. Демографічна ситуація в Україні на межі двох століть	8	2	-	-	-	6
Тема 6. Вплив на стан здоров'я людини соціальних та екологічних чинників	11	2	2	-	-	7
Тема 7. Біологічні ритми і здоров'я	9	-	2	-	-	7
Тема 8. Екологічний світогляд людини як обов'язковий елемент валеологічного світогляду	11	2	2	-	-	7
Разом за розділом 2	39	6	6	-	-	27
Усього за розділом 1-2	75	14	10	-	-	51
<i>Розділ 3 Науково обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я</i>						
Тема 9. Фізична складова здоров'я. Антропометричні дані та їхня оцінка.	11	2	2	-	-	7
Тема 10. Науково обґрунтовані нормальні показники функціонування внутрішніх систем організму людини.	11	2	2	-	-	7
Тема 11. Рухова активність і здоров'я	11	2	2	-	-	7
Тема 12. Гіподинамія, її шкідливий вплив на здоров'я.	8	-	2	-	-	6
Разом за розділом 3	41	6	8	-	-	27
<i>Розділ 4. Основи психічного та духовного здоров'я</i>						

Тема 13. Поняття про психічне здоров'я.	9	2	2	-	-	5
Тема 14. Етика спілкування - одна із складових психічного здоров'я людини.	7	-	2	-	-	5
Тема 15. Соціальні та психофізіологічні причини вживання наркотичних речовин. Шляхи профілактики різних форм девіантної поведінки	9	2	2	-	-	5
Тема 16. Індивідуальна оздоровча система як основа повноцінного довголітнього життя	9	2	2	-	-	5
Усього за розділом 4	34	6	8	-	-	20
Разом за розділом 3-4	75	12	16	-	-	47
Усього годин	150	26	26	-	-	98

5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		денна форма навчання
1.	Тема 1. Предмет і завдання валеології як науки в системі національної освіти	2
2.	Тема 2. Поняття про здоров'я та його складові	2
3.	Тема 3. Мета та завдання валеологічної освіти педагогічних працівників	2
4.	Тема 4. Законодавча та нормативно-правова база України як підстава для реалізації прав людини на життя і здоров'я	2
5.	Тема 5. Демографічна ситуація в Україні на межі двох століть	2
6.	Тема 6. Вплив на стан здоров'я людини соціальних та екологічних чинників	2
7.	Тема 7. Біологічні ритми і здоров'я	-
8.	Тема 8. Екологічний світогляд людини як обов'язковий елемент валеологічного світогляду	2
9.	Тема 9. Фізична складова здоров'я. Антропометричні дані та їхня оцінка.	2
10.	Тема 10. Науково обґрунтовані нормальні показники функціонування внутрішніх систем організму людини.	2
11.	Тема 11. Рухова активність і здоров'я	2
12.	Тема 12. Гіподинамія, її шкідливий вплив на здоров'я.	-
13.	Тема 13. Поняття про психічне здоров'я.	2
14.	Тема 14. Етика спілкування - одна із складових психічного здоров'я людини.	-
15.	Тема 15. Соціальні та психофізіологічні причини вживання наркотичних речовин. Шляхи профілактики різних форм девіантної поведінки	2
16.	Тема 16. Індивідуальна оздоровча система як основа повноцінного довголітнього життя	2

	Разом	26
--	--------------	-----------

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		денна форма навчання
1.	Тема 1. Предмет і завдання валеології як науки в системі національної освіти	-
2.	Тема 2. Поняття про здоров'я та його складові	2
3.	Тема 3. Мета та завдання валеологічної освіти педагогічних працівників	-
4.	Тема 4. Законодавча та нормативно-правова база України як підстава для реалізації прав людини на життя і здоров'я	2
5.	Тема 5. Демографічна ситуація в Україні на межі двох століть	-
6.	Тема 6. Вплив на стан здоров'я людини соціальних та екологічних чинників	2
7.	Тема 7. Біологічні ритми і здоров'я	2
8.	Тема 8. Екологічний світогляд людини як обов'язковий елемент валеологічного світогляду	2
9.	Тема 9. Фізична складова здоров'я. Антропометричні дані та їхня оцінка.	2
10.	Тема 10. Науково обґрунтовані нормальні показники функціонування внутрішніх систем організму людини.	2
11.	Тема 11. Рухова активність і здоров'я	2
12.	Тема 12. Гіподинамія, її шкідливий вплив на здоров'я.	2
13.	Тема 13. Поняття про психічне здоров'я.	2
14.	Тема 14. Етика спілкування - одна із складових психічного здоров'я людини.	2
15.	Тема 15. Соціальні та психофізіологічні причини вживання наркотичних речовин. Шляхи профілактики різних форм девіантної поведінки	2
16.	Тема 16. Індивідуальна оздоровча система як основа повноцінного довголітнього життя	2
	Разом	26

