	Факультет	Истории и права
	Кафедра	Медико-биологических дисциплин и фармакогнозии
	Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
	Направленность (профиль)	История и Право
		Валеология

Министерство образования и науки Российской Федерации  
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
 высшего образования  
 «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»  
 ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого»

УТВЕРЖДЕНА  
 на заседании Ученого совета университета  
 протокол №8 от «31» августа 2017 г.

## Рабочая программа дисциплины «Валеология»


**Трудоемкость: 2 зачетные единицы**

**Квалификация выпускника: Бакалавр**

**Форма обучения: очная**

**Год начала подготовки: 2013**

Заведующий кафедрой медико-биологических  
 дисциплин и фармакогнозии

 В.С. Якушина

Декан факультета истории и права  
 Лебединец Н.В.



## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	3
2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата.....	3
3. Объем дисциплины и виды учебной работы .....	4
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий Очная форма обучения .....	4
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	6
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	7
6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	7
6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	7
6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	8
6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	12
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	12
7.1. Основная литература .....	12
7.2. Дополнительная литература .....	12
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	12
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	13
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....	14
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....	14
12. Аннотация рабочей программы дисциплины.....	16
13. Лист регистрации изменений к рабочей программе дисциплины .....	17

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Достижение планируемых результатов обучения, соотнесенных с общими целями и задачами ОПОП, является целью освоения дисциплины (модуля).

Планируемые результаты освоения образовательной программы (код и название компетенции)	Планируемые результаты обучения	Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы
<p>способность организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности (ПК-7)</p>	<p><b>Выпускник знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основы теоретической и прикладной валеологии;</li> <li>• основные признаки культуры здоровья; пути формирования здорового образа жизни;</li> <li>• механизмы негативного влияния естественных и искусственных факторов внешней и внутренней среды на здоровье человека;</li> <li>• понятия адаптация, адаптивные возможности, резервы организма и механизмы компенсации;</li> <li>• современные методики повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проводить валеологическую диагностику состояния систем организма человека;</li> <li>• проводить валеологическую диагностику психофизиологического статуса человека, состояния центральной нервной системы;</li> <li>• оценивать индивидуальное физическое здоровье; использовать алгоритм формирования паспорта здоровья человека.</li> </ul> <p><b>Владеет и (или) имеет опыт деятельности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• методами повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, не требующими применения специального оборудования и специальных медицинских умений и навыков;</li> </ul> <p>методами применения современных здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности.</p>	<p>в соответствии с учебным планом и планируемым и результатами освоения ОПОП</p>

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП БАКАЛАВРИАТА

Дисциплина «Валеология» относится к дисциплинам по выбору и изучается в 4 семестре. К началу изучения дисциплины студенты должны владеть:

- знаниями в области биологии, знать закономерности проявления свойств и функций живого, сущность биологических процессов, протекающих в организме человека, строение и общие закономерности функционирования систем организма человека.
- владеть основными методами организации безопасной жизнедеятельности людей.

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем зачетных единиц / часов по очной форме обучения
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	72/2
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)</b>	30
в том числе:	
лекции	12
Практические занятия	16
КСРС	2
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	42
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа по подготовке к лекционным занятиям	8
внеаудиторная самостоятельная работа по подготовке к лабораторным занятиям	14
подготовка учебного проекта	10
подготовка к зачету	10
Промежуточная аттестация в форме зачета	

### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Наименование тем (разделов).	Количество академических или астрономических часов по видам учебных занятий				
	Занятия лекционного типа	Занятия практического типа	Другие виды учебных занятий	Самостоятельная работа обучающихся	
<b>Раздел 1. Предмет валеологии и ее место в системе человекознания</b>					
Тема 1.1. Валеология, как интегративное научное направление и как учебная дисциплина.	2				2
Тема 1.2 Валеологическая педагогика	2				2
<b>Раздел 2. Личное здоровье и его роль в жизни человека.</b>					
Тема 2.1. Валеологический анализ здоровья	2				2
Тема 2.2. Методы оценки количества и качества здоровья			2		2
Тема 2.3. Здоровый образ жизни-биологические и социальные аспекты	2				4

