

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Иванченко Ирина Васильевна
Должность: и.о. директора Филиала СППИ в г. Железноводске
Дата подписания: 11.09.2024 17:45:40
Уникальный программный ключ:
e192bec1a53c51706141a70b2661c0e91498b116

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
в г. Железноводске

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебной и научной работе
Директор
Иванченко Ирина Васильевна
«20 сентября 2024 г.»
И. Пономаренко



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Валеология Б1.О.03.01

(наименование учебной дисциплины)

Уровень основной профессиональной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки

44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование

Направленность (профиль(и)) «Логопедия»

Форма обучения Заочная

Срок освоения ОПОП 4 года 6 месяцев

Год начала обучения 2021

Заведующей кафедрой _____ /М.Н. Арутюнян/

Декан факультета _____ /Э.С. Таболова/

Железноводск, 2024 г.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с учебным планом по соответствующей образовательной программе



Автор (ы)-разработчик (и)

Качалова И.Н старший преподаватель

ФИО, должность, ученая степень, звание

«Согласовано»

Заведующий кафедрой

«Согласовано»

И.о. заведующего библиотекой

Арутюнян М.Н., к.философ.н., доцент

ФИО, ученая степень, звание, подпись

«27» августа 2024г



Клименко А.В.

ФИО, подпись

«27» августа 2024г.



Содержание

1. Цель и задачи дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине	4
4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий	5
6. Контроль качества освоения дисциплины	7
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины	8
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы.....	8
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	Error! Bookmark not defined.
10. Приложение 1.....	12
11. Приложение 2.....	15
12. Лист изменений рабочей программы дисциплины	Error! Bookmark not defined.

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины: изучение основных факторов, воздействующих на состояние здоровья и умение их коррекции с оздоровительной целью, а также формирование валеологического мышления, с целью поддержания здорового образа жизни и пропагандирование его, сохранение и укрепление своего здоровья, бережного отношения к здоровью других людей.

Задачи дисциплины:

- сформировать у студента понятие и восприятие сущности «валеология» и ее значение.
- дать понятие о принципах сохранения индивидуального здоровья, ведению здорового образа жизни.
- ознакомить с факторами, составляющими угрозу для здоровья человека, с учетом современных условий социально-экономического и духовного развития общества.
- изучить проблемы формирования зависимостей (алкогольной, токсической, наркотической) и меры их профилактики.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Валеология» относится к обязательной части Блока 1, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана.

Для освоения учебного материала по дисциплине используются знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплин: «Основы речевой культуры дефектолога».

Знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения следующих дисциплин: «Анатомия, физиология и патология органов слуха, речи и зрения», «Основы нейропсихологии и психофизиологии», а также для прохождения учебной и производственной практик, подготовки к государственной итоговой аттестации.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
<i>Универсальные компетенции</i>		
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности и для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе	УК-8.1. Создает и поддерживает в повседневной жизни и профессиональной деятельности необходимые условия безопасности для участников образовательного процесса.	Готов создавать и поддерживает в повседневной жизни и профессиональной деятельности необходимые условия безопасности для участников образовательного процесса.
	УК-8.2. Создает и поддерживает в повседневной жизни и профессиональной деятельности необходимые условия для сохранения природной среды	Готов создавать и поддерживает в повседневной жизни и профессиональной деятельности необходимые условия для сохранения природной среды
	УК-8.3. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих при угрозе возникновения чрезвычайных	Готов оценивать факторы риска, обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих при угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	ситуаций и военных конфликтов.	
	УК-8.4. Использует методы защиты в чрезвычайных ситуациях, формирует культуру безопасного и ответственного поведения.	Готов использовать методы защиты в чрезвычайных ситуациях, формировать культуру безопасного и ответственного поведения.

4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы (144 часа), включая промежуточную аттестацию.