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		денна форма навчання
1.	Тема 1. Предмет і завдання валеології як науки в системі національної освіти	6
2.	Тема 2. Поняття про здоров'я та його складові	6

3.	Тема 3. Мета та завдання валеологічної освіти педагогічних працівників	6
4.	Тема 4. Законодавча та нормативно-правова база України як підстава для реалізації прав людини на життя і здоров'я	6
5.	Тема 5. Демографічна ситуація в Україні на межі двох століть	6
6.	Тема 6. Вплив на стан здоров'я людини соціальних та екологічних чинників	7
7.	Тема 8. Екологічний світогляд людини як обов'язковий елемент валеологічного світогляду	7
8.	Тема 7. Біологічні ритми і здоров'я	7
9.	Тема 9. Фізична складова здоров'я. Антропометричні дані та їхня оцінка.	7
10.	Тема 10. Науково обґрунтовані нормальні показники функціонування внутрішніх систем організму людини.	7
11.	Тема 11. Рухова активність і здоров'я	7
12.	Тема 12. Гіподинамія, її шкідливий вплив на здоров'я.	6
13.	Тема 13. Поняття про психічне здоров'я.	5
14.	Тема 14. Етика спілкування - одна із складових психічного здоров'я людини.	5
15.	Тема 15. Соціальні та психофізіологічні причини вживання наркотичних речовин. Шляхи профілактики різних форм девіантної поведінки	5
16.	Тема 16. Індивідуальна оздоровча система як основа повноцінного довголітнього життя	5
	Разом	98

8. Види контролю і система накопичення балів

Основний курс дисципліни «Основи валеології» для студентів напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Спорт» розбито на 4 розділи.

Поточний контроль знань								Підсумковий контроль знань		
1 атестація				2 атестація				Підсумковий тестовий контроль	Екзамен	Сума балів
Розділ 1 (практичні заняття)	Розділ 2 (практичні заняття)	Письмова контрольна робота СРС	Поточне тестування з Розділу 1-2	Розділ 3 (практичні заняття)	Розділ 4 (практичні заняття)	Письмова контрольна робота СРС	Поточне тестування з Розділу 3-4			
5	5	10	10	5	5	10	10	20	20	100

Види поточного та підсумкового контролю:

- Виконання практичних завдань з кожного розділу за рахунок часу, відведеного на практичних заняттях;
- Підготовка завдання самостійної творчої роботи (письмова контрольна робота);
- Поточний тестовий контроль з розділу 1-2;
- Поточний тестовий контроль з розділу 3-4;
- Підсумковий тестовий контроль;
- Підсумковий семестровий контроль (екзамен).

Практичні заняття

Практичні заняття оцінюються максимально у 20 балів протягом вивчення дисципліни:

Критерії оцінювання:

а) послідовний виклад матеріалу з висновками в кінці відповіді, знання практичного матеріалу, володіння спеціальною термінологією, уміння творчо розв'язувати завдання – **2 бали** ("відмінно" за національною шкалою);

б) послідовний виклад матеріалу, знання практичного матеріалу, часткове володіння спеціальною термінологією, при поясненні понять допущено помилки – **1,5 бали** ("добре" за національною шкалою);

в) зміст матеріалу викладено частково, з недотриманням в окремих випадках послідовності, студент частково володіє знаннями практичного матеріалу, при поясненні понять допущено помилки, суть питання в основному розкрита, не зважаючи на зазначені вище упущення – **1 бал** ("задовільно" за національною шкалою).

Доповнення та участь у дискусії на практичному занятті оцінюється у **0,5 бали**.

Самостійна робота

Самостійна робота оцінюються максимально у **20 балів**.

Критерії оцінювання:

– Підготовка завдання самостійної творчої роботи (письмова контрольна робота з чотирьох розділів, яка складається з 2 контрольних заходів);

– "відмінно" за національною шкалою - суттєве стисле і водночас повне розкриття питання, охайне виконання роботи – **2 бали**

– "добре" за національною шкалою - неповне розкриття питання (на 2/3), охайне виконання роботи – **1,5 бали**

– "задовільно" за національною шкалою - часткове розкриття питання (на 1/3), неохайне виконання роботи – **1 бал**

Поточний тестовий контроль з кожної розділу

Поточний тестовий контроль проводиться 2 рази протягом вивчення навчальної дисципліни за розробленими комплексними тестовими

завданнями у системі електронного навчання «MOODLE» та має максимальну вагу - **20 балів**.

