

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Иванченко Ирина Васильевна
Должность: директор Филиала СГПИ в г. Железноводске
Дата подписания: 04.07.2023 16:20:22
Уникальный программный ключ:
6ed79967cd09433ac580691de3e3e85b564cf0da

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования

«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»

в г. Железноводске

Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой



М.Н. Арутюнян

протокол № 11

от 24.06.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Валеология

(наименование учебной дисциплины)

Уровень основной образовательной

бакалавриат

Направление(я) подготовки (специальность)

44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование
профиль "Логопедия"

Форма обучения

заочная

Срок освоения

4 лет 6 месяцев

Кафедра

Кафедра гуманитарных и социально-экономических
дисциплин

**Год начала
подготовки**

2021

Железноводск, 2025 г.

Программу составил(-и): Старший преподаватель, Качалова Ирина Николаевна

Рабочая программа дисциплины "Валеология" разработана в соответствии с ФГОС: Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 123).

Рабочая программа дисциплины составлена на основании учебного плана: 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование профиль "Логопедия", утвержденного учёным советом вуза от 25.06.2025, протокол № 7.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин от 24.06.2025 г., протокол № 11 для исполнения в 2025-2026 учебном году.

Зав. кафедрой

М.Н. Арутюнян

Рабочая программа дисциплины согласована с заведующим библиотекой.

Зав. библиотекой

Клименко А.В.

24.06.2025 г.

Срок действия рабочей программы дисциплины: 2025-2026 учебный год.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ 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.	
2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ 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.	
3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.03
3.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
Методика организации волонтерской деятельности	
Методика работы вожатого в детско-юношеской организации	
Основы военной подготовки	
Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
Проектирование коррекционно-развивающих и дополнительных образовательных программ для детей с нарушениями речи	
Проектирование основных общеобразовательных программ для детей с нарушениями речи	
Производственная практика (педагогическая практика)	
Экзамены по модулю "Модуль 9. Проектирование образовательных программ"	
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной	УК-8.1 Создает и поддерживает в повседневной жизни и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать: основные понятия и терминологию валеологии; основные компоненты здорового образа жизни населения; показатели здоровья человека и определяющие его факторы на индивидуальном и коллективном уровнях; основные механизмы, способы, пути и средства сохранения, укрепления и воспроизводства здоровья человека;	уметь: оценивать состояние здоровья человека и донозологическое состояние на индивидуальном и коллективном уровнях; прогнозировать состояния здоровья индивида, коллектива и обосновывать актуальные направления профилактики заболеваний; выявлять ведущие факторы риска неинфекционных заболеваний и группы риска нарушения здоровья человека на	владеть: методы диагностики валеограмотности и валеогенеза (здоровья и донозологических состояний) на индивидуальном и коллективном уровнях; разработка и организация мероприятий, направленных на формирование приверженности населения к здоровому образу жизни.
--	--	---

методы диагностики здоровья и донозологических состояний человека на индивидуальном и коллективном уровнях;
факторы риска нарушения здоровья человека и слагаемые риска заболевания;
основы профилактики здорового разрушающего поведения;
пути мотивации и этапы формирования здорового стиля поведения населения;
методы, формы и средства гигиенического обучения и воспитания населения;
критериальные признаки целевой аудитории для оценки ситуации при выборе средств гигиенического обучения и воспитания населения;
систему и актуальные аспекты формирования здорового образа жизни населения;
ведущие стратегии профилактики и основные направления развития в области управления здоровьем населения на национальном и международном уровнях;
правила медицинской этики и деонтологии.

индивидуальном и коллективном уровне;
определять уровень валеологических знаний населения;
проводить гигиеническое обучение населения по принципу «равный обучает равного»;
осуществлять выбор содержания, метода, формы, средства и способа подачи информации по гигиеническому обучению и воспитанию населения в зависимости от сложившейся ситуации и вида целевой аудитории.

5. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные (-ых) единицы (-ы) (144), включая промежуточную аттестацию.

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
Вид занятий	уп	рп		
Лекции	6	6	6	6
Практические	8	8	8	8
Консультации	2	2	2	2
Контактная работа на промежуточную аттестацию	0,5	0,5	0,5	0,5
Итого ауд.	14	14	14	14
Контактная работа	16,5	16,5	16,5	16,5
Сам. работа	119	119	119	119
Часы на контроль	8,5	8,5	8,5	8,5
Итого	144	144	144	144

6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО РАЗДЕЛАМ (ТЕМАМ) И ВИДАМ ЗАНЯТИЙ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
-------------	---	----------------	-------	-------------	------------	------------

	Раздел 1. Валеология как наука о здоровом образе жизни					
1.1	Актуальность курса. Здоровье как комплексное понятие. Основные особенности исследования физического, психического и нравственного здоровья. /Тема/	1	0			
1.2	Актуальность курса. Здоровье как комплексное понятие. Основные особенности исследования физического, психического и нравственного здоровья /Лек/	1	2	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3 УК-8.4	Л1.1 Л1.2	
1.3	/Ср/	1	19	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3 УК-8.4		
	Раздел 2. Современное представление о здоровом и нездоровом образе жизни.					
2.1	Состояние нездоровья как психофизиологическая проблема Причины эмоционального дискомфорта Рациональная организация жизнедеятельности /Тема/	1	0			
2.2	Состояние нездоровья как психофизиологическая проблема Причины эмоционального дискомфорта Рациональная организация жизнедеятельности /Лек/	1	2	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3 УК-8.4	Л1.1 Л1.2	
2.3	Состояние нездоровья как психофизиологическая проблема Причины эмоционального дискомфорта Рациональная организация жизнедеятельности /Пр/	1	2	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3 УК-8.4	Л1.1 Л1.2	
2.4	/Ср/	1	20	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3 УК-8.4		
	Раздел 3. Факторы здоровья					