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры
			2
Контактные часы	Всего:	16,5	16,5
	Лекции (Лек)	6	6
	Практические занятия (в т.ч. семинары) (Пр/Сем)	8	8
	Лабораторные занятия (Лаб)		
	Индивидуальные занятия (ИЗ)		
Промежуточная аттестация	Экзамен	0,5	0,5
	Консультация к экзамену (Конс)	2	2
	Курсовая работа (Кр)		
Самостоятельная работа студентов (СР)		119	119
Подготовка к экзамену (Контроль)		8,5	8,5
Вид промежуточной аттестации		экзамен	экзамен
Общая трудоемкость (по плану)		144	144

5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий

Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Лабораторные занятия	СРС	Всего	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля

Семестр 2							
Раздел 1 Валеология как наука о здоровом образе жизни							
Тема 1.Актуальность курса. Здоровье как комплексное понятие. Основные особенности исследования физического, психического и нравственного здоровья.	2			19	21	УК-8	реферат
Раздел 2 Современное представление о здоровом и нездоровом образе жизни.							
Состояние нездоровья как психофизиологическая проблема	2			20	22	УК-8;	Контрольная работа
Причины эмоционального дискомфорта Рациональная организация жизнедеятельности		2		20	22		
Раздел 3. Факторы здоровья							
Наследственность, внешняя среда, медицина, образ жизни как факторы здоровья. Эталоны и концепции здоровья и здоровой личности методы повышения уровня здоровья	2			10	12	УК-8;	Реферат
Двигательная активность и физическое здоровье.		2		10			
Двигательная активность как физиологическая потребность. Гиподинамия и здоровье.		2		20	12		презентация
Факторы, ухудшающие состояние здоровья (наркомания, алкоголизм, табакокурение).					22		
Типология критических жизненных ситуаций нарушающих жизнедеятельность организма.		2		20	22		дискуссия

Форма промежуточной аттестации (экзамен)				0,5	УК-8;	Билеты	
Консультация к экзамену (Конс.)				2			
Подготовка к экзамену, если предусмотрен УП				8,5	УК-8;	Билеты	
Курсовая работа / курсовой проект, если предусмотрено УП							
Всего за семестр:				119	119		
Итого:	6	8		119	144		

Планы проведения учебных занятий отражены в методических материалах (Приложение 1.).

6. Контроль качества освоения дисциплины

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

Уровень сформированности компетенции			
не сформирована	сформирована частично	сформирована в целом	сформирована полностью
«Не зачтено»	«Зачтено»		
«Неудовлетворительно»	«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
Описание критериев оценивания			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; незнание значительной части программного материала; невладение понятийным аппаратом дисциплины; существенные ошибки при изложении учебного материала;	Обучающийся демонстрирует: <i>общее знание</i> изучаемого материала; <i>знать</i> основную рекомендуемую программой дисциплины учебную литературу; <i>уметь</i> строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; показать <i>общее владение</i> понятийным аппаратом дисциплины;	Обучающийся демонстрирует: достаточно полное <i>знание</i> материала; продемонстрировать <i>знание</i> основных теоретических понятий; достаточно последовательно, г	Обучающийся демонстрирует: глубокое и прочное усвоение знаний материала; исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; правильно формулировать определения; продемонстрировать умения самостоятельной

<p>неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумение делать выводы по излагаемому материалу.</p>			<p>работы с рекомендованной литературой; уметь сделать выводы по излагаемому материалу</p>
--	--	--	--

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Полный комплект методических документов размещен на ЭИОС ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, и др. источниками информации (конспектирование); подготовка сообщения (доклада, реферата, эссе); выполнение индивидуальных заданий; подготовка к практическим, семинарским, лабораторным занятиям и др.; подготовка к экзамену.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература:

1) Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 4-е изд., перераб. И доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 379 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17449-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/533120>

2) Хаснутдинов, Н. Ш. Валеология : учебно-методическое пособие / Н. Ш. Хаснутдинов, А. С. Назаренко. — Казань : Поволжский ГУФКСИТ, 2017. — 86 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154945>

Дополнительная литература:

1) Тихомирова, Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика : учебник для вузов / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 251 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06930-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516502>

2) Петряков, П. А. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе : учебное пособие для вузов / П. А. Петряков, М. Е. Шувалова. — 2-е изд., испр. И доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 197 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07603-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513840>

3) Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. И доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 282 с. — (Высшее образование). —

ISBN 978-5-534-07354-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513369>

4) Хаснутдинов, Н. Ш. Валеология : учебно-методическое пособие / Н. Ш. Хаснутдинов, А. С. Назаренко. — Казань : Поволжский ГУФКСИТ, 2017. — 86 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154945>