Валеология	Б1.В.ДВ.03.05			
Тема 2.4. Валеологический анализ функционирования дыхательной системы			2	2
Тема 2.5. Валеологический анализ функционирования сердечнососудистой системы.			2	2
Тема 2.6. Валеологический анализ функционирования пищеварительной системы. Составление рациона питания.			2	2
Тема 2.7. Валеологический анализ функционирования нервной системы			2	2
Тема 2.8. Валеологический анализ психического здоровья.			2	2
<b>Раздел 3. Проблемные аспекты процесса адаптации организма к ряду факторов.</b>				
Тема 3.1. Общие вопросы адаптации. Стресс – общий адаптационный синдром.	2			2
<b>Раздел 4 Организация валеологических услуг.</b>				
Тема 4.1. Организация валеологических услуг.	2			4
Тема 4.2 Содержание и функциональные компоненты деятельности педагогов			2	2
Тема 4.3. Пути и средства валеологического образования			2	2
Контроль самостоятельной работы студентов		2		
Подготовка к зачету				10
<b>ИТОГО 72</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>42</b>

### **Раздел 1. Предмет основы валеологии и ее место в системе человекознания**

**Тема 1.1.** Валеология, как интегративное научное направление и как учебная дисциплина.

Центральная проблема валеологии. Предмет, объект, цель, методы и основные задачи валеологии. Отличия валеологии от других наук, изучающих состояние здоровья человека: медицины и гигиены. Классификация валеологии. Предмет, методы, цели, задачи и история становления общей и частной валеологии.

**Тема 1.2.** Педагогическая валеология.

Валеологическое образование. Валеологическое обучение. Валеологическое воспитание. Валеологические знания. Валеологическая культура. Принципы педагогической валеологии. Задачи педагогической валеологии.

### **Раздел 2. Личное здоровье и его роль в жизни человека.**

**Тема 2.1.** Валеологический анализ здоровья

Показатели индивидуального здоровья (по Р.И.Айзману). Валеологический анализ факторов здоровья. Внутренние и внешние факторы, определяющие здоровье. Генетические детерминанты здоровья. Типы конституции и здоровье. Природные и техногенные факторы, влияющие на здоровье. Факторы внешней среды, их положительное и отрицательное влияние на организм человека в разные возрастные периоды.

**Тема 2.2.** Методы оценки количества и качества здоровья.

Уровень физического развития, как показатель здоровья. Методики оценки индивидуального физического здоровья. Функциональные пробы для определения физического состояния. Показатели выносливости. Функциональные резервы как показатель здоровья. Влияние гиподинамии на функции. Утомление. Нормы двигательной активности. Самоконтроль и саморегуляция. Объективные методы контроля физических нагрузок. Возрастные особенности использования физических нагрузок. Гигиена поз и движений.

**Тема 2.3.** Здоровый образ жизни-биологические и социальные аспекты.

Питание, физические нагрузки. Режим деятельности и отдыха человека. Биологические ритмы высокой, средней и низкой частоты. Суточные ритмы физиологических процессов. Работоспособность и повышение ее эффективности. Правила оптимизации умственной и физической деятельности человека. Организация отдыха. Организация трудовой деятельности. Меры профилактики утомления. Сон и его регуляция.

Хронобиология. Понятие и методы определения хронотипа. Десинхроноз и профилактика

его последствий. D- и N-хронобиотики.

**Тема 2.4** Валеологический анализ функционирования дыхательной системы

Резервы дыхательной системы. Саморегуляция дыхательной системы. Взаимодействие дыхательной системы с другими системами организма в норме, при нагрузках (физических, психических), в состоянии предболезни. Способы тренировки и оптимизации деятельности дыхательной системы. Факторы риска дыхательной системы.