3.1	Наследственность, внешняя среда, медицина, образ жизни как факторы здоровья. Эталоны и концепции здоровья и здоровой личности методы повышения уровня здоровья /Тема/	1	0			
3.2	Наследственность, внешняя среда, медицина, образ жизни как факторы здоровья. Эталоны и концепции здоровья и здоровой личности методы повышения уровня здоровья /Лек/	1	2	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3 УК-8.4	Л1.1 Л1.2	
3.3	/Ср/	1	20	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3 УК-8.4		
3.4	Двигательная активность и физическое здоровье. /Тема/	1	0			
3.5	Двигательная активность и физическое здоровье. /Пр/	1	2	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3 УК-8.4	Л1.1 Л1.2	
3.6	/Ср/	1	20	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3 УК-8.4		
3.7	Двигательная активность как физиологическая потребность. Гиподинамия и здоровье. Факторы, ухудшающие состояние здоровья (наркомания, алкоголизм, табакокурение). /Тема/	1	0			
3.8	Двигательная активность как физиологическая потребность. Гиподинамия и здоровье. Факторы, ухудшающие состояние здоровья (наркомания, алкоголизм, табакокурение). /Пр/	1	2	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3 УК-8.4	Л1.1 Л1.2	
3.9	/Ср/	1	20	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3 УК-8.4		
3.10	Типология критических жизненных ситуаций нарушающих жизнедеятельность организма. /Тема/	1	0			

3.11	Типология критических жизненных ситуаций нарушающих жизнедеятельность организма. /Пр/	1	2	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3 УК-8.4	Л1.2	
3.12	/Ср/	1	20	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3 УК-8.4		
	Раздел 4. КПА					
4.1	КПА /Тема/	1	0			
4.2	/Конс/	1	2	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3 УК-8.4		
4.3	Экзамен /КПА/	1	0,5	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3 УК-8.4		

* - Тема изучается с учетом профессиональной направленности

Планы проведения учебных занятий отражены в оценочных материалах (Приложение 2.).

7. КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах».

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; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы;	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории,	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в

сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.	- недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания.	выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
--	--	---	--

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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, со словарями и справочниками и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка реферата; выполнение творческих заданий и проблемных ситу-аций; подготовка к коллоквиуму, собеседованию, практическим занятиям; подготовка к зачету и экзамену.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

9.1. Рекомендуемая литература

9.1.1. Основная литература

Л1.1	Валеология и физиологические основы комфорта [Электронный ресурс]:методические указания по изучению курса, программа, планы практических занятий. для студентов гф и зф. - Санкт-Петербург: СПбГУ ГА, 2015. - 16 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/145299
Л1.2	Хаснутдинов Н. Ш., Назаренко А. С. Валеология [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие для подготовки бакалавров по направлению 43.03.03 гостиничное дело. - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2017. - 86 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/154945

10.1 Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные системы и др.)	
ЭБС «Лань»	https://e.lanbook.com
Национальная электронная библиотека (НЭБ)	https://rusneb.ru
ЭБС «Юрайт»	https://urait.ru
ЭБС «Журнальный зал»: русский толстый журнал как эстетический феномен	https://magazines.gorky.media
«Электронная библиотека ИМЛИ РАН»	http://biblio.imli.ru
«Электронная библиотека ИРЛИ РАН» (Пушкинский Дом)	http://lib.pushkinskijdom.ru
Научный архив	https://научныйархив.рф
ЭБС «Педагогическая библиотека»	http://pedlib.ru
ЭБС «Айбукс.ру»	https://www.ibooks.ru
Научная электронная библиотека eLibrary.ru	https://elibrary.ru
ЭБС Буконлайн	https://bookonline.ru
Научная электронная библиотека «Киберленинка»	https://cyberleninka.ru/
Государственная публичная научно-техническая библиотека России. Ресурсы открытого доступа	http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-udalennogo-dostupa/1874-1024.html
Библиотека академии наук (БАН). Ресурсы открытого доступа	http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php
10.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы	
Университетская информационная система РОССИЯ	https://uisrussia.msu.ru
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	http://window.edu.ru/catalog
Словари и энциклопедии	https://dic.academic.ru
Педагогическая мастерская «Первое сентября»	https://fond.1sept.ru
Сайт Единой коллекции цифровых образовательных ресурсов	http://school-collection.edu.ru
Национальная платформа «Открытое образование»	https://openedu.ru
Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»	http://school-collection.edu.ru
Российское образование. Федеральный портал	http://edu.ru
Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования	http://fgosvo.ru
Единая цифровая коллекция первоисточников научных работ удостоверенного качества «Научный архив»	https://научныйархив.рф
Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ»	https://online.edu.ru
10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя, техническими и мультимедийными средствами обучения, включенными в локальную сеть вуза и с доступом к информационным ресурсам сети Интернет. Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с	

подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение:

1. Пакет программного обеспечения общего назначения Microsoft Office (MS Word, MS Microsoft Excel, MS PowerPoint).
2. Adobe Acrobat Reader.

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, психэкология 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 несознательного в происхождении болезни.
2. Пат характерологическое развитие личности.
3. Критерии психического и социального здоровья.
4. Пат характерологическое 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 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 чётко 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 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

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