Протягом вивчення курсу, відповідно до робочої програми навчальної дисципліни студенти проходять поточний тестовий контроль з кожного розділу. Вага одного заходу - **5 бали**.

- "відмінно" за національною шкалою (5 питань) – студент отримує - **5 балів**.

- "добре" за національною шкалою (4 питання) – **4 бали**.

- "задовільно" за національною шкалою (3 питання) – **3 бали**.

- "не задовільно" за національною шкалою (2 питання) – **2 бали**.

Підсумковий тестовий контроль

Тестовий контроль проводиться 1 раз наприкінці вивчення дисципліни перед складанням екзамену за розробленими комплексними тестовими завданнями у системі електронного навчання «MOODLE» та має максимальну вагу - **20 балів**.

Підсумковий контроль (Екзамен, який має вагу у 20 балів)

Екзамен передбачає підсумковий контроль знань, який складається з 3 питань та відбувається у вигляді усного опитування за основними положеннями лекційного курсу.

Критерії оцінювання знань:

– "відмінно" за національною шкалою – студент отримує - **20 16 балів** (послідовна, логічна, обґрунтована відповідь на 3 запитання, вміле й вивірене формулювання висновків).

– "добре" за національною шкалою - студент отримує **16-12 балів** (послідовна, логічна, обґрунтована відповідь на 3 запитання, наявність окремих несуттєвих помилок під час відповіді).

– "задовільно" за національною шкалою - студент отримує **12-8 балів** (послідовна, логічна відповідь на 2 запитання, наявність окремих несуттєвих помилок під час відповіді)

– "не задовільно" за національною шкалою студент отримує - **8-0 балів** (непослідовна відповідь на 1 запитання, наявність істотних помилок).

Сумарно студент може отримати протягом двох атестацій

– Виконання практичних завдань з кожного розділу за рахунок часу, відведеного на практичних заняттях до **20 балів**;

– Підготовка завдання самостійної творчої роботи (письмова контрольна робота) до **20 балів**;

– Поточний тестовий контроль з чотирьох розділів до **20 балів**;

– Підсумковий тестовий контроль до **20 балів**;

– Підсумковий семестровий контроль (екзамен) - до **20 балів**.

Зміст навчальної дисципліни	Кількість контрольних заходів	Вага за 1 контрольний захід, балів	Максимальна кількість балів
Поточний контроль знань			
Практичні заняття	10	2,0	20
Самостійна робота	2	10,0	20
письмова контрольна робота за рахунок СРС (Розділ 1-2, Розділ 3-4)			
Поточний тестовий контроль (Розділ 1-2, Розділ 3-4)	2	2,0	20
Усього за поточний контроль знань	14		60
Підсумковий контроль знань			
Підсумковий тестовий контроль	1	20	20
Екзамен	1	20	20
Усього підсумковий контроль знань			40
Загалом	16		100

Шкала оцінювання: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		<i>ЕЕкзамен</i>	<i>ЗЗалік</i>
A	90 – 100 (відмінно)	55 (відмінно)	ЗЗарховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	60 – 69 (достатньо)		
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

9. Рекомендована література

Основна:

1. Грибан В.Г. Валеологія / В.Г Грибан: навч. посіб. для студ. вузів. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.
2. Гончаренко М.С. Валеологія в схемах: Навч. посібник для вузів / М.С. Гончаренко. – Х.: Бурун книга, 2005. – 208 с.
3. Валеологія : навчальний посібник : у 2 ч. / [В. І. Бобрицька, М. В. Гринькова та ін.]. – Полтава : Скайтек, 2000. – 306 с.
4. Грибан В. Г. Валеологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / В. Г. Грибан. – К. : [б. в.], 2005. – 251 с.
5. Міхієнко О. І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини : навч. посібник / О. І. Міхієнко. – Суми : Універс-книга, 2010 – 446 с.
6. Гримблат С. О. Здоровьесберегающие технологии в подготовке специалистов / С. О. Гримблат, В. П. Зайцев, С. И. Крамской. – Харків : «Колегіум», 2005. – 181 с.
7. Валеологія : навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти : [у 2 ч.] / [ред. В. І. Бобрицький]. – Полтава : Скайтек, – 2000. – Ч. 1. – 2000. – 146 с. ; Ч.2. – 2000. – 160 с.
8. Валецкая Р. О. Основы валеологии / Р. О. Валецкая. – Луцьк : Волинська книга, 2007. – С. 100–115.
9. Плахтій П. Д. Медико-біологічні основи валеології : [навч. посіб]. / П. Д. Плахтій. – Кам'янець- Подільський : ПП «Буйницький О.А.», 2000, – 408 с.
10. Плахтій П. Д. Вікова фізіологія і валеологія. Лабораторний. практикум : [навч. посіб]. / П. Д. Плахтій, С. В. Страшко, В. К. Підгірний ; [ред. П. Д. Плахтій]. – Кам'янець-Подільський : ПП «Буйницький О. А.», 2010, – 308 с.
11. Кудін С. Ф. Основи психовалеології : [навчальний посібник] / С. Ф. Кудін. – Чернігів : ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2003 – 200 с.

12. Валецька Р. О. Основи валеології / Р. О. Валецька: Підручник. - Луцьк: Волинська книга, 2007. -- 348 с.

Додаткова:

1. Анікеєв Д. М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді / Д. М. Анікеєв // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – 2009. - № 2. - С. 6-9.

2. Бароненко В. А. Культура здоров'я студента / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – Екатеринбург, 2003. – 224 с.

3. Булатова П. Формируем валеологическую культуру / П. Булатова // Народное образование. – 1998. – № 3. – С. 170-174.

4. Міхеєнко О. І. Валеологічна підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації у вищому педагогічному навчальному закладі : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О. І. Міхеєнко. – Одеса, 2004. – 212 с.

5. Максимчук Б. Зміст валеологічного світогляду й підходи до аналізу його результатів : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини / Б. Максимчук. – Л. : ЛДУФК, 2012. – Вип. 16. - Т. 4. – С. 66-72.

6. СНІД в Україні. Аналітичний огляд. – К. : [б. в.], 2003. – Вип. 1 (3). – 31 с.

7. Тимченко О. І. Генофонд і здоров'я населення: значення шлюбних міграцій / О. І. Тимченко, А. М. Сердюк, Е. М. Омельченко. – К. : Преса України, 2002. – 79 с.

8. Еда на здоровье (новейшие советы диетологов) : по изданию Food cures / [гл. ред. Н. Ярошенко]. – [б. г.]: ЗАО Издательский Дом Ридерз Дайджест, 2010. – 352 с.

9. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування / Н. М. Зубар. – К. : КНТЕУ, 2008. – 341 с.

10. Ліфарєва Н. В. Психологія особистості : [навчальний посібник] / Н.В. Ліфарєва. – К. : Центр навчальної літератури, 2003. – 240 с.

Інформаційні ресурси

1. Закон України Про фізичну культуру і спорт від 24.12.1993 № 3808-XII [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
2. Бібліотека он-лайн Readbookz.com. В розділі "Медицина" - електронні книги з лікувальної фізкультури, фізіології, фізіології і психології праці тощо. [Електронний ресурс] Режим доступу : <http://readbookz.com/>
3. Портал Центру фізичної реабілітації канд. мед. наук доктора С. Макеєва пропонує методикау обстеження та лікування, комплекси спеціальних вправ, статті. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://makeev.mnw.ru/>
4. Портал інформації з лікувальної фізкультури, здорового способу життя висвітлює опис методик, архів статей. праці. В розділі "Бібліотека" - повнотестові науково-популярні книги, статті. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.massage.ru/index.htm>
5. Мир здоров'я. Матеріали о здоровом образе жизни, анатомии и физиологии. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.herpes.ru>
6. Система Естественного Оздоровления доктора Шаталовой. Планы мероприятий школы оздоровления, рекомендации по оздоровлению, рецепты, статьи, библиография. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://shatalova.ru/>
7. Тихонов В. К. Фізична культура як компонент цілісного розвитку особистості студента [Електронний ресурс] / В. К. Тихонов, С. В. Тихонов // Гуманізм та освіта : матеріали ІХ Міжнар. наук.-практ. конф. – 2008. – Режим доступу : <http://conf.vntu.edu.ua/humed/2008/txt/Tihonov.php>

Погоджено Лет Микитюк О.В.
 відділ з навчальної роботи
 « 19 » вересня 2016