**Тема 2.5.** Валеологический анализ функционирования сердечнососудистой системы.

Критерии нормы функционирования сердечно-сосудистой системы. Резервы структур сердечно-сосудистой системы. Взаимодействие сердечно-сосудистой системы с другими системами организма в покое и при нагрузках. Способы тренировки и оптимизации деятельности сердечно-сосудистой системы в соответствии с возрастом и видом деятельности человека. Факторы риска деятельности структур сердечно-сосудистой системы.

**Тема 2.6.** Валеологический анализ функционирования пищеварительной системы. Составление рациона питания.

Резервы деятельности структур пищеварительной системы. Взаимодействие структур пищеварительной системы с другими системами организма. Современные системы питания. Основы здорового питания. Голодание и разгрузочные дни. Религиозные посты. Эстетика питания. Питание как биосоциальный фактор здоровья. Национальные особенности питания. Возрастные особенности питания. Рациональное питание.

**Тема 2.7.** Валеологический анализ функционирования нервной системы

Резервы нервной системы. Компенсаторные процессы в нервной системе. Роль эмоций во внимании. Регуляция эмоциональной сферы. Приемы запоминания.

**Тема 2.8.** Валеологический анализ психического здоровья.

Факторы, повреждающие психическое здоровье. Пути сохранения и приумножения психического здоровья. Оптимизация умственной деятельности.

**Раздел 3. Проблемные аспекты процесса адаптации организма к ряду факторов.**

**Тема 3.1.** Общие вопросы адаптации. Стресс –общий адаптационный синдром.

Понятие и виды адаптивных изменений организма. Стресс – общий адаптационный синдром. Диагностика стресса. Понятие о норме адаптивной реакции и пределах адаптивных возможностей организма. Виды адаптаций (срочная и долговременная, акклиматизация и акклимация). Кросс-адаптации. Современные представления о нарушениях процесса адаптации как причинах ряда заболеваний.

**Тема 4 Организация валеологических услуг.**

**Тема 4.1.** Организация валеологических услуг. Этапы организации валеологической службы. Основные направления деятельности государства в обеспечении здоровья граждан. Структура поддержания здоровья в рамках вуза (профилакторий, спортивные секции и т.п.).

**Тема 4.2.** Содержание и функциональные компоненты валеологической деятельности педагогов. Цели и задачи валеологической деятельности педагога. Структура валеологических центров. Содержание деятельности кабинетов центра. Диагностическая работа. Формы реабилитации нарушений различных физических и психических состояний детей и педагогов. Лечебно-профилактическая работа. Принципы формирования и моделирования школьных валеологических центров.

**Тема 4.3.** Пути и средства валеологического образования. Оптимальный двигательный режим. Рациональное питание. Тренировка иммунитета и закаливание. Психофизиологическая регуляция.

**5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Самостоятельная работа обучающихся, направленная на углубление и закрепление знаний, а также развитие практических умений, повышение творческого потенциала студентов и заключается в:

- самостоятельном изучении теоретического материала дисциплины с использованием

лекционного материала, модульной объектно-ориентированной динамической учебной среды Moodle, информационных баз, методических разработок, специальной учебной и научной литературы;

- выполнении домашних заданий;
- изучении теоретического материала к практическим занятиям и лабораторным работам;
- подготовке докладов;
- подготовке к зачету.

Комплект учебно-методического сопровождения дисциплины (опорные конспекты лекций, методические рекомендации по выполнению лабораторных работ, электронный вариант РПД), доступен студентам в ЭБС, в системе управления обучением MOODLE, из локальной сети ФГБОУ ВПО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» и с сайта университета из раздела «Электронное обучение» и может использоваться в процессе выполнения самостоятельной работы.

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Формирование компетенции «ПК-7 способность организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности» осуществляется в несколько этапов в соответствии с учебным планом и планируемыми результатами освоения ОПОП.