5) Основы валеологии : учебно-методическое пособие / составитель В. Г. Акчурин. — Уфа : БашГУ, 2020. — 82 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/179919>

6) Педагогическая валеология : учебное пособие / составитель А. И. Кагарманова. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2013. — 268 с. — ISBN 978-5-87978-837-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/56690>

7) Лапшина, М. В. Возрастная анатомия, физиология и основы валеологии : учебно-методическое пособие / М. В. Лапшина. — Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2019. — 94 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/163540>

8) Валеология и физиологические основы комфорта : методические указания / составитель В. В. Казак. — Санкт-Петербург : СПбГУ ГА, 2015. — 16 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/145299>

Периодические издания:

1) журнал «Школьный психолог». Методическая газета для педагогов-психологов psi.1september.ru

2) Профессиональные психологические тесты – <http://vsetesti.ru>

3) Педагогическая библиотека – <http://www.pedlib.ru>

4) Журнал «Логопед» <http://www.logopedsferra.ru/>

Интернет-ресурсы:

Электронные библиотечные системы

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	1. ЭБС «Юрайт» www.urait.ru	2. ЭБС «Юрайт» www.urait.ru
2.	3. ЭБС «Лань» http://e.lanbook.com/	4. ЭБС «Лань» http://e.lanbook.com/
3.	1. ЭБС «Айбукс.ру/ibooks.ru» http://ibooks.ru	5. ЭБС «Айбукс.ру/ibooks.ru» http://ibooks.ru
4.	2. «Национальная электронная библиотека» (НЭБ) https://rusneb.ru/	6. «Национальная электронная библиотека» (НЭБ) https://rusneb.ru/

Электронные образовательные ресурсы

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	Министерство науки и высшего образования Российской Федерации	https://minobrnauki.gov.ru/
2.	Официальный сайт Министерства	http://www.stavminobr.ru/

	образования Ставропольского края	
3.	Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru/
4.	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов	http://fcior.edu.ru/
5.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	http://window.edu.ru/
6.	Российская государственная библиотека	http://www.rsl.ru/
7.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	https://elibrary.ru/defaultx.asp
8.	Учреждение Российской академии образования. Научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского	http://www.gnpbu.ru/
9.	Сайт Екатерины Кисловой	http://ekislova.ru/
10.	Справочный портал «Энциклопедиум: энциклопедии, словари, справочники»	http://enc.biblioclub.ru/
11.	Справочно-информационный портал «ГРАМОТА.РУ»	http://gramota.ru/slovari/online/#3
12.	Сайт «СЛОВАРИ.РУ»	https://www.slovari.ru/start.aspx?s=0&p=3050
13.	Развитие личности: журнал (входит в перечень ВАК)	http://rl-online.ru/
14.	Парламентская библиотека. Федеральное собрание Российской Федерации. Государственная Дума. Официальный сайт [ресурс свободного доступа]	http://www.gosduma.net/analytics/library/
15.	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов [ресурс свободного доступа]	http://fgosvo.ru/
16.	Энциклопедии и справочники интернета [ресурс свободного доступа]	https://library.mirea.ru/Ресурсы/85
17.	Словари, энциклопедии и справочники онлайн [ресурс свободного доступа]	https://slovaronline.com/
18.	«Научный архив» ГПНТБ, РГБ проект Министерства Образования и науки Российской Федерации	http://научныйархив.рф
19.	Электронная база данных «Университетская информационная система РОССИЯ» (УИС РОССИЯ)	https://uisrussia.msu.ru/
20.	Электронная база данных обзор СМИ Polpred.com [ресурс свободного доступа]	http://polpred.com/
21.	Журнальный зал: литературный интернет-проект [ресурс свободного доступа]	http://magazines.russ.ru

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя. По заявке устанавливается мобильный комплект (ноутбук, проектор, экран, колонки).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование оснащено комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Пакеты программного обеспечения общего назначения (возможны следующие варианты: «МойОфис», «MicrosoftOffice», «LibreOffice», «ApacheOpenOffice»).
2. Приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Sumatra PDF Reader», «AdobeAcrobatReaderDC».
3. Приложение, позволяющее сканировать и распознавать текстовые документы (возможны следующие варианты: «ABBYYFineReader», «WinScan2PDF»).
4. Программа-файловый архиватор (возможны следующие варианты: «7-zip», «WinRAR»).
5. Программа для организации и проведения тестирования (возможны следующие варианты: «Айрен», «MytestX»).
6. Программа просмотра интернет-контента (браузер) (возможен следующий вариант: «Yandex»).

