

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Иванченко Ирина Васильевна  
Должность: и.о. директора Филиала СГПИ в г. Железноводске  
Дата подписания: 11.09.2024 13:42:20  
Уникальный программный ключ:  
e192bec1a53c517bd141a7bb266fc6e91498bf16

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



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Валеология Б1.О.02.01

(наименование учебной дисциплины)

Уровень основной профессиональной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки 44.03.02 Психолого - педагогическое образование

Направленность (профиль) «Психология и социальная педагогика»

Форма обучения заочная

Срок освоения ОПОП 4 года 6 месяцев

Год начала обучения 2020

Заведующий 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-разработчик

Качалова И.Н. старший преподаватель кафедры  
педагогике и психологии

*ФИО, должность, ученая степень, звание*

«Согласовано»  
Заведующий кафедрой

«Согласовано»  
И.о. заведующего библиотекой

Арутюнян М.Н., к.филол.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
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины .....	10
10. Приложение 1 .....	11
11. Приложение 2 .....	14
12. Лист изменения рабочей программы дисциплины .....	18

### 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 модулю 2 обязательной части Блока 1, Модуля 2. Валеологические основы профессиональной деятельности.

Для освоения учебного материала по дисциплине используются знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплин «Введение в профессиональную деятельность (с практикумом)» .

Знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения следующих дисциплин: «поликультурное образование, социальная педагогика, 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-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Готов применять в работе здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма
	УК-7.2. Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Выявляет риски влияния на жизнедеятельность различных элементов среды обитания
	УК-7.3. Владеет готовностью соблюдать и пропагандировать	Владеет способами выявления проблем, связанных с

	нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	нарушениями техники безопасности на рабочем месте,
--	--	--

#### 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	<b>Всего:</b>	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
<b>Общая трудоемкость (по плану)</b>		<b>144</b>	<b>144</b>

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

Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Практические занятия (в т.ч. лабораторные занятия)	СРС	Всего	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
<b>Семестр 2</b>						
<b>Раздел 1 Валеология как наука о здоровом образе жизни</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	УК-7	
Тема 1.Актуальность курса. Здоровье как комплексное понятие. Основные особенности исследования физического, психического и нравственного здоровья.	2	2	16	20	УК-7	реферат
<b>Раздел 2 Современное</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	УК-7	

<b>представление о здоровом и нездоровом образе жизни.</b>							
Состояние нездоровья как психофизиологическая проблема Причины эмоционального дискомфорта Рациональная организация жизнедеятельности	2	2		16	20	УК-7	Контрольная работа, практич. занятие
<b>Раздел 3. Факторы здоровья</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>87</b>	<b>93</b>	<b>УК-7;</b>	
Наследственность, внешняя среда, медицина, образ жизни как факторы здоровья.	2	2		16	20	УК-7;	Презентация
Эталоны и концепции здоровья и здоровой личности методы повышения уровня здоровья		2		16	18	УК-7;	Презентация
Двигательная активность и физическое здоровье. Двигательная активность как физиологическая потребность. Гиподинамия и здоровье.				16	16	УК-7;	Дискуссия, практич. занятие
Факторы, ухудшающие состояние здоровья (наркомания, алкоголизм, табакокурение).				16	16	УК-7;	Презентация, практич. занятие
Типология критических жизненных ситуаций нарушающих жизнедеятельность организма.				23	23	УК-7;	Дискуссия, практич. занятие
Форма промежуточной аттестации (экзамен)					0,5	УК-7;	Вопросы к экзамену
Консультация к экзамену (Конс.)					2		
Подготовка к экзамену, если предусмотрен УП					8,5		
<b>Всего за семестр:</b>	<b>6</b>	<b>8</b>		<b>119</b>	<b>144</b>		
<b>Итого:</b>	<b>6</b>	<b>8</b>		<b>119</b>	<b>144</b>		

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; не владение понятийным аппаратом дисциплины; существенные ошибки при изложении учебного материала; неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумение делать выводы по материалу.	Обучающийся демонстрирует: 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;	Обучающийся демонстрирует: 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	Обучающийся демонстрирует: 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; <i>уметь</i> сделать выводы по излагаемому материалу

### 7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы. Полный комплект методических документов размещен на ЭИОС Филиала СГПИ в г. Железноводске.

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>

*Интернет-ресурсы:*

**ЭБС**

1. «Юрайт» [www.ura.it.ru](http://www.ura.it.ru)
2. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com/>
3. ЭБС «Айбукс.ру/ibooks.ru» <http://ibooks.ru>
4. «Национальная электронная библиотека» (НЭБ) <https://rusneb.ru/>