### 6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Дескриптор компетенций	Показатели оценивания	Критерии оценивания
Знания	<p>основы теоретической и прикладной валеологии;</p> <p>основные признаки культуры здоровья; пути формирования здорового образа жизни;</p> <p>механизмы негативного влияния естественных и искусственных факторов внешней и внутренней среды на здоровье человека;</p> <p>понятия адаптация, адаптивные возможности, резервы организма и механизмы компенсации;</p> <p>современные методики повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.</p>	<p>Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он знает основы ключевых понятий дисциплины, выполнял задания в течение курса (или отчитался по ним), отвечает на поставленные вопросы по темам дисциплины, справляется с заданиями и другими видами</p>
Умения	<p>проводить валеологическую диагностику состояния систем организма человека;</p> <p>проводить валеологическую диагностику психофизиологического статуса человека, состояния центральной нервной системы;</p> <p>оценивать индивидуальное физическое</p>	<p>применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий.</p>

	здоровье; использовать алгоритм формирования паспорта здоровья человека.	Оценка «Не зачтено»
Навыки и (или) опыт деятельности	методами повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, не требующими применения специального оборудования и специальных медицинских умений и навыков; методами применения современных здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности.	выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.

Критерии оценивания компетенций формируются на основе балльно-рейтинговой системы с помощью всего комплекса методических материалов, определяющих процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих данный этап формирования компетенций (пункты 6.3, 6.4).

**6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**Пример задания для подготовки проекта**

**«ЛИЧНЫЙ ВАЛЕОЛОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ»**

- Описать состояние своей валеологической практики (режим дня, привычки; физкультура и спорт; свободное время; приемы саморегуляции и оздоровления; гимнастики; образ жизни).
- Определить тип собственных стрессовых реакций, качество соматического и психосексуального здоровья, уровень медицинской, физической, культурной и т.д. активности. Дать рекомендации по их нормализации.
- Составить для себя режим оптимальной физической нагрузки на неделю, с учетом возраста, пола, фонового уровня физической активности.
- Составить для себя диету на неделю, используя таблицы калорийности пищевых продуктов, с учетом состояния здоровья, оптимального веса и рассчитанной дополнительной физической нагрузки.
- Определить для себя группу необходимых упражнений с целью коррекции хронических состояний изменения здоровья (состояние позвоночника, иммунной системы, способности к адаптации, системы дыхания, пищеварения, выделения).
- Обосновать необходимость для себя употребления (или неупотребления) какой-либо группы «лекарств для здоровых».

**Примерные задания для проведения итогового тестирования по дисциплине «Валеология»**

**Тестовые задания с одним вариантом ответа.**

**1. Объектом валеологии является**

- а) практически здоровый человек



- б) человек, находящийся в состоянии предболезни
- в) человек, подверженный заболеваниям
- г) среда обитания и условия жизнедеятельности человека

**2. Предмет исследования валеологии**

- а) болезни человека
- б) здоровые условия жизнедеятельности
- в) оптимальные характеристики среды его обитания
- г) здоровье человека и его резервы

**3. Термин «валеология» впервые предложен**

- а) У.Гарвеем
- б) И.И. Брехманом
- в) И.М.Сеченовым
- г) Н.А.Амосов

**4. Эксперты ВОЗ определили ориентировочное соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека, среди которых 50-55%, по их мнению, приходится на долю**

- а) генетических факторов
- б) состояния окружающей среды
- в) медицинского обеспечения
- г) условий и образа жизни людей

**5. К наследственному, но опосредованному воздействием внешних факторов заболеванию человека, относится**

- а) гипертоническая болезнь
- б) ишемическая болезнь сердца
- в) сахарный диабет
- г) гемофилия

**Тестовое задание на соответствие..**

**1. Укажите, что из нижеперечисленного соответствует саногенному мышлению (I), а что патогенному (II):**

- а) умственное наблюдение своего поведения со стороны (в различных ситуациях);
- б) интроспекция (размышление);
- в) неконтрольность воображения, фантазии, отрыв от реальности;
- г) закрепление переживаний образами;
- д) внутренняя культура, кругозор;
- е) отсутствие стремления избавиться от отрицательных переживаний.