Методические материалы по дисциплине «Валеология»

1. Планы практических занятий и методические рекомендации

Тема 1. Современное представление о здоровом и нездоровом образе жизни.

Практическое занятие 1.1. Рациональная организация жизнедеятельности

Вопросы

1. Планирование и организация рациональной жизнедеятельности: время, четкая последовательность действий, режим рабочего дня.
2. Рациональная организация жизнедеятельности школьника и студента.
3. Работоспособность в течении года. Рациональное использование каникул.

Тема 2. Факторы здоровья

Практическое занятие 2.1. Двигательная активность и физическое здоровье.

Вопросы

1. Возрастные особенности динамики двигательной функции.
2. Физические упражнения и функциональные резервы организма.
3. Физические упражнения и закаливание.
4. Гипоксическая тренировка.
5. Современные виды фитнеса

Практическое занятие 2.2. Факторы, ухудшающие состояние здоровья.

Вопросы

1. Понятие о вредных привычках. Факторы, провоцирующие вредные привычки. Вредные привычки и подростки.
2. Влияние алкоголя на организм человека. Развитие алкоголизма. Способы избавления от алкогольной зависимости.
3. Влияние курения на организм человека в разные возрастные периоды.
4. Наркомания и ее распространение в наше время. Влияние сгонки веса на здоровье. Влияние больших физических нагрузок на опорно-двигательный аппарат.

Практическое занятие 2.3. Типология критических жизненных ситуаций нарушающих жизнедеятельность организма

Вопросы

1. Психические нагрузки.
2. Адаптация к стрессу.
3. Оздоровляющий психический эффект: дыхательная психотехника и телесная психотерапия, психоэкология коллективов.
4. Духовность, как основа здорового образа жизни.

2. Задания для самостоятельной работы

Тема 1. Валеология как наука о здоровом образе жизни

Виды самостоятельной работы студентов:

1. Подготовка к лекционным занятиям: работа с литературой по заданной теме, составление вопросов для анализа, опорных конспектов.
2. Доработка конспектов лекций: подбор, изучение, анализ и конспектирование рекомендованной литературы.
3. Подготовка докладов.

Тема 2. «Современное представление о здоровом и нездоровом образе жизни»

Виды самостоятельной работы студентов:

1. Доработка конспектов лекций: подбор, изучение, анализ и конспектирование рекомендованной литературы.
2. Самостоятельное изучение отдельных тем учебной программы (отдельных вопросов, проблем темы) с последующим контролем выполнения задания.

Темы для самостоятельного изучения:

1. Характеристика негативных психических состояний человека.
2. Состояния, вызванные чрезмерной психофизиологической активностью (стресс, фрустрация, тревога).
3. Состояния, связанные с пониженной психической активностью (астения, скука, «болезненная праздность»).
4. Двигательная активность как важнейшее условие здорового образа жизни
5. Влияние научно-технического прогресса на условия жизни человека
6. Причины уменьшения двигательной активности человека, развития гиподинамии.
7. Наследственность, внешняя среда, медицина, образ жизни как факторы здоровья.
8. Эталоны и концепции здоровья и здоровой личности
9. Сексуальное здоровье
3. Подготовка к контрольной работе

Тема 3. Факторы здоровья

Виды самостоятельной работы студентов:

1. Конспектирование первоисточников, изучение научной, учебно-методической литературы.
2. Подготовка презентаций
3. Подготовка к дискуссии.

Тема 3. Факторы здоровья

Виды самостоятельной работы студентов:

1. Выполнение контрольных домашних заданий.
2. Написание рефератов, докладов, сообщений.