**ЭОР**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Адрес сайта</b>
6.	«Университетская информационная система РОССИЯ»	<a href="http://uisrussia.msu.ru">http://uisrussia.msu.ru</a>
7.	«Научный архив»	<a href="https://научныйархив.рф/">https://научныйархив.рф/</a>
8.	Министерство образования и науки Российской Федерации	<a href="https://minobrnauki.gov.ru/">https://minobrnauki.gov.ru/</a>
9.	Парламентская библиотека. Федеральное собрание Российской Федерации. Государственная Дума. Официальный сайт	<a href="http://www.duma.gov.ru/analytics/library/">http://www.duma.gov.ru/analytics/library/</a>
10.	Официальный сайт Министерства образования Ставропольского края	<a href="http://www.stavminobr.ru/">http://www.stavminobr.ru/</a>
11.	Федеральный портал «Российское образование»	<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>
12.	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов	<a href="http://fgosvo.ru/">http://fgosvo.ru/</a>
13.	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов	<a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a>
14.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
15.	Российская государственная библиотека	<a href="http://www.rsl.ru/">http://www.rsl.ru/</a>
16.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	<a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp">https://elibrary.ru/defaultx.asp</a>
17.	Учреждение Российской академии образования. Научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского	<a href="http://www.gnpbu.ru/">http://www.gnpbu.ru/</a>
18.	Сайт Екатерины Кисловой	<a href="http://ekislova.ru/">http://ekislova.ru/</a>
19.	Справочный портал «Энциклопедиум: энциклопедии, словари, справочники»	<a href="http://enc.biblioclub.ru/">http://enc.biblioclub.ru/</a>
20.	Сравочно-информационный портал «ГРАМОТА.РУ»	<a href="http://gramota.ru/slovari/online/#3">http://gramota.ru/slovari/online/#3</a>
21.	Сайт «СЛОВАРИ.РУ»	<a href="https://www.slovari.ru/start.aspx?s=0&amp;p=3050">https://www.slovari.ru/start.aspx?s=0&amp;p=3050</a>
22.	Словари, энциклопедии и справочники онлайн	<a href="https://slovaronline.com/">https://slovaronline.com/</a>
23.	Энциклопедии и справочники интернета	<a href="https://library.mirea.ru/Pecy">https://library.mirea.ru/Pecy</a>
24.	Журнальный зал: литературный интернет-	<a href="http://magazines.russ.ru/">http://magazines.russ.ru/</a>

	проект	
25.	Развитие личности: журнал (входит в перечень ВАК)	<a href="http://rl-online.ru/">http://rl-online.ru/</a>
26.	Электронная база данных обзор СМИ Polpred.com	<a href="http://polpred.com/">http://polpred.com/</a>

### **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: «ABBYFineReader», «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**

**Раздел 2.. Современное представление о здоровом и нездоровом образе жизни.**

**Практическое занятие 1.1. Рациональная организация жизнедеятельности**

**Вопросы**

**Практическое занятие 1.1. Рациональная организация жизнедеятельности**

**Вопросы**

1. Планирование рациональной жизнедеятельности (время, четкая последовательность действий, режим рабочего дня).
2. Составление рекомендаций по рациональной организации жизнедеятельности школьника.
3. Прогнозирование работоспособности в течении года.

**Раздел 3. Факторы здоровья**

**Практическое занятие 2.1. Двигательная активность и физическое здоровье.**

**Вопросы**

1. Составить таблицу «Возрастные особенности динамики двигательной функции».
2. Подобрать физические упражнения и функциональные резервы организма.
3. Анализ физических упражнений и закаливания.
4. Проведение гипоксической тренировки.
5. Изучение современных видов фитнеса

**Практическое занятие 2.2. Факторы,ухудшающие состояние здоровья.**

**Вопросы**

1. Анализ факторов, провоцирующих вредные привычки (презентации).
3. Составление листовок о влиянии курения на организм человека
4. составление конспектов занятий на темы: «Наркомания и ее распространение в наше время», «Влияние стгонки веса на здоровье», «Влияние больших физических нагрузок на опорно-двигательный аппарат».

**Практическое занятие 2.3. Типология критических жизненных ситуаций нарушающих жизнедеятельность организма**

**Вопросы**

1. Оценка влияния психической нагрузки.
2. Проведение дискуссии

**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

4. Выполнение контрольных домашних заданий.

5. Написание рефератов, докладов, сообщений.

### **3. Примерные темы рефератов**

1. Значение несознательного 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.

### 4. 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 заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач. Помимо теоретического материала включает в презентацию видео и аудио материалы.

**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»	<b>студент должен:</b> продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; исчерпывающе, последовательно, грамотно и



Шкала оценивания	Критерии оценивания
	логически стройно
«хорошо»	<b>студент должен:</b> 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»	<b>студент должен:</b> 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»	<b>ставится в случае:</b> незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.

## Лист изменения рабочей программы дисциплины

№ п\п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.	Утверждена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование профиль «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности» № 125 от 22.02.2018 г.	Протокол заседания кафедры гуманитарный и социально-экономических дисциплин № 11 от 30 июня 2020 г.	30.06.2020 г.
2.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарный и социально-экономических дисциплин № 8 от 25 марта 2021 г.	25.03.2021 г.
3.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 10 от 05 мая 2022 г.	05.05.2022 г.
4.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 10 от 22 мая 2023 г.	22.05.2023 г.
5.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 11 от 28 мая 2024 г.	28.05.2024 г.
6.	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.