**2. Укажите соответствие:**

- I. Допустимый уровень громкости шума на производстве а) 105 дб;
- II. Реактивный самолет на высоте 600 м б) 90 дб;
- III. Уровень громкости на рок-концертах в) 100 дб.

**3 Психологи выделяют несколько нормативных зон безопасности человека, нарушение которых приводит к агрессии. Укажите соответствия:**

- | Зона           | Расстояние        |
|----------------|-------------------|
| I Интимная     | а) 1,2–3,6 м;     |
| II Личная      | б) 0–45 см;       |
| III Социальная | в) 45 см – 1,2 м; |

IV Общественная г) 3,6 м и более.

**Тестовое задание с несколькими правильными ответами.**

**1. Перечислите неблагоприятные факторы, снижающие уровень здоровья обучающихся:**

- а) интенсификация учебного процесса;
- б) несоблюдение физиолого-гигиенических требований;
- в) недостаточность физического воспитания;
- г) перегруженность учебных классов;
- д) социально-экономические условия;
- е) все ответы верны;
- ж) верно а, в, г.

**2. Экологически неблагоприятные условия жизни приводят к заболеваниям человека:**

- а) аллергическим;
- б) заболеваниям нервной системы;
- в) желудочно-кишечным;
- г) инфекционным;
- д) болезням органов дыхания.

**3. Перечислите необходимые условия сохранения здоровья:**

- а) гармоничность физического развития;
- б) уровень морально-волевых установок;
- в) резервные возможности организма;
- г) отсутствие вредных привычек;
- д) все ответы верны

#### **Примерный перечень вопросов для зачета**

1. Адаптация. Виды адаптации.
2. Аллергия. Аллергены.
3. Аутогенная тренировка. Релаксация.
4. Базовые принципы врачебного контроля и самоконтроля.
5. Болезнь и факторы риска.
6. Валеологическая служба и валеологическое образование. Валеопедагогика.
7. Валеология дыхания.
8. Валеология питания и употребления воды. Стратегия питания.
9. Здоровый образ жизни. Здоровье как социальная ценность.
10. Индивидуальное и общественное здоровье.
11. Качество здоровья. Количество здоровья. Потенциал здоровья.
12. Отдых. Рекреация. Стресс. Стрессор.
13. Организация валеологических услуг. Валеологическое образование.
14. Валеологическое обучение и воспитание.
15. Валеологические знания. Валеологическая культура.
16. Принципы и задачи педагогической валеологии.
17. Основные направления организации медицинской помощи населению. Организация медико-социального патронажа.
18. Оценка состояния здоровья. Уровень здоровья. Обучение здоровью.
19. Поведение и здоровье. Программа ЗОЖ.
20. Психическое здоровье.
21. Режимы труда и отдыха.

22. Резервы здоровья. Ресурс здоровья. Составляющие здоровья.
23. уровни (виды) здоровья: физическое, психическое, социальное, мировоззренческое здоровье. Здоровье как философская категория. Здоровье и свобода.
24. Фазы работоспособности. Хронотип.
25. Физическая культура. Осанка. Гимнастики. Мышечная активность. Типы физической нагрузки.
26. Содержание и функциональные компоненты валеологической деятельности педагогов.
27. Цели и задачи валеологической деятельности педагога. Структура валеологических центров.
28. Формы реабилитации нарушений различных физических и психических состояний детей и педагогов. Лечебно-профилактическая работа.
29. Принципы формирования и моделирования школьных валеологических центров.

#### **Темы рефератов**

1. Влияние экологических факторов на здоровый образ жизни.
2. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового поколения.
3. . Здоровый образ жизни. Система закаливания – важное условие для воспитания здорового ребенка
4. Стиль жизни – социально-психологическая категория.
5. Уклад жизни. Мировые исследования в области кардиологии. Отечественная медицина в эпоху рынка.
6. Питание человека. Основы потребления пищи.
7. Современное питание в детском возрасте.
8. Социально-экологическая категория образа жизни. Рациональное питание взрослых и детей
9. Рациональное питание, как один из критериев здорового образа жизни человека.
10. Уровень жизни. Питание и здоровье дошкольников.
11. Питание и здоровье.
12. Рациональное питание – как способ сохранения здоровья.
13. Вегетарианство.
14. Наркомания как социальное зло.
15. Курение – как социальное зло в наше время.
16. Жить без алкоголя!
17. Алкоголь – волна, грозящая захлестнуть весь мир.
18. Алкоголизм. Пагубное воздействие на организм.
19. Нездоровый образ жизни – алкоголизация.
20. Проблемы женского алкоголизма.
21. Вред аборта как социальная проблема.
22. Вредные привычки – угроза здоровью.
23. Социально-психологическая категория. Вредные привычки.
24. О вреде курения.
25. Алкоголизм – болезнь или привычка.
26. Стиль жизни. Курить ли?
27. Синтетические наркотические средства: героин и кокаин.
28. Вред наркотических веществ. Молодежь, наркотики – что дальше?
29. Как избежать беременности.
30. СПИД – социальная болезнь XX века.
31. О системе закаливания П. К. Иванова.
32. Влияние физических упражнений на здоровье человека.
33. Победа над старением. Продление человеческой жизни.

#### 6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Валеология» состоит из подготовки к практическим занятиям, тестирования, выполнения индивидуальных заданий и рефератов, подготовки к зачету.

Оценочное средство	Количество оценочных мероприятий	Количество баллов за 1 нормативное оценочное средство	Максимальное количество баллов
Тест	3	10	30
Реферат	1	20	20
Выполнение лабораторных работ	8	2	16
Проект «Личный валеологический опыт»	1	14	14
Зачет	1	20	20
Итого:			100

На зачете ответ студента может быть максимально оценен в 20 баллов.

Критерии оценки знаний студентов на зачете

Оценка	Требования
«Зачтено»	Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он знает, определения ключевых понятий дисциплины, выполнял задания в течение курса (или отчитался по ним), отвечает на поставленные вопросы по темам дисциплины, справляется с, тестами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий.
«Не зачтено»	Оценка «Не зачтено» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

### 7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 7.1. Основная литература

1. Вайнер, Э.Н. Валеология: учебник / Э.Н. Вайнер. - 9-е изд. - Москва : Флинта, 2011. - 448 с. - ISBN 978-5-89349-329-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79501>
2. Рубанович, В.Б. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / В.Б. Рубанович, Р.И. Айзман, М.А. Суботьялов. - 2-е изд., стер. - Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2010. - 224 с. : ил.,табл., схем. - ISBN 978-5-379-01630-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57603>

#### 7.2. Дополнительная литература

1. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой / сост. Т.Ю. Амосова. - Москва : Рипол

Классик, 2008. - 64 с. - ISBN 9785790536649 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=54534>

2. Метеочувствительность и здоровье. Составитель: Дубровская С. В. – Москва: РИПОЛ классик, 2011. – 256 с. (URL: <http://www.biblioclub.ru/book/87438/>).

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]: информационная система / ФГУ ГНИИ ИТТ «Информика». – М. : [б. и.], 2005. – Загл. с титул. экрана. – Б. ц. URL: <http://window.edu.ru>
2. Университетская библиотека Online [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Директ-Медиа» . – М. : [б. и.], 2006. – Загл. с титул. экрана. – Б. ц. URL: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
3. Российское образование [Электронный ресурс]: федеральный портал / ФГУ ГНИИ ИТТ «Информика». – М. : [б. и.], 2002. – Загл. с титул. экрана. – Б. ц. URL: [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
4. Физиология и анатомия человека [Электронный ресурс]: научно-популярный сайт / С.Э. Мурик. - М. : [б. и.], [2000]. – Загл. с титул. экрана. – Б. ц. URL:<http://www.fiziolog.isu.ru>
5. Анатомический портал [Электронный ресурс]: портал / – М. : [б. и.], 2006. – Загл. с титул. экрана. – Б. ц., URL: <http://anatomy-portal.info>
6. Словари и энциклопедии на Академике [Электронный ресурс] : сайт. – М. : [б. и.], 2000. – Загл. с титул. экрана. – Б. ц. URL:<http://dic.academic.ru/>
7. Med+info.ru [Электронный ресурс]: информационно - справочный ресурс / ООО «ИЦ КОМКОН». – М.: [б. и.], 2002. – Загл. с титул. экрана. – Б. ц. URL: <http://www.medinfo.ru/>
8. Биомедицинский журнал Medline.ru [Электронный ресурс]: Медико-биологический информационный портал для специалистов / Институт теоретической и экспериментальной биофизики Российской академии наук; ФГУН «Институт токсикологии»; ФМБА России. –СПб. : [б. и.], 2000. – Загл. с титул. экрана. – Б. ц. URL: <http://www.medline.ru/>
9. Валеология – здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: сайт. – М.: [б. и.], 2006. – Загл. с титул. экрана. – Б. ц., URL: <http://www.fiziolive.ru/>
10. Медицинский портал Medoved.ru [Электронный ресурс]: портал. – М.: [б. и.], 2007. – Загл. с титул. экрана. – Б. ц., URL: <http://www.medoved.ru/>

## **9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина «Валеология» направлена на формирование у студентов готовности к формированию и укреплению здоровья и функциональных резервов человека. В результате изучения дисциплины должно быть сформировано представление современных здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности. Студенты должны понимать специфику организации здорового образа жизни, а также приобрести навыки использования современных здоровьесберегающих технологий как в профессиональной деятельности, так и в обычной жизни.

Основная цель аудиторных занятий по дисциплине «Валеология» состоит в глубоком усвоении наиболее сложных вопросов учебной дисциплины; оказание помощи студенту в изучении теоретических вопросов касающихся вопросов здоровья, увеличения его количественных характеристик, и в овладении методами оценки и выбора здоровьесберегающих технологий стойкой мотивации к ведению здорового образа жизни..

Готовясь к практическим занятиям по дисциплине «Валеология», студенту необходимо изучить основную и дополнительную литературу по теме будущего занятия, произвести самостоятельно сбор литературы и учебно-методических материалов, подвергнуть их анализу, систематизации и обобщению и подготовить план ответа на каждый вопрос, вынесенный на обсуждение, выполнить задания для самостоятельной работы. Все студенты в обязательном

порядке готовятся к каждому семинарскому (практическому) занятию и участвуют в обсуждении, рассматриваемых вопросов.

### **10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

При осуществлении образовательного процесса используются:

#### **комплект лицензионного программного обеспечения**

1. Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian – Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.
2. Программное обеспечение Microsoft Office XP Professional Win32 Russian – Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.
3. Программное обеспечение Microsoft Office Enterprise 2007 Russian - Лицензия №46138962 от 16.11.2009 г.
4. Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian – Лицензия №48497058 от 13.05.2011 г.
5. Программа для распознавания текста АБВУУ FineReader 9.0 Corporate Edition лицензионный сертификат - код позиции AF90-3U1V25-102, АБВУУ FineReader 9.0 Corporate Edition Volume License Concurrent от 28 июля 2009 г.
6. Электронный словарь АБВУУ Lingvo X3 Европейская версия - Код позиции AL14-2U1V05-102, АБВУУ Lingvo x3 Европейская версия. Именная лицензия Concurrent от 28 июля 2009 г.
7. Комплексная Система Антивирусной Защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 500-999 Node 2 year Educational Renewal License – Лицензия № 1894-150512-101810 от 12-05-2015 г.

#### **современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Компьютерная информационно-правовая система «Гарант» - регистрационный номер клиента 71-70685-000033.
2. Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru>.
3. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.
4. Портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" <http://www.ict.edu.ru>.

Статья I.

### **11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Дисциплина обеспечена специальными помещениями для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещениями для самостоятельной работы.

Аудитории укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории. Учебные помещения для проведения занятий лекционного и практического типа оборудованы мультимедийным демонстрационным оборудованием, для демонстрации учебно-наглядных пособий, обеспечивающих тематические иллюстрации, соответствующие рабочей учебной программе дисциплины.

Компьютерные классы с доступом в интернет для работы с информационно-правовыми системами, в том числе «Гарант» и с доступом к электронно-библиотечной системе.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ТГПУ им. Л.Н. Толстого, внутривузовское сетевое окружение.

**12. АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.**

**1. Планируемые результаты обучения при освоении дисциплины, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы.**

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы следующие компетенции:

способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности (ПК-7).

В результате освоения дисциплины студент должен приобрести знания в области теоретической и прикладной валеологии; знать основные понятия валеологии; резервы организма и механизмы компенсации; современные методики повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; навыки использования методов повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, не требующими применения специального оборудования и специальных медицинских умений и навыков; методов применения современных здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности.

**2. Место дисциплины в структуре ОПОП.**

Дисциплина «Валеология» относится к дисциплинам по выбору. Изучение дисциплины проходит в 4 семестре.

**3. Объем дисциплины 2 зачетные единицы.****4. Образовательный процесс осуществляется на русском языке.****5. Разработчики:**

Новикова И.С., доцент кафедры МБД и фармакогнозии.



### **13. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

В рабочую программу внесены изменения в части обновления состава лицензионного программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационно-справочных систем, к которым должен быть обеспечен доступ обучающимся, и перечня основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

Решение ученого совета университета, протокол № 2 от 16 февраля 2017 года.

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ****2017-2018 учебный год****Обновлен состав необходимого комплекта лицензионного программного обеспечения.**

1. Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian – Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.
2. Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian – Лицензия №48497058 от 13.05.2011 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016 года.
3. Операционная система Microsoft Windows 10 Professional Russian - контракт № ПР/ФЕН/15/18 от 23.10.2015 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016 года.
4. Программное обеспечение Microsoft Office Enterprise 2007 Russian - Лицензия №46138962 от 16.11.2009 г.
5. Программное обеспечение Microsoft Office 2013 Professional - контракт № 405535 от 2 ноября 2015 года, контракт № ПР/ФЕН/15/18 от 23.10.2015 г.
6. Программа для распознавания текста ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition лицензионный сертификат - код позиции AF90-3U1V25-102, ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition Volume License Concurrent от 28 июля 2009 г.
7. Электронный словарь ABBYY Lingvo X3 Европейская версия - Код позиции AL14-2U1V05-102, ABBYY Lingvo x3 Европейская версия. Именная лицензия Concurrent от 28 июля 2009 г.
8. Комплексная Система Антивирусной Защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 500-999 Node 2 year Educational Renewal License – Лицензия № 17E0-170518-102844-823-690 от 18-05-2017 г.

**Обновлен состав современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, к которым обеспечен доступ обучающимся.**

1. Компьютерная информационно-правовая система «Гарант» - регистрационный номер клиента 71-70685-000033.
2. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации <http://pravo.gov.ru>.
3. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.
4. Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru>.
5. Web of Science Core Collection – политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных <http://webofscience.com>.
6. Полнотекстовый архив ведущих западных научных журналов на российской платформе Национального электронно-информационного консорциума (НЭИКОН) <http://neicon.ru>.
7. Базы данных издательства Springer <https://link.springer.com>.

Изменения к рабочей программе дисциплины утверждены на заседании Ученого совета университета, протокол № 8 от 31 августа 2017 г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Разработчик:

<b>Фамилия, имя, отчество</b>	<b>Учёная степень</b>	<b>Учёное звание</b>	<b>Должность</b>
Новикова И.С.	К.б.н		Доцент кафедры медико-биологических дисциплин и фармакогнозии