3. Примерные темы рефератов

1. Значение несознаваемого в происхождении болезни.
2. Патохарактерологическое развитие личности.
3. Критерии психического и социального здоровья.
4. Патохарактерологическое развитие личности. Психопатии.
5. Национальные образы здоровья и болезни.
6. Геронтологические аспекты психического здоровья. Психологические признаки старения.
7. Геронтологические аспекты образа жизни.
8. Социализация и формирование «Я-концепции».
9. Условно-компенсаторные пути самореализации личности.
10. Психогенные расстройства в экстремальных ситуациях.
11. Основные вопросы профилактики психосоматических расстройств.

Критерии оценки реферата

оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний в рамках тематики доклада, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную

литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач. Для представления доклада применяет аудио и видеоматериалы.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам доклада, логично излагает материал, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных методических проблем.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не освоил основного содержания доклада, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить материал.

6. Примерные темы презентаций

1. Характеристика психолого-педагогических условий, нарушающих жизнедеятельность организма
2. Основные подходы и теории стресс
3. Классическая характеристика стресса
4. Динамика протекания стресса
5. Методы оптимизации уровня стресса
6. Способы саморегуляции
7. Формирование и развитие психически устойчивой личности

Критерии оценки презентации

оценка «отлично» выставляется студенту, если он представил достаточно полную и развернутую презентацию в рамках исследуемой проблемы, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач. Помимо теоретического материала включает в презентацию видео и аудиоматериалы.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам содержания презентации, логично излагает материал, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных методических проблем.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал, осуществить отбор и анализ материала, включаемого в презентацию по исследуемой проблеме.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который представил презентацию, но соответствующую заявленным требованиям или представил не авторскую презентацию не освоил основного содержания проблемы, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить материал.

Оценочные материалы по дисциплине «Валеология»

1. Оценочные материалы для текущего контроля

1.1. Вопросы к контрольной работе

Тема 2. «Современное представление о здоровом и нездоровом образе жизни»

Вариант 1

Задание 1. Состояние нездоровья как психофизиологическая проблема

Задание 2. Заболевания, вызванные гиподинамией.

Вариант 2

Задание 1. Причины эмоционального дискомфорта

Задание 2. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья

Критерии оценки контрольной работы

оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам раздела, знание основных направлений, подходов, теорий в практической психологии и современные тенденции развития социально-психологического знания, владеет знаниями обязательной и дополнительной литературы. Умеет анализировать теоретический материал по изучаемой проблеме

оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам раздела, логично излагает материал. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по предмету, умения достаточно грамотно изложить материал.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, который не освоил основного содержания предмета, не владеет знаниями по изучаемой дисциплине.

1.2. Вопросы для дискуссии

Тема 3. «Факторы здоровья»

1. Значение генетических факторов в развитии организма

2. Роль наследственных заболеваний в определении показателей здоровья

3. Проблема рационального питания.

4. Потребность в питательных веществах. Стили питания.

5. Питание и возраст.

6. Дыхание и здоровье.

7. Элементы двигательной активности.

8. Работа мышц, обмен веществ и энергии, экономичность жизнедеятельности тканей, работоспособность человека.

9. Лекарственная зависимость

10. Наркомания, алкоголизм, табакокурение.

Критерии оценки дискуссии

оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам раздела, знание основных направлений, подходов, теорий в практической психологии и современные тенденции развития социально-психологического знания, владеет знаниями обязательной и дополнительной литературы. Умеет анализировать теоретический и эмпирический материал

по изучаемой проблеме

оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам раздела, логично излагает материал, Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по предмету, умения достаточно грамотно изложить материал.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не освоил основного содержания предмета, не владеет знаниями по изучаемой дисциплине.

2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

2.1. Примерный перечень вопросов для экзамена (зачета).

1. Цели и задачи изучения валеологии
2. Основные представления о здоровой личности
3. Эпидемиология нервно-психической и психосоматической заболеваемости
4. Идея системности в толковании понятия здоровья
5. Критерии психического здоровья
6. Самоуправление и психическое здоровье
7. Психологическое здоровье как личностная проблема
8. Здоровье как жизненная ценность
9. Смысл жизни и здоровье
10. Здоровье в структуре ценностных ориентаций
11. Состояние здоровья как причина эмоционального дискомфорта
12. Соотношение сознательного и бессознательного в психическом здоровье личности
13. Неврозы и личностные расстройства
14. Адаптационные резервы организма.
15. Двигательная активность и здоровье.
16. Подходы и методы оценки физического здоровья.
17. Гармония личности и здоровье.
18. Психологическая устойчивость, ее составляющие и основы.
19. Индивидуально-психологические аспекты психического здоровья.
20. Современная телесноориентированная терапия
21. Аддиктивное поведение. Психологические модели аддиктивного поведения
22. Основные принципы профилактики аддиктивного поведения.
23. Факторы риска и стадии развития зависимости.
24. Психическая саморегуляция, ее виды.
25. Обучение и психическое здоровье.
27. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Стресс в профессиональной деятельности.
28. Феномен профессионального «выгорания» его причины и методы предупреждения.
29. Экстремальные условия деятельности и здоровье.
30. Методы оптимизации уровня напряжения:
31. Проектирование условий жизнедеятельности без проблем (удовольствие, самореализация, самосовершенствование).
32. Специфика стресса в современной жизни.
33. Профилактика стресса.
34. Социальные факторы здоровья
36. Физические упражнения как средство повышения психической (интеллектуальной активности)

37. Психологические и социальные вопросы физической культуры
38. Социальные изменения и здоровье населения
39. Здоровье и субъективное благополучие личности
40. Ресурсы преодоления жизненных трудностей
41. Понятие «психическое выгорание»
42. Личностные и профессиональные факторы «психического выгорания»
43. Старение и старость как биологическая и психологическая проблема
44. Основные признаки старости
45. Факторы долголетия
46. Здоровье матери и внутриутробное развитие ребенка
47. Психическое и психологическое здоровье младшего школьника
48. Проблема психических заболеваний у подростков
49. Эмоциональные нарушения в младшем школьном возрасте
50. Созревание организма и психологические проблемы подростка
51. Правовые, социально-экономические задачи государства по обеспечению здоровья населения.
52. Образовательно –воспитательные, культурологические, личностные задачи по обеспечению здоровья населения.
53. Социально опасные привычки человека (наркомания, алкоголизм, курение – болезни химической зависимости).
54. Понятие «стресс». Физиологические механизмы стрессовых состояний. Дистресс.
55. Проявление детской нервности. Профилактика неврозов у детей.
56. Физиологические основы организации учебно-воспитательного процесса. Работоспособность ее изменение в течение дня, недели, года.

Пример экзаменационного билета

1. Адаптационные резервы организма.
2. Проявление детской нервности. Профилактика неврозов у детей.

Критерии оценки

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«отлично»	студент должен: продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; правильно формулировать определения; продемонстрировать умения самостоятельной работы с рекомендованной литературой; уметь сделать выводы по излагаемому материалу
«хорошо»	студент должен: продемонстрировать достаточно полное <i>знание</i> материала; продемонстрировать <i>знание</i> основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал; продемонстрировать <i>умение</i> ориентироваться в литературе по проблематике дисциплины; <i>уметь</i> сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу
«удовлетворительно»	студент должен: продемонстрировать общее <i>знание</i> изучаемого материала; <i>знать</i> основную рекомендуемую программой дисциплины учебную литературу; <i>уметь</i> строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; показать общее <i>владение</i> понятийным аппаратом дисциплины;
«неудовлетворительно»	ставится в случае: незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины;

Шкала оценивания	Критерии оценивания
	существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.

Лист изменений рабочей программы дисциплины

№ п\п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Актуализирована в части лицензионного программного обеспечения в связи с его ежегодным обновлением.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин №8 от «25» марта 2021 г.	25.03.2021 г.
2.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Актуализирована в части лицензионного программного обеспечения в связи с его ежегодным обновлением.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин №10 от «05» мая 2022 г.	05.05.2022 г.
3.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Актуализирована в части лицензионного программного обеспечения в связи с его ежегодным обновлением.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 10 от «22» мая 2023 г.	22.05.2023 г.
4.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Актуализирована в части лицензионного программного обеспечения в связи с его ежегодным обновлением.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 11 от «28» мая 2024 г.	28.05.2024 г.
5.	Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры в связи с актуализацией ОПОП	Протокол заседания кафедры педагогики и психологии № 1 от «27» августа 2024 г.	27.08.2